

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Qana'ah

###### a. Definisi Qana'ah

Menurut bahasa qana'ah artinya menerima apa adanya atau tidak serakah. Qana'ah dalam kamus Al-Munawwir berasal dari kata, *القناع والقنع والقنع* yang artinya merasa puas dengan apa yang diterima, yang puas, rela atas bagiannya.<sup>1</sup> Sedangkan secara istilah ialah satu akhlak mulia yaitu menerima rezeki apa adanya dan menganggapnya sebagai kekayaan yang membuat mereka terjaga setatusnya dari meminta-minta kepada orang.<sup>2</sup>

Dari sekian banyaknya sifat terpuji Rasulullah salah satunya yaitu sifat Qana'ah. Qana'ah adalah suatu sikap ridha, merasa cukup, rela, terhadap ketentuan Allah. Qana'ah tidak sekedar menerima segala sesuatu apa adanya dengan sikap malas, namun harus dilakukan dengan segala usaha kerja keras sampai batas kemampuan, namun jika hasil dari usaha tersebut tidak sesuai dengan harapan maka kita sebagai ciptaan Allah menerima dengan ikhlas dan sabar. Sebaliknya ketika usaha yang kita lakukan tersebut mendapatkan hasil yang memuaskan maka kita harus bersyukur kepada Allah SWT.<sup>3</sup>

Sikap serta berperilaku qana'ah di ajarkan agama islam kepada pemeluknya dalam menjalankan kehidupan. Seorang yang sempurna akal serta budi pekertinya adalah Rasulullah. Sudah tertulis dalam firman Allah yang artinya ialah "sungguh telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu." (Q.S Al-Ahzab: 21).

Sikap qana'ah akan terbentuk pada orang tua anak berkebutuhan khusus yang mampu menerima dan juga merasa bersyukur atas segala sesuatu yang sudah tercapai

---

<sup>1</sup> Ahmad Warson Munawwir, "Al-Munawwir Kamus Arab Indonesia" (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1163.

<sup>2</sup> Hajjaj MF, "Tasawuf Islam Dan Akhlak" (Jakarta: Amzah, 2011), 338-39.

<sup>3</sup> A Ghofur, "Konsep Qana'ah Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," 2022, 16, [http://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/%0Ahttp://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/1/210416017\\_Abdul Ghofur\\_Illmu Al-Qur%27an dan Tafsir.pdf](http://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/%0Ahttp://etheses.iainponorogo.ac.id/18413/1/210416017_Abdul%20Ghofur_Illmu%20Al-Qur%27an%20dan%20Tafsir.pdf).

dalam hal perkembangan anak. Dengan adanya sikap qana'ah tersebut akan merasakan lebih tenang dan bahagia selama menjalankan masalah yang ada di dunia dan juga sangat berguna untuk kehidupan di akhirat.<sup>4</sup>

Qana'ah tidak sekedar menerima segala sesuatu apa adanya dengan sikap malas, namun harus dilakukan dengan segala usaha keras sampai batas kemampuan, namun jika hasil dari usaha tersebut tidak sesuai dengan harapan maka kita sebagai hambanya menerima dengan ikhlas dan sabar. Sebaliknya ketika usaha yang kita lakukan tersebut mendapatkan hasil yang memuaskan maka kita harus bersyukur kepada Allah. Setiap orang yang mempunyai sikap qana'ah akan ada dalam bimbingan Allah, ridla pada apa yang sudah ditakdirkan kepadanya ketika sulit maupun. Salah satu solusi akan kebutuhan harta yang manusia tidak pernah merasa cukup akan hal ini bisa diatasi dengan qana'ah, ini merupakan salah satu sifat mulia yang terdapat pada ajaran Islam, yakni khususnya pada bidang tasawuf. Qana'ah merupakan sikap menerima atas pemberian Allah kepada hambanya. Seorang yang memiliki sifat dalam dirinya berupa qana'ah bukan berarti tidak mau berusaha dan hanya berpangku tangan, tetapi tetap melakukan usaha yang maksimal dalam mendapatkan rezeki kemudian menerima cukup dari hasil yang telah diperoleh. Seseorang yang memiliki dan bersyukur dengan apa yang telah dimilikinya. Qana'ah mengajarkan kesederhanaan serta merasa cukup dengan apa yang dimiliki seseorang.<sup>5</sup>

Menurut Al-Ghazali, Qana'ah diartikan sebagai merasa cukup atau menerima apa yang sudah ada padanya. Jadi orang yang bersifat Qana'ah diartikan merasa cukup dan rela menerima atas apa yang dimiliki dan menjauhkan diri dari sifat tidak.<sup>6</sup>

Qana'ah adalah ikatan dengan ikhtiar serta usaha dan menurut Hamka (2005) ketika seseorang hidup wajib untuk berusaha dan bekerja. Sangatlah salah ketika ada yang

---

<sup>4</sup> Engel, "Korelasi Antara Sikap Qonaah Dengan Kepuasan Hidup Pada Dewasa Madya," *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, no. 2001 (2014): 9–23.

<sup>5</sup> Amrullah dan A Malik AMK, "Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat Dengan Kita Ada Di Dalam Diri Kita" (Jakarta: Republika, 2015), 268.

<sup>6</sup> Rafika, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Sikap Qona'ah Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus."

mengatakan bahwa qana'ah menyebabkan hati lemah, membuat pikiran malas, serta mengacu kepada berpangku tangan. Yang sebenarnya ialah qana'ah berupa suatu modal yang paling kuat dalam menjalani hidup. Tetap tenang hati dan yakin bahwa di dalam suatu urusan itu ada kalah dan menang. Qana'ah merupakan kekayaan sejati, karena akan membuat diri cukup dengan apa yang telah dimiliki serta tidak rakus atau cemburu dengan yang dimiliki orang lain. Dengan sikap qana'ah ini bukan berarti manusia dilarang untuk bekerja, juga bukan disuruh untuk meminta belas kasihan manusia, tetapi menanamkan dalam hati keyakinan dan ketenangan dalam bekerja. Seseorang yang telah memperoleh rezeki untuk dimakan untuk pagi hari dan malam hendaklah menenangkan hati dan jangan ragu dengan rezeki yang Allah jamin kepada makhluknya.<sup>7</sup>

Menurut sebagian ulama menafsirkan *hayatan thayyibah* adalah sikap qana'ah, merupakan kekayaan yang tidak akan pernah habis terkuras. Qana'ah adalah jalan seseorang untuk bersyukur. Dengan qana'ah membuat batin seseorang menjadi lapang. Ia tidak diburu oleh pandangan disekitarnya. Orang yang memiliki sikap qana'ah tidak memperbudak diri untuk mengejar ilusi kebahagiaan sebagaimana yang tampak pada orang lain.<sup>8</sup>

Mengenai Qana'ah terdapat pandangan tokoh yang terkenal begitu dalam dan luas ilmunya, ajarannya sangat berpengaruh dan banyak diikuti ulama setelahnya yakni Imam Al-Ghazali. Al-Ghazali memiliki karya masterpiece yang begitu fenomenal dalam dunia tasawuf yaitu kitab *Ihya' Ulum al-Din*. Dalam kitab tersebut al-Ghazali menuliskan tentang qana'ah yaitu "Ketahuilah, bahwa kemiskinan itu terpuji, sebagaimana telah kami kemukakan pada Kitab Kemiskinan. Bahwa orang miskin itu bersifat qana'ah, terputus sifat serakah dari harta orang lain. Tidak berkeinginan kepada apa yang ditangan mereka dan tidak bersifat rakus mengusahakan harta bagaimanapun adanya. Dan tiada mungkin yang demikian itu selain dengan

---

<sup>7</sup> AMK, " *Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat Dengan Kita Ada Di Dalam Diri Kita*", 268.

<sup>8</sup> Al-Hafidz Kurniawan, " *Qanaah Atau Kelapangan Hati Dalam Kajian Tasawuf*," *NU Online*, 2021, Diakses pada tanggal 18 Maret 2024 pukul 18.04, <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/qanaah-atau-kelapangan-hati-dalam-kajian-tasawuf-JVWSa>.

bersikap qana'ah sekedar perlu dari makanan, pakaian dan tempat tinggal. Menyingkatkan kepada kadar yang paling sedikit dan macam yang paling buruk, angan-angannya dikembalikan kepada seharusnya atau sebulannya dan ia tidak menyibukkan hatinya dengan apa yang sesudah dan sebelum itu."<sup>9</sup>

Qana'ah adalah cara menghadapi hidup, menciptakan kesungguhan hidup, menumbuhkan energi untuk mencari rizki, berikhtiar serta percaya akan takdir yang diperoleh.<sup>10</sup> Sedangkan qana'ah menurut Hamka yaitu perasaan keiklasan hati dalam menerima apa yang diberikan disertai doa dan ikhtiar. Namun, ketika hasil yang diperoleh dari ikhtiar tidak seperti yang di harapkan, maka seharusnya sabar dalam menerima ketentuan Allah, dan sebagai umat islam seharusnya selalu percaya pada kekuasaan yang lebih tinggi dari kekuasaan manusia, bekerja dan berusaha sekuat tenaga, bersabar menerima akan ketetapan Allah yang tidak disukai, serta bersyukur terhadap nikmat yang telah diberi. Bahwa qana'ah bukan terletak pada iktiar aau usaha seseorang, tetapi qana'ah terletak dalam hati.<sup>11</sup>

Qana'ah memiliki pengaruh yang begitu besar dalam kehidupan seseorang baik secara lahir maupun batin. Sebab dalam qana'ah diajarkan untuk menerima ikhlas apa yang ada sebagai ketenangan batin, tidak tamak, tidak mudah putus asa dan selalu bersyukur karena apapun yang diberikan oleh Allaha Swt.baik itu berupa kenikmatan maupun musibah akan datang secara silih berganti. Hal tersebut yang menjadikan qana'ah begitu penting dalam kehidupan agar selalu diliputi rasa tenang dalam keadaan apapun. Secara umum ada beberapa hikmah qana'ah yaitu:

- 1) Menjadikan seorang muslim yang senantiasa bertawakal dan sabar dalm menjalani kehidupan serta mendorong untuk selalu berusaha mendapatkan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya, yakni kaya hati bukan kaya harta.

---

<sup>9</sup> Abu Ahmad Al-Ghazali Hamid Ibn Muhammad Ibn, *Ihya' Ulumuddin* (Jeddah: Darul Manhaj, 2011), 136.

<sup>10</sup> Labibi, "*Rahasia Ilmu Tasawuf*".

<sup>11</sup> AMK, *Tasawuf Modern: "Bahagia Itu Dekat Dengan Kita Ada Di Dalam Diri Kita"*, 270.

- 2) Mendatangkan kepuasan serta rasa syukur terhadap rezeki yang didapat sebab telah terbebas dari perbudakan harta.
- 3) Memberikan rasa tenang dan tenang pada jiwa seseorang sebab tidak dihinggapi rasa tamak serta kekurangan terhadap harta.
- 4) Menjadikan hidup sederhana, bahagia dan apa adanya.
- 5) Menciptakan rasa optimis, percaya diri dan tidak ada keraguan dan mendapatkan sesuatu yang pantas didapatkan.<sup>12</sup>

Qana'ah bagaikan perbendaharaan yang tidak akan pernah habis, tidak seperti kehidupan dunia yang terkikis dan pasti musnah. Kebahagiaan dan rasa cukup akan didapat dengan membuang sifat tamak serta menerima apa yang ada, bukan mencari apa yang tidak ada, hal ini berbuah kemuliaan baik dimata manusia maupun Allah.<sup>13</sup> Dan dapat disimpulkan dari penjelasan ahli di atas yaitu qana'ah adalah merasa cukup atas apa yang telah diberikan oleh Allah kepadanya. berdasarkan kerja keras yang telah dilakukan dan dengan diresmikan rasa ikhlas dan syukur.<sup>14</sup>

Qana'ah adalah basis menghadapi hidup, menerbitkan kesungguhan hidup, menimbulkan energi kerja untuk mencari rezeki, jadi berikhtiar dan juga percaya akan takdir yang diperoleh sebagai hasil.<sup>15</sup> Qana'ah merupakan suatu sikap ridla dengan sedikitnya pemberian Allah.<sup>16</sup> Qana'ah bisa diterapkan siapa saja yakni dengan berkeyakinan bahwa segala kenyataan yang terjadi dalam hidup adalah ketentuan Allah, walaupun qanaah menerima, bukan berarti hanya pasrah dan menyerah. Orang yang ingin menerapkan qanaah akan tetap berusaha semaksimal mungkin selama dia bisa, dan hasil dari usahanya apakah berhasil atau tidak akan diserahkan pada Allah. Orang tua yang berusaha menerapkan qanaah terhadap penyakit dalam diri anaknya,

---

<sup>12</sup> Ghofur, "Konsep Qana'ah Menurut Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar," 23–24.

<sup>13</sup> Sayyid dan AB Al Maliki A, "Merambah Jalan Shufi Menuju Surga Ilahi" (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2002), 26.

<sup>14</sup> M Shunhaji, "Konsep Qana'ah Menurut Hamka Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental," *IAIN Walisongo*, 2011.

<sup>15</sup> Barmawie Umary, *Materi Akhlak* (Solo: Ramadhani, 2005).

<sup>16</sup> Moh Saifulloh Al Aziz, *Risalah Memahami Ilmu Tashawuf* (Surabaya: Terbit Terang, 1998), 122.

maka tetap berusaha menjalankan berbagai cara pengobatan supaya penyakitnya diangkat dari tubuh anaknya.

Islam merupakan agama yang sangat mementingkan kondisi jiwa umatnya, serta dalam Islam terdapat berbagai solusi untuk menghadapi problematika kehidupan. Salah satu sikap yang dapat digunakan oleh orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tersebut dengan menerapkan sikap Qana'ah. Qana'ah berperan penting dalam kehidupan, karena dapat menumbuhkan sikap baik sangka atas ketentuan yang telah Allah tetapkan. Peran orang tua dalam membentuk sifat qana'ah merupakan sesuatu peranan orang tua terhadap kebahagiaan pada orang tua anak berkebutuhan khusus dalam membimbing dan menerapkan segala hal dengan cara bersyukur atas nikmat yang telah di anugerahkan-Nya.<sup>17</sup>

Qana'ah dengan menerima dengan cukup dan penuh syukur terhadap rezeki dan nikmat yang diberikan oleh Allah, serta tidak mencari-cari orang yang lebih banyak kekayaannya dan kenikmatannya. Sungguh sikap tidak qona'ah dan tidak rela menimbulkan perasaan benci dan jemu serta menyebabkan diri manusia celaka dan sengsara.<sup>18</sup>

Qana'ah adalah kemauan individu untuk dapat mengakui dan menerima dirinya apa adanya diawali proses mengetahui kelebihan dan kekurangannya. Orang tua yang bisa menerima keadaan anaknya yang memiliki keterbatasan berarti orang tua telah menerapkan qana'ah yakni menerima apa yang telah diberikan Allah kepadanya dan menerima takdir dari Allah yang merupakan sikap dari rida hamba terhadap Allah.

#### b. Dimensi Qana'ah

Menurut Al-Ghazali yang dimaksud Qana'ah tampaknya lebih dekat pada daya tahan, yaitu mau dan mampu bertahan dengan sekedar keperluan hidup yaitu tempat tinggal untuk berteduh, pakaian, makan dan minum untuk sehari-hari. Jika ada kelebihan dari keperluan yang dibutuhkan, maka harus diberikan kepada orang lain yang lebih membutuhkan. Al-Ghazali tidak memberikan batasan-

---

<sup>17</sup> Andriani, "Hubungan Antara Qana'ah Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru," 8.

<sup>18</sup> M Utsman Najati, *Belajar EQ Dan SQ Dari Sunnah Nabi* (Jakarta: Hikmah, 2005), 136.

batasan tersebut, sebab menurutnya semakin sedikit maka semakin baik, sejatinya qana'ah mengacu kepada sikap mental berupa rela menerima atau merasa puas dengan apa yang dimiliki, meskipun sekedar cukup untuk memenuhi keperluan sehari-hari.<sup>19</sup>

Kemudian menurut Al-Ghazali ada lima Dimensi dasar untuk memperoleh sifat qana'ah, yaitu:

- 1) Amal, yaitu kesederhanaan dalam penghidupan dan pembelanjaan. Seseorang harus tidak berlebihan dalam membelanjakan harta dalam arti lain hemat dan tidak boros, maka seseorang akan mendapat kemuliaan qana'ah.
- 2) Pendek angan-angan sehingga ia tidak bergelut dengan kebutuhan sekunder. Sifat qana'ah diharuskan bisa mengendalikan hawa nafsu dan pendek angan-angan agar tidak terperosok dalam hal-hal duniawi, serta tidak lupa kepada tujuan utama yaitu kehidupan akhirat.
- 3) Menghindarkan segala keraguan dalam hidup. Al-Ghazali menjelaskan bahwa dalam qana'ah terdapat ketenangan serta keyakinan dalam hidup, yakni rezeki yang telah dijamin Allah, bahkan rezekilah yang akan lebih dulu mencarinya sebelum orang tersebut mencari rezeki. Keyakinan seperti inilah yang mendatangkan ketentraman hati.
- 4) Menyadari betapa beratnya pertanggungjawaban harta. Harta bisa menimbulkan dampak buruk serta bencana bagi pemiliknya jika tidak didapatkan dengan cara yang baik serta tidak dibelanjakan dalam hal yang baik.
- 5) Semestinya seseorang mengetahui apa yang terkandung dalam sifat qana'ah yakni berupa kemuliaan dan terbebas dari meminta-minta, serta mengetahui kehinaan ketamakan, agar terhindar dari sifat tamak.<sup>20</sup>

### c. Manfaat Qana'ah

Menurut Taofik, manfaat sifat Qana'ah yaitu *pertama*, sebagai penyeimbang hidup karena seorang muslim yang mempunyai sifat qana'ah tidak terlalu gembira jika mendapat anugerah, kenikmatan, kesuksesan, populasi atau

---

<sup>19</sup> Azyumardi Azra, *Ensiklopedia Tasawuf* (Tangerang: UIN Syarif Hidayatullah, 2008), 996.

<sup>20</sup> Al-Ghazali, "*Mukasyafatul Qullub*" (Jeddah: Haramain, 2002), 278.

jabatan. Ia akan menyadari bahwa segala yang diperolehnya berasal dari Allah SWT dan juga tidak akan putus asa atau frustrasi jika kehilangan sesuatu yang ia senangi dan banggakan. *Kedua*, sebagai penggerak hidup, seorang muslim yang Qana'ah akan memiliki sikap emosional yang memungkinkannya meriah cita-cita dunia dan kemenangan baik dalam kehidupan dunia dan akhirat. Sikap qana'ah ini bukan berarti berdiam diri, berpangku tangan dan malas-malasan bekerja melainkan sikap positif dalam menghadapi berbagai peluang dan tantangan hidup. Orang yang mempunyai sikap qana'ah akan selalu menerima apa adanya yang telah diberikan oleh Allah padanya. Ia tidak akan tergiur oleh kemewahan atau kekayaan yang dimiliki orang lain, karena dirinya sudah merasa cukup dengan apa yang dimilikinya. Sifat qana'ah akan membimbing seseorang kepada hal-hal yang perlu saja. Ia tidak akan hidup menghambur-hamburkan harta untuk hal yang tidak perlu.<sup>21</sup>

## 2. Kebahagiaan

### a. Definisi Kebahagiaan

Dalam bahasa Arab, kata yang menunjuk arti bahagia merupakan *al-sa'idah* serta ada pula kata yang berakar pada kata *sa'adah* ataupun *sa'ida* yang maksudnya beruntung, *as'adu* yang maksudnya membahagiakan, *tas'ada* yang maksudnya mengharapkan kebahagiaan serta *istas'ada* yang maksudnya menyangka suatu yang selaku keberuntungan. Serta berikutnya masih dalam bahasa Arab disebutkan kalau *al-sa'adatu dliddu al syaqawatu* yang mempunyai makna bahagia merupakan lawan dari kesialan.<sup>22</sup>

Dalam Ensiklopedia Islam, kata bahagia (*sa'adah*) berarti kebahagiaan, keberuntungan, majur, tidak sial serta dalam ilmu tasawuf, *sa'adah* berarti kedekatan dengan Allah SWT dan rahmat-Nya yang tak terbatas. Dalam buku Pengantar Studi Islam dijelaskan bahwa kebahagiaan tidak sama dengan kesenangan (*pleasure*), karena kesenangan lebih ditumpukan pada kesenangan belaka, dan kebahagiaan

<sup>21</sup> Taofik Yusmansyah, "Akidah Dan Akhlak Untuk Kelas VII Madrasah Tsanawiyah" (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2008), 36.

<sup>22</sup> Louis Ma'luf, *Kamus Al-Munjid* (Beirut: Al-Maktabah Al-Katuliqiyah, 2002), 333.

hanya dapat berupa kesenangan fisik sementara, namun dapat menggapai tingkatan kesenangan yang transenden serta abadi.<sup>23</sup>

Teori Kebahagiaan menurut Al-Ghazali didasarkan pada semacam Analisa psikologis dan dia menekankan pula bahwa setiap bentuk pengetahuan itu asalnya bersumber dari semacam kelezatan atau kebahagiaan.<sup>24</sup> Segala sesuatu memiliki rasa Bahagia, nikmat dan kepuasan. Rasa nikmat akan di dapat jika seseorang melakukan semua yang diperintahkan oleh tabiatnya. Tabiat segala sesuatu adalah semua yang tercipta untuknya. Semua yang tidak diketahui manusia, ketika manusia mengetahui Allah, sebab ia diciptakan untuk melakukan hal itu. Semua yang tidak diketahui manusia, ketika manusia mengetahuinya maka dia akan berbahagia.<sup>25</sup>

Al-Ghazali berpendapat bahwa kebahagiaan adalah tujuan akhir jalan para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Al-Ghazali mengemukakan teori kebahagiaan dalam karyanya, yaitu *Kimia al-Sa'adah*. Diasamping itu teori kebahagiaan ini juga telah dikemukakannya secara terinci dalam karyanya *Ihya 'Ulum al-Din*.

Kebahagiaan memiliki makna yang sama dengan kesejahteraan subjektif, dimana kesejahteraan subjektif tersendiri dari dua komponen yaitu komponen afektif, seperti emosi positif dan negatif serta komponen kognitif, seperti kapuasan terhadap hidup. Lalu lebih lanjut lagi, ia menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif mencakup berbagai komponen yang luas, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan hedonis, pemenuhan dan stress, serta memegang inti pada evaluasi afektif dan kognitif dari kehidupan seseorang.<sup>26</sup>

Kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang didefinisikan secara subjektif oleh setiap orang. Seseorang merasa bahagia apabila kebutuhannya terpenuhi dan

---

<sup>23</sup> Mulyadi Kartanegara, *Pengantar Studi Islam* (Jakarta: UIN Press, 2010), 245.

<sup>24</sup> A Ghanimi, *Madkhal Ila Al-Tashawwuf Al-Islam*, 183.

<sup>25</sup> Al-Ghazali, *Majmu'ah Rasa'il Al-Imam Al-Ghazali* (Aleppo: Daar Al-Fikr, 2003), 118–19.

<sup>26</sup> Ed Diener and Martin E P Seligman, "Very Happy People" 13, no. 1 (2002): 84.

tujuannya tercapai. Maka dapat dikatakan bahagia adalah kondisi akhir yang diinginkan dari semua aktivitas telah diarahkan. Teori ini dapat dibandingkan dengan model-model kebahagiaan dimana ketertiban dalam suatu kegiatan itu sendiri memberikan kebahagiaan, merinci tanda-tanda orang yang berbahagia adalah orang yang penuh energy, optimis, penuh keyaakinan, tabah dan ulet, murah hati, memiliki sikap istiqamah, rela dan qana'ah.<sup>27</sup>

Al-Ghazali mengungkapkan pandangan bahwa kebahagiaan dan kelezatan yang murni itu mengakui bahwa perasaan bahagia dan kelezatan ini berasal dari pemberinya, yaitu Allah Swt. Beliau juga berpendapat bahwa segala sesuatu berada dalam keadaan bahagia, sehingga perasaan ini meliputi seseorang dan bahwa seseorang dapat menemukan esensi kegembiraan karena merasa puas dengan apa yang telah dicapai dalam keadaan yang paling ditentukan. Kebahagiaan tidak hanya dicapai secara fisik, seperti hal-hal kecil seperti penglihatan, pendengaran dan tubuh merasakan sesuatu yang enak dan nikmat, tetapi hati juga perlu memiliki perasaan bahagia jika ingin mencapainya, yaitu dengan mengetahui (*ma'rifat*) kepada Allah Swt.<sup>28</sup>

#### b. Dimensi Kebahagiaan

Menurut al-Ghazali kebahagiaan adalah sesuatu yang bisa dicapai dengan perubahan kimiawi pada diri manusia, bukan dengan perubahan fisik. Meraih kebahagiaan memang tidak mudah. Kebahagiaan bisa dicapai ketika seseorang memahami empat dimensi dasar. Pertama, pengenalan tentang diri. Kedua, pengetahuan tentang Allah. Ketiga, setelah keduanya dipelajari dan dikuasai, diikuti dengan pengetahuan dunia ini. Keempat, pengetahuan tentang akhirat,<sup>29</sup> yaitu:

- 1) Pengenalan atau pengetahuan tentang diri

Mengenal diri sendiri adalah kunci mengenal Allah, mengenali penciptaan diri sendiri akan

---

<sup>27</sup> Ed Diener, Christie Napa Scollon, and Richard E. Lucas, "The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness," 2009, 39, [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4).

<sup>28</sup> AMK, *Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat Dengan Kita Ada Di Dalam Diri Kita*, 14.

<sup>29</sup> Al-Ghazali, *Kimia Al-Sa'adah Diterj. Menjadi Kimia Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan* (Bandung: Mizan, 2014), 6–10.

membawa manusia kepada keberadaan Allah. Melihat struktur tubuhnya yang menakjubkan ia akan menyadari kekuatan dan kebijaksanaan Allah SWT. Berkaca pada karunia yang melimpah, dia akan menyadari cinta-Nya. Begitulah mengenal diri sebagai kunci untuk mengenal Tuhan, melainkan keberadaan ruhnya pun dapat mengantarkan manusia pada pemahaman tentang keberadaan Allah.<sup>30</sup>

## 2) Pengetahuan tentang Tuhan

Dalam hadits nabi yang terkenal berbunyi: “Dia yang mengenal dirinya, maka mengenal Allah.” maksudnya, dengan merenungkan wujud dan sifat-sifatnya, manusia hingga pada sebagian pengetahuan tentang Ilahi. Tetapi karena banyak orang yang merenungkan dirinya tak pula menemui Tuhan, berarti bahwa tentulah terdapat cara-cara tertentu untuk melaksanakan hal tersebut. Realitasnya, terdapat dua cara untuk dapat pada pengetahuan ini. Salah satu diantaranya sedemikian sulit sehingga tidak bisa dicerna dengan kecerdasan biasa dan karenanya lebih baik tidak dijelaskan.<sup>31</sup>

Kemudian manusia menyadari bahwa dia terbuat dari setetes air yang tidak memiliki kecerdasan, pendengaran, kepala, tangan, kaki, dll. Dari sini jelas bahwa betapapun sempurnanya dia, dia tidak menciptakan dirinya sendiri dan tidak dapat menciptakan sehelai rambut pun. Betapa tidak berdayanya seseorang ketika hanya setetes air, seperti yang dijelaaskan dalam pengetahuan Diri. Seseorang merenungkan tangan dengan lima jarinya yang tidak sama panjangnya, empat di antaranya memiliki tiga buku jari dan jempol hanya mempunyai dua. Dan mengambil pendekatan menggunakannya untuk memblokir, mengeksekusi atau memukul secara terbuka, akan mengakui bahwa kebijakan manusia tidak dapat memperbaikinya lebih jauh dengan

---

<sup>30</sup> Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahresy Al-Ghazali, “*Kimiya Al-Sa’adah (Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaaan Abadi)*” (Jakarta: Mizan, 2021), 31.

<sup>31</sup> Tim Quran O, “Quran Surah Maryam Ayat 67,” *Quran O.Com*, 2024, Diakses pada tanggal 2 Maret 2024, pukul 18.12, <https://qurano.com/id/19-maryam/ayat-67/>.

memperbarui jumlah dan aturan jari atau dengan menggunakan cara lain.

Cinta adalah benih kebahagiaan, dan cinta kepada Allah dipupuk dan disublimasikan melalui ibadah. Ibadah dan zikir yang terus-menerus ini berarti bahwa hal itu melibatkan tingkat perhatian tertentu dan pembatasan nafsu tertentu pada keinginan fisik. Ini tidak berarti bahwa seseorang harus sepenuhnya menyingkirkan keinginan duniawi ini, karena jika mereka melakukannya, umat manusia akan binasa. Namun batasan yang tegas harus karena kepuasannya. Dan karena manusia bukanlah hakim terbaik dalam kasusnya, untuk menentukan di mana batas-batasnya, ia harus berkonsultasi dengan pembimbing ruhaniah.<sup>32</sup>

### 3) Pengetahuan tentang Dunia

Kebutuhan material manusia sangat sederhana saja dan hanya mencakup tiga hal yaitu makanan, pakaian, dan tempat tinggal. Tetapi nafsu duniawi yang mengakar dalam dirinya dan keinginan untuk dipuaskan sering memberontak melawan alasan berikutnya yang berasal darinya. Dunia ini diibaratkan sebagai sebuah panggung ataupun pasar yang disinggahi oleh para musafir di tengah perjalanannya ke tempat lain. Disinilah mereka membekali diri dengan berbagai perbekalan untuk perjalanan tersebut. Jelasnya, disini manusia dengan menggunakan indra-indra jasmaniahnya, memperoleh sejumlah pengetahuan tentang karya-karya Allah, serta melalui karyakarya tersebut tentang Allah sendiri. Suatu pemikiran tentang-Nya akan memastikan kebahagiaan masa depannya. Untuk mendapatkan pengetahuan inilah ruh manusia diturunkan ke bumi. Selama indranya tetap bersamanya, dia dikatakan berada di "alam ini". Jika semuanya hilang dan hanya kualitas esensialnya yang tersisa, dia dikatakan telah pergi ke "alam lain". Mereka yang tak henti-hentinya menikmati kesenangan dunia ini, pada saat kematiannya akan menjadi seperti seorang yang mengisi perutnya dengan makanan yang dipilih dengan

---

<sup>32</sup> Al-Ghazali, "Kimia Al-Sa'adah Diterj. Menjadi Kimia Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan", 33.

baik, lalu memuntahkannya. Kegembiraan hilang tetapi rasa tidak enak tetap ada. Semakin kaya harta yang mereka nikmati, seperti taman yang luas, emas dan perak, dan lain-lain. Semakin pahit rasanya saat mereka berpisah. Rasa sakit ini lebih berat dari kematian, karena jiwa yang telah menjadikan keserakahan sebagai kebiasaan akan terus menderita di dunia yang akan datang karena rasa sakit dari keinginan yang tidak terpenuhi.<sup>33</sup>

#### 4) Pengetahuan tentang Akhirat

Dalam hati manusia yang diterangi, ada jendela yang membuka hakikat-hakikat dunia ruhaniah, sehingga manusia tidak tahu tentang rumor atau kepercayaan tradisional, tetapi melalui pengalaman nyata dari semua hal, apa yang menyebabkan malapetaka dan kebahagiaan dalam jiwa tepatnya. Dan tegas sebagai dokter, mengetahui penyebab penyakit atau menjaga kesehatan tubuh.<sup>34</sup>

Ia mengetahui bahwa pengetahuan tentang Allah dan ibadah adalah penyembuh, sedangkan kebodohan dan dosa adalah racun yang mematikan bagi jiwa. Manusia memiliki dua jiwa, yaitu jiwa binatang dan jiwa ruhani. Jiwa ruhani ini bersifat malaikat. Tempat jiwa hewani adalah di hati, di mana ia mengalir seperti uap halus dan meresapi semua anggota badan, memberikan kepada mata, telinga, dan semua anggota badan lainnya kekuatan atau kemampuan yang memungkinkan tubuh untuk berlatih menjalankan fungsinya. Sebagaimana kesehatan dari jiwa hewani adalah berupa keseimbangan dari bagian-bagian penyusunnya, dan keseimbangan ini bisa dipulihkan jika mengalami gangguan, oleh obat-obatan yang sehat, demikian pula kesehatan jiwa manusia berbentuk suatu keseimbangan moral yang di pelihara dan diperbaiki, jika dibutuhkan, oleh perintah-perintah etis dan ajaran-ajaran moral.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Haidar Bagir, “*Kimia Al-Sa’adah Diterj. Menjadi Metode Menggapai Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan*” (Bandung: Mizan, 2014), 44.

<sup>34</sup> Bagir, 50–53.

<sup>35</sup> Bagir, 57–59.

### c. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.

Kebahagiaan mengacu pada perasaan positif, seperti sukacita atau ketenangan dan keadaan positif yang berkaitan dengan flow atau absorpsi. Kebahagiaan merupakan salah satu kondisi psikologis yang positif di mana ditandai dengan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap kehidupan sehingga lebih banyak memberikan pengaruh positif dibandingkan pengaruh negatif.<sup>36</sup>

Selanjutnya, salah satu pendiri aliran positive psychology yaitu Seligman menyatakan bahwa kebahagiaan melibatkan emosi atau perasaan positif. Emosi positif tersebut dibagi menjadi tiga macam, yaitu emosi yang ditujukan pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Rasa puas, lega, sukses, bangga, tenang, dan damai adalah bentuk emosi pada masa lalu. Sikap optimis, harapan, percaya, yakin, dan percaya kepada diri sendiri adalah bentuk emosi yang berorientasi pada masa depan. Sementara itu emosi positif pada masa sekarang adalah berupa kenikmatan dan gratifikasi.<sup>37</sup>

Wahidin menjelaskan bahwa kebahagiaan bukan hanya menjadi kajian dalam ilmu psikologi saja, kebahagiaan juga menjadi kajian dalam dimensi kehidupan seperti agama. Salah satu tujuan hidup manusia dalam ajaran Islam adalah kebahagiaan, hal ini tercermin dari lafadz doa yang senantiasa diucapkan oleh orang Muslim, yakni memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (QS. 2:201).<sup>38</sup> Farabi menjelaskan konsep kebahagiaan dalam Islam merupakan sebuah kondisi hati yang dipenuhi dengan keyakinan dan mampu bertingkah laku sesuai dengan keyakinan tersebut.<sup>39</sup>

Lyubomirsky dan Lepper menemukan bahwa seseorang mungkin saja merasakan ketidakbahagiaan dalam

---

<sup>36</sup> Alan Carr, *“Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner-Routledge,”* Taylorandfrancis, 2013, <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203156629>.

<sup>37</sup> Martin E P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif* (Bandung: Mizan, 2005).

<sup>38</sup> Wahidin Wahidin, *“Spiritualitas Dan Happiness Pada Remaja Akhir Serta,”* *Journal of Innovatife Counseling: Theory, Practice & Research* 1 (2017): 57–66.

<sup>39</sup> Nur Zahidah Hj Jaapar and Raihanah Azahari, *“Model Keluarga Bahagia Menurut Islam,”* *Jurnal Fiqh* 8, no. 1 (2011): 25, <https://doi.org/10.22452/fiqh.vol8no1.2>.

hidupnya walaupun hidupnya dikelilingi oleh segala kenyamanan, cinta dan kesejahteraan. Sebaliknya, seseorang bisa saja melaporkan kebahagiaan walaupun hidupnya penuh dengan rintangan, tragedi, ketidaksejahteraan, dan tidak adanya cinta. Pernyataan ini menegaskan bahwa kebahagiaan tercipta dari bermacam-macam sumber yang sangat bervariasi dan personal dari satu individu ke individu lainnya. Dengan demikian, terdapat penilaian subjektif dari individu mengenai apakah dirinya bahagia atau tidak bahagia yang kemudian disebut sebagai *subjective happiness*.<sup>40</sup>

Berikut merupakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

1) Budaya

Carr (2004) menyatakan bahwa budaya dengan kesamaan social memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Kemudian ia menambahkan, bahwa pada negara yang sejahtera dimana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga negara dengan anggota birokrasi pemerintahan, kebahagiaan yang dirasakan penduduknya memiliki intensitas yang lebih tinggi. Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness* (2002) juga menyatakan bahwa kehidupan dalam demokrasi yang kaya, disbanding dengan kediktatoran, dapat memberikan efek yang kuat untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang. Triandis (2004) menyatakan bahwa faktor budaya dan faktor sosial-politik secara spesifik berperan terhadap tingkat kebahagiaan seseorang.

2) Agama

Carr (2004) menyatakan bahwa keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan social bagi orang tersebut. Keterlibatan dalam suatu agama juga diasosiasikan dengan kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik yang dapat dilihat dari kestiaan dalam

---

<sup>40</sup> Julie Grandgirard et al., "Costs of Secondary Parasitism in the Facultative Hyperparasitoid *Pachycrepoideus Dubius*: Does Host Size Matter?," *Entomologia Experimentalis et Applicata* 103, no. 3 (2002): 137–55, <https://doi.org/10.1023/A>.

perkawinan, perilaku social, tidak berlebihan dalam makan dan minum, juga bekerja keras. Seligman (2002) menyatakan bahwa seseorang yang religious lebih bahagia dan lebbih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religious.

3) Usia

Sebuah penelitian yang melimbulkkan orang dewasa yang berasal dari 40 negara membagi kebahagiaan dalam tiga komponen, yaitu kepuasa hidup, afek positif dan afek negative. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, kepuasan hidup sedikit meningkat, afek positif sedikit melemah, dan afek negative tidak berubah. Ia intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputus-asaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman (Seligman 2002)

4) Uang

Banyak penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara kebahagiaan dan uang. Umumnya penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan kebahagiaan antara orang yang tinggal di negara kaya dengan orang yang tinggal di negara miskin. Namun perbandingan lintas negara sulit untuk dijelaskan karena negara yang lebih kaya juga memiliki angka buta huruf yang lebih sedikit, tingkat kesehatan yang lebih baik, pendidikan yang lebih tinggi, kebebasan yang lebih luas dan barang material yang lebih banyak. Seligman menyimpulkan penilaian seseorang terhadap uang akan mempengaruhi kebahagiaannya lebih daripada uang itu sendiri.

5) Kesehatan

Seligman (2002) berpendapat bahwa kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, menurutnya yang terpenting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Berakta kemampuan beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatannya secara positif bahkan ketika sedang sakit. Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan sangat parah dan kronis, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun.

## 6) Jenis Kelamin

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman menemukan bahwa jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan. Hasilnya adalah wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Emosi positif dan negatif yang dirasakan wanita memiliki intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Namun, tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda.

## 7) Penerimaan Diri

Bernard (2013), mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan dasar dalam memilih dan mengejar tujuan yang penting sebagai upaya untuk mencapai kebahagiaan baik kebahagiaan jangka pendek maupun jangka Panjang.

## 8) Resiliensi

Beberapa penelitian yang dapat membuktikan pengaruh resiliensi terhadap kebahagiaan menunjukkan bahwa perubahan resiliensi memediasi hubungan antara emosi positif dan kepuasan hidup, karena orang akan merasa lebih Bahagia apabila ia mengembangkan sumberdaya untuk menjalani hidup yang lebih baik. (Cohn, 2009). Penelitian oleh Kim (2019) menunjukan bahwa resiliensi berkorelasi positif terhadap indeks kebahagiaan seseorang.

## 9) Tingkat Pendidikan

Sebuah studi untuk menentukan faktor-faktor penentu kebahagiaan di Indonesia menunjukkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi secara positif oleh tingkat Pendidikan, karena dengan itu dapat menjalin relasi yang lebih baik dan pendapatan yang lebih tinggi. Hal tersebut lah yang meningkatkan kebahagiaan seseorang (Rahayu 2016).

Penerimaan orang tua terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap keberhasilan pemberian intervensi atau penanganan kepada anak berkebutuhan khusus (ABK) Salah satu faktor penting yang menyebabkan berhasil atau tidaknya penanganan terhadap ABK adalah penerimaan. Karena dengan menerima kondisi anak orang tua akan belajar terkait kondisi anak serta penanganan sesuai dengan jenis kebutuhannya baik

saat di rumah maupun yang harus ditangani oleh ahli, misalnya terapis.<sup>41</sup>

Penerimaan orang tua adalah salah satu faktor utama yang mendorong orang tua untuk selalu memperlakukan anak dengan baik atau menerapkan pola asuh yang positif. Selain itu, dalam penelitian disebutkan penerimaan orang tua terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus juga bisa membantu anak untuk berinteraksi dengan baik, menjadikan anak merasa bahagia bisa bekerjasama, menjadi pribadi yang ramah, dan emosionalnya lebih stabil. Selain berdampak terhadap sikap orang tua, penerimaan orang tua terhadap kondisi ABK juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis anak yang meliputi cara pandang anak terhadap dirinya sendiri dan orang lain.<sup>42</sup>

#### **d. Kebahagiaan pada Orang tua Anak Berkebutuhan Khusus**

Harapan positif muncul dalam diri orang tua terutama ibu, ketika proses kelahiran seorang anak, seperti memiliki kelebihan, cantik atau rupawan, dan pandai. Harapan positif tersebut akan berpengaruh terhadap munculnya emosi positif yang dirasakan oleh ibu. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa emosi positif berkaitan dengan kebahagiaan seseorang. Oleh karena itu, kelahiran anak dapat menjadi faktor yang memunculkan kebahagiaan dalam hidup orangtua, terutama ibu, namun kelahiran tersebut tidak selalu sesuai dengan harapan orangtua. Kelahiran seorang anak dengan keterbatasan tertentu akan menimbulkan kekecewaan pada orangtua.<sup>43</sup> Menerima kondisi anak yang mengalami keterbatasan tertentu merupakan hal yang tidak mudah. Ibu adalah sosok yang rentan terhadap masalah penyesuaian dalam hal kondisi anak, karena ibu berperan langsung dalam kelahiran anak.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Randi Muhammad Gumilang and Irnawati, "Cultural Dimensions of Parental Acceptance of Children with Special Needs," *Jurnal Khazanah Keagamaan* 10, no. 1 (2022): 124.

<sup>42</sup> Asri Mutiara Putri and Dewi Lutfianawati, "Psikoedukasi Pentingnya Penerimaan Orang Tua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus," *Jurnal Perak Malahayati* 3, no. 2 (2021): 81–91, <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i2.5215>.

<sup>43</sup> K Kartono, *Psikologi Wanita 2* (Bandung: CV Mandar Maju, 2007).

<sup>44</sup> F Mangunsong, *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus* (Depok: LPSP3 UI, 2009).

Penerimaan orang tua terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus berpengaruh terhadap cara orang tua dalam memperlakukan anak. Penerimaan terhadap anak juga mendorong orang tua untuk memperlakukan anak dengan adil, tidak mendiskriminasi anak lantaran kekurangan yang dimilikinya, tidak memaksakan kehendak kepada anak, serta lebih peduli kepada anak. Sehingga, anak merasa bahwa dirinya diterima dan menjadikan anak percaya diri.<sup>45</sup>

Kondisi yang dimiliki anak akan mempengaruhi bagaimana keseharian orangtua dalam menjalani kehidupannya. Anak yang menjadi sumber kebahagiaan bagi orangtua justru dapat menjadi faktor yang memunculkan kecemasan bahkan depresi pada orangtua. Maka dari itu orangtua dapat menerapkan qana'ah dalam diri orangtua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus, agar orang tua dapat mencapai kebahagiaan. Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bermaksud untuk memahami bagaimana kebahagiaan yang dialami oleh ibu dengan kondisi anaknya yang berkebutuhan khusus. Dalam hal ini, peneliti lebih tertarik pada qana'ah karena akan membantu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menyadari betapa pentingnya peran qana'ah menghantarkan orangtua pada kebahagiaan, salah satu yang paling penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang.

Dalam penelitian ini adalah peran Qana'ah terhadap kebahagiaan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Semakin tinggi Qana'ah nya maka semakin banyak kebahagiaan yang datang dalam hidunya. Dan juga sebaliknya jika semakin rendah pula qana'ah maka semakin merasa tidak bahagia pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

---

<sup>45</sup> Iis Marlina, Amrazi Zakso, and Supriadi Supriadi, "Penerimaan Orang Tua Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Desa Timpuk Kecamatan Sekadau Hilir Kabupaten Sekadau," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)* 11, no. 1 (2022): 1–10, <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i1.51888>.

### 3. Anak Berkebutuhan Khusus

#### a. Definisi Anak Berkebutuhan Khusus

Kelahiran dan kehadiran anak berkebutuhan khusus seringkali menyebabkan stres dan tantangan tersendiri bagi keluarga. Keluarga terpaksa mengatasi berbagai permasalahan kehidupan seperti permasalahan ekonomi dan keuangan dalam membesarkan anak berkebutuhan khusus, sembari menyeimbangkan kebutuhan dan harapan anggota keluarga lainnya. Ibu sebagai pengasuh utama tidak dapat terhindar dan sangat rentan terhadap stres dalam pengasuhan anak. Orang tua yang dikaruniai anak berkebutuhan khusus (ABK) memiliki tantangan tersendiri, karena hambatan proses perkembangan yang dialami oleh anak yang memerlukan penanganan khusus yang intens. Karena dalam pengasuhan maupun penanganan anak berkebutuhan khusus, menuntut orang tua untuk berupaya lebih ekstra dibandingkan orang tua pada umumnya. Hal tersebut disebabkan karena memerlukan biaya yang tinggi untuk proses penanganan, mental yang kuat untuk menghadapi lingkungan sekitar, dan lainnya.<sup>46</sup>

Anak dengan berkebutuhan khusus seperti autisme, tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, speech delay dan anak berkebutuhan khusus lainnya juga dapat memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan pendidikan, menjadikan anak yang mandiri, santun dan beriman seperti anak normal lainnya. Di dalam ajaran Islam anak merupakan rahmat Allah SWT yang diamanatkan kepada semua orang tua di dunia yang harus dijaga dengan sebaik-baiknya dengan cara memberikan kasih sayang perhatian, sentuhan cinta dan serta diberikannya pendidikan yang baik. Kelahiran seorang anak sangat di inginkan oleh semua pasangan suami istri untuk menyempurnakan keluarga kecilnya. Setiap orang tua ingin mempunyai anak yang baik. Seorang individu dilahirkan dalam keadaan fitrah, kemudian belajar melalui panca indra, keluarga lingkungan dan masyarakat.<sup>47</sup>

Seperti halnya beberapa anak yang mengalami keterbatasan bicara atau *speech delay*. *Speech delay*

---

<sup>46</sup> Putri and Lutfianawati, “Psikoedukasi Pentingnya Penerimaan Orang Tua Dalam Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus.”

<sup>47</sup> Muhammad, “Pendidikan Islam Antara Tradisi Dan Modernitas,” 2.

merupakan salah satu jenis gangguan perkembangan bahasa yang ditandai dengan kemampuan rendahnya kemampuan untuk memproduksi suara dan kemampuan berkomunikasi di bawah rata-rata anak seusianya.<sup>48</sup> *Speech delay* pada anak disebabkan oleh faktor keturunan atau genetik, kondisi kesehatan anak saat dalam kandungan, dan pola asuh. Anak yang mengalami *speech delay* menunjukkan beberapa tanda sebagaimana yang tercantum dalam diantaranya tidak responsif saat mendengar suara, kurang berminat untuk berbicara, sulit memahami perintah, kemampuan berbicara berada di bawah rata-rata kemampuan bicara anak seusianya, ucapannya sulit dipahami, sulit bersosialisasi sulit memahami ucapan orang lain, sulit menjaga kontak mata saat berinteraksi dengan orang lain.<sup>49</sup>

*Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD)* merupakan suatu gangguan pada perkembangan yang menyebabkan individu tidak mampu mengatur perilakunya sendiri, tidak mampu mengantisipasi tindakannya, tidak mampu mengambil keputusan, serta sulit menahan diri untuk tidak segera memberikan respon terhadap situasi atau kejadian yang sedang berlangsung. Permasalahan utama yang dialami anak ADHD adalah adanya gangguan dalam diri mereka untuk dapat memusatkan perhatian, sehingga penerimaan informasi yang ditangkap tidak maksimal. Permasalahan lain adalah adanya aktivitas berlebihan yang mengganggu individu itu sendiri serta orang lain di sekitarnya. Aktivitas yang dimaksud seperti berlari di dalam ruangan, melompat-lompat, berteriak, tidak dapat duduk tenang, serta kesulitan menikmati kegiatan atau permainan dengan tenang dan relaks.<sup>50</sup> Menurut Durand dan Barlow (2004) *down syndrome* adalah suatu kondisi keterbelakangan perkembangan fisik dan mental anak yang

---

<sup>48</sup> Alfani Nurul Istiqlal, “Gangguan Keterlambatan Berbicara (*Speech Delay*) Pada Anak Usia 6 Tahun,” *Preschool* 2, no. 2 (2021): 206–16, <https://doi.org/10.18860/preschool.v2i2.12026>.

<sup>49</sup> Wulan Fauzia, Fithri Meiliawati, and Peni Ramanda, “Mengenal Dan Menangani *Speech Delay* Pada Anak,” *Jurnal Al-Shifa* 1, no. 2 (2020): 102–10.

<sup>50</sup> Lisa Gunawan, “KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA ANAK DENGAN GANGGUAN ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER ( ADHD ) Ditemukan Pada Anak-Anak Di Sekolah Sehingga Menghambat Proses Kegiatan Pembelajaran Adalah Hiperaktif Gangguan Ditemui Di Sekolah . Anak Usia Dini Yang S” 19, no. 1 (2021): 50.

diakibatkan adanya abnormalitas perkembangan kromosom. Kromosom ini terbentuk akibat kegagalan sepasang kromosom untuk saling memisahkan diri saat terjadi pembelahan.<sup>51</sup>

Anak berkebutuhan khusus secara umum dikelompokkan menjadi empat, diantaranya anak berkebutuhan fisik, anak berkebutuhan khusus kognitif, anak berkebutuhan khusus perilaku dan anak berkebutuhan khusus autisme.<sup>52</sup> Adapun klasifikasi gangguan anak berkebutuhan khusus dalam referensi yang berbeda terbagi menjadi empat kategori, diantaranya gangguan fisik, inderawi, perkembangan, dan perilaku atau emosional. Pengklasifikasian mengenai jenis Anak berkebutuhan khusus memudahkan dalam mengidentifikasi jenis gangguan yang dialami oleh Anak berkebutuhan khusus. Seperti Anak berkebutuhan khusus dengan gangguan fisik artinya yang mengalami cacat fisik, Anak berkebutuhan khusus dengan gangguan inderawi artinya yang mengalami gangguan pada panca inderanya, Anak berkebutuhan khusus dengan gangguan perkembangan artinya yang memiliki hambatan dalam aspek perkembangannya yaitu tugas perkembangan sesuai usia belum tercapai, dan Anak berkebutuhan khusus dengan gangguan perilaku artinya yang mengalami hambatan dalam aspek sosial dan emosionalnya.<sup>53</sup>

Perilaku bahkan pengetahuan anak akan tergantung dari orang tua, lingkungan masyarakat serta pendidikan yang mengajarkan kepada mereka. Anak yang dilahirkan pada awalnya tidak memiliki pengetahuan sama sekali. Namun, tidak semua orang dilahirkan ke dunia dalam keadaan yang normal dengan kesempurnaan, adapun yang memiliki kekurangan seperti memiliki kekurangan dalam hal penglihatan, pendengaran, keterbatasan fisik bahkan dalam intelegensi. Pemahaman orang tua terkait gangguan

---

<sup>51</sup> Mega Amelia, "Penerimaan Diri Ibu Terhadap Anak Down Syndrome," *Skripsi*, 2010, 17.

<sup>52</sup> Costrie Ganes Widayanti Ika Febrian Kristiana, "Buku Ajar Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus 1," 2021, 1–110.

<sup>53</sup> Wecapable, "Children With Special Needs ( CWSN): Definition and Categories," *Wecapable.Com*, 2022, Diakses pada tanggal 25 Maret 2024, pukul 10.23, <https://wecapable.com/cwsn-categories-of-children-withspecial-needs/>.

yang dialami oleh anak berpengaruh terhadap penerimaan orang tua, kemampuan adaptasi keluarga.<sup>54</sup>

Hal tersebut menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki pemahaman yang baik terkait kondisi anak, lebih mampu menerima keadaan anak. Sehingga orang tua berusaha menerapkan pengasuhan positif. Beragamnya jenis gangguan pada anak sebagaimana yang telah diuraikan, maka pemahaman orang tua terkait anak berkebutuhan khusus sangat dibutuhkan. Sebaliknya, informasi yang minim merupakan salah satu sebab penolakan yang menjadikan orang tua beriskap negatif terhadap anak. Karena minimnya pemahaman orang tua terkait kondisi anak menjadikan orang tua bingung atau merasa sangat kesulitan dalam menangani anak sehingga berdampak negatif terhadap psikologis orang tua dan sulit menerima kondisi anak.<sup>55</sup>

Mereka membutuhkan bantuan yang lebih khusus di bandingkan dengan anak yang normal. Bantuan yang mereka butuhkan bukan hanya sekedar material saja, akan tetapi lebih bersifat kepada spiritual. Untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya agar mampu bertahan hidup dengan layak dan tanpa adanya dipandang dengan sebelah mata. Maka sangat dibutuhkan perhatian dan bantuan dari orang lain dan disekitarnya yang mampu membimbingnya, seorang terapis dapat membantu anak yang berkebutuhan khusus yang ada disekolah mereka. Dengan dasar kasih sayang yang tulus dan pendidikan yang khusus diharapkan timbul upaya yang nyata untuk mendidik anak berkebutuhan khusus, agar mereka dapat mengembangkan potensinya secara optimal, berguna bagi lingkungan, masyarakat dan orang sekitarnya agar tidak menjadi beban bagi orang lain.<sup>56</sup>

---

<sup>54</sup> David Preece and Vladimir Trajkovski, "Parent Education in Autism Spectrum Disorder – A Review of the Literature1," *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istrazivanja* 53, no. 1 (2017): 118–28, <https://doi.org/10.31299/hrri.53.1.10>.

<sup>55</sup> Devia Purwaningrum, Hepi Wahyuningsih, and Sumedi P Nugraha, "Menjadi Ibu Hebat Untuk Menurunkan Penolakan Ibu Terhadap Anak Dengan Gangguan Spektrum Autis (Gsa)," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 6, no. 2 (2018): 167, <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.7140>.

<sup>56</sup> John W. Creswell, "PENELITIAN KUALITATIF & DESAIN RISET Memilih Di Antara Lima Pendekatan" (EDISI KE-3), Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

Penerimaan artinya mencintai tanpa syarat yang diwujudkan melalui perhatian, menunjukkan kepedulian, peka, dan menikmati kebersamaan. Orang tua yang bisa menerima kondisi anak cenderung memilih lebih fokus mengupayakan penanganan untuk anak dan memenuhi hak dan kebutuhan anak dibandingkan fokus pada kekurangan anak. Sejalan dengan yang disebutkan dalam penelitian penerimaan orang tua terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus berarti mencintai anak tanpa syarat tanpa menjadikan kekurangan anak sebagai sebab orang tua merasa terbebani dalam mengasuh anak.<sup>57</sup>

Bentuk penerimaan orang tua terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus meliputi memenuhi hak dan kebutuhan anak, menyadari dan menghargai keunikan anak, tidak ada syarat khusus yang dijadikan alasan untuk mencintai anak. Orang tua yang bisa menerima kondisi anak lebih cenderung memilih untuk fokus terhadap upaya yang bisa membantu kondisi anak agar menjadi lebih baik dan berusaha untuk menjaga kesehatan mental anak dengan memperlakukan anak dengan sebaik mungkin.<sup>58</sup>

Dalam referensi yang berbeda disebutkan beberapa bentuk penerimaan orang tua terhadap kondisi anak berkebutuhan khusus yang meliputi perhatian, menunjukkan kasih sayang, dan terlibat dalam aktivitas anak, tidak menuntut banyak hal dari anak karena memaklumi keterbatasannya, memberikan anak kesempatan untuk mencoba banyak hal, mendukung anak untuk bersosialisasi, dan bangga dengan kelebihan yang dimiliki anak. Penerimaan orang tua ditandai dengan sikap terbuka untuk memberikan anak kesempatan dalam berinteraksi dengan orang lain tanpa dihantui oleh rasa malu sebab kondisi anak, tidak menjadikan anak merasa rendah diri karena merasa dituntut dan dibanding-bandingkan, berusaha menjadi teman untuk anak, dan berusaha untuk mencari tahu serta memaksimalkan kelebihan anak.<sup>59</sup>

---

<sup>57</sup> Hurlock, " *Perkembangan Anak*" (Jakarta: Erlangga, 2007).

<sup>58</sup> Edwardus Rudi Yano Dolu, Beatriks Novianti Bunga, and Indra Yohanes Kiling, " *Gambaran Penerimaan Orang Tua Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus Nusa Tenggara Timur*," no. May (2014).

<sup>59</sup> L Tholiah, " *Hubungan Penerimaan Orang Tua Terhadap Anak Autis Dengan Kebahagiaan*," Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.

**b. Peran Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus.**

Orang tua merupakan penanggung jawab utama dalam perkembangan dan pendidikan anaknya. Peran orang tua sangat menentukan dimana dan bagaimana anak-anaknya menjalani pendidikan untuk persiapan masa depan. Pendidikan diluar keluarga bukan berarti orang tua melepaskan tanggung jawab atas pendidikan anak-anaknya. Namun lebih kepada terbatasnya pengetahuan orangtua dalam memberikan ilmu yang tiap waktu terus berkembang mengikuti perkembangan zaman. Selain itu keterbatasan waktu orang tua dalam mendampingi anak-anak dalam belajar karena kesibukan mereka dalam memenuhi kebutuhan hidup keluarga. Peran orangtua menjadi faktor pendukung dalam keberlangsungan pendidikan seorang anak, terkhusus bagi anak berkebutuhan khusus. Dukungan orang tua, keluarga dan orang sekitar sangat dibutuhkan Anak Berkebutuhan Khusus yang bersekolah di sekolah inklusi karena keberadaan Anak berkebutuhan khusus di kelas inklusi membuat mereka menghadapi banyak tuntutan dan harapan dari lingkungan sekolah. Siswa inklusi diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, selain itu mereka juga diharapkan mampu mengikuti pembelajaran yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dan keterbatasan anak berkebutuhan khusus.

Memiliki anak berkebutuhan khusus bukan menjadi sebuah pilihan bagi orangtua, melainkan sebuah ketetapan Tuhan yang tidak dapat diganggu gugat. Sejatinya setiap orangtua akan merasa sedih bercampur cemas karena takut anaknya tidak akan mampu menghadapi kehidupan dunia nyata dengan baik ketika orangtua diberi karunia untuk membesarkan anak berkebutuhan khusus. Ibu sebagai orang tua yang melahirkan anaknya merasakan kesedihan yang paling mendalam saat mendengar diagnosa bahwa terdapat kelainan pada perkembangan anaknya. Proses penerimaan dan penyesuaian diri ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus lalu mendatangkan kesedihan dan ketidakbahagiaan dalam diri ibu.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> Mangunsong, " *Psikologi Dan Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*".

## B. Penelitian Terdahulu

*Pertama*, penelitian Yolla Riskani Andriani. Yang berjudul Hubungan Antara Qona'ah dengan Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru. Penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan positif yang signifikan antara qona'ah dengan kesejahteraan psikologis orangtua di Pekanbaru memiliki anak berkebutuhan khusus.<sup>61</sup> Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan penulis teliti adalah dengan menggunakan studi perbandingan mengenai metode yang digunakan.

*Kedua*, Skripsi Rani Nuraeni faluktas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berjudul, "Implementasi Sikap Qana'ah Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Jamaah Miftahul Ulum Desa Cibereum Ciamis" penelitian ini untuk mengetahui dan menjelaskan gangguan kecemasan yang dialami oleh jamaah Miftahul Ulum serta sikap qana'ah dalam mengatasi gangguan kecemasan. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan memaknai metode pendekatan studi kasus sebagai bagian dari penelitian kualitatif.<sup>62</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis teliti terletak pada focus pembahasan qana'ah. Pada pembahasan qana'ah yang akan penulis teliti lebih kepada konsep qana'ah menurut pandangan tokoh yaitu Al-Ghazali dan Hamka. Sedangkan penelitian skripsi Rani Nuraeni lebih kepada pengaplikasian sifat qana'ah terhadap gangguan kecemasan pada suatu kelompok masyarakat tertentu.

*Ketiga*, Skripsi Fitnaeni Fajar Wulan Sari, "Qana'ah sebagai Basis Spiritual penerimaan Diri Orang tua Terhadap Anak Penderita Leukimia. Hasil dari penelitian ini menggambarkan qana'ah sebagai basis spiritual pada orang tua yang memiliki anak pengidap leukemia. Ketiga subjek berusaha menerima yaitu dengan qana'ah dalam menghadapi kondisi anaknya. Meskipun dalam prosesnya mengalami beberapa tahapan yang cukup panjang untuk sampai pada qana'ah, bahkan hingga sekarang ini terdapat ayah dari anak penderita leukemia masih belum bisa menerima kondisi anaknya. Pada dasarnya proses penerimaan diri yang dilalui oleh para orang tua tersebut butuh waktu yang panjang dan respon yang berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu usia, pendidikan,

---

<sup>61</sup> Andriani, "Hubungan Antara Qana'ah Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru."

<sup>62</sup> Rani Nuraeni, "Implementasi Sikap Qana'ah Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Jamaah Miftahul Ulum Desa Cibereum Ciamis" (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2019).

dukungan sosial, latar belakang agama dan kondisi ekonomi.<sup>63</sup> Perbedaan penelitian ini dengan penulis peneliti ini dalam menggunakan peran qana'ah terhadap kebahagiaan pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

*Keempat*, Penelitian terdahulu dilakukan oleh Rinjanendra Rizky Endryani yang berjudul tentang “Hubungan antara kebersyukuran dan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak autis”. Skripsi ini membahas tentang bagaimana untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan penerimaan diri pada ibu yang memiliki anak autis.<sup>64</sup> Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yakni sama sama meneliti kebersyukuran, yang membedakan dengan penelitian sebelumnya, penelitian terdahulu meneliti bagaimana hubungan antara kebersyukuran dan penerimaan diri ibu pada anak autis sedangkan penelitian yang dilakukan penulis membahas bagaimana peran Qana'ah terhadap kebahagiaan pada orang tua anak berkebutuhan khusus.

Berdasarkan di atas, qana'ah adalah dapat menerima diri mereka sendiri, serta memiliki keiklasan dalam menghadapi kenyataan maupun kondisi hidup mereka sebagaimana adanya baik atau tidak. Individu yang memiliki sifat qana'ah tetap berikhtiar bertaqwa agar tetap bekerja serta berusaha semaksimal mungkin. Allah SWT tetap menyuruh untuk kita percaya akan adanya kekuasaan yang melebihi kekuasaan kita. Seorang muslim yang memiliki sifat qana'ah sebagai penyeimbang hidup, tidak terlalu gembira jika mendapat anugerah, kenikmatan. Ia akan menyadari bahwa segala yang diperoleh dari Allah SWT dan juga tidak akan putus asa jika kehilangan sesuatu yang di senangi dan banggakan.<sup>65</sup>

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka penulis ingin meneliti dengan penggabungan variabel yang berbeda, yaitu pada peran qana'ah dengan kebahagiaan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Penulis ingin melihat bagaimana qana'ah orang tua yang merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap kebahagiaan jika dikaitkan dengan orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dalam hal ini, peneliti lebih tertarik pada qana'ah karena akan membantu orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus menyadari betapa

---

<sup>63</sup> Fitnaeni Fajar Wulan Sari, “*Qanaah Sebagai Basis Spiritual Penerimaan Diri Orang Tua Terhadap*,” Kinetik 1, no. 3 (2017): 137.

<sup>64</sup> Rinjanendra Rizky Endriyani, “*Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Penerimaan Diri Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis*,” 2018, 1–26.

<sup>65</sup> Andriani, “*Hubungan Antara Qana'ah Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di Pekanbaru*,” 9.

pentingnya peran qana'ah menghantarkan orangtua pada kebahagiaan, salah satu yang paling penting dalam kehidupan individu dan merupakan suatu kondisi yang sangat ingin dicapai oleh semua orang.

### C. Kerangka Berfikir

Untuk mempermudah suatu penelitian perlu dibuat kerangka berpikir dengan tujuan membuat arah penelitian menjadi jelas. Penelitian ini adalah hubungan antara konsep qana'ah dengan kebahagiaan dari Al-Ghazali dalam konteks orang tua anak berkebutuhan khusus. Qana'ah itu sendiri dibagi menjadi lima dimensi yaitu pertama amal, yang dimaksud amal disini yaitu tidak berlebihan, tidak boros, menerapkan hidup yang sederhana dalam keluarga. Kedua, pendek angan-angan yang dimaksudkan agar tidak terlalu memiliki angan-angan yang tinggi sehingga dapat mengendalikan hawa nafsu dan tetap mengutamakan kehidupan akhirat. Ketiga, menghindari segala keraguan dalam hidup. Keempat, menyadari betapa bertanya pertanggung jawaban harta. Kelima, sifat qana'ah yakni berupa kemuliaan dan terbebas dari meminta-minta, serta terhindar dari sifat tamak.

Sedangkan pada dimensi kebahagiaan memiliki empat dimensi yaitu pengenalan atau pengetahuan tentang diri, mengetahui tentang Tuhan, mengetahui tentang Dunia dan mengetahui tentang akhirat. Berikut ini adalah kerangka pikir dari penelitian yang harapannya dapat memberikan gambaran tentang penelitian ini.

