

Posisi Atas Maupun Bawah Yang Penting Happy: Relaksasi Terhadap Sifat Qana'ah

Ngatoillah Linnaja¹

Universitas Sains Al-Qu'an Wonosobo

Email : linnaja@unsiq.ac.id¹

Robingun Suyud El Syam²

Universitas Sains Al-Qu'an Wonosobo

Email: robysyams@unsiq.ac.id²

Korespondensi Penulis: linnaja@unsiq.ac.id

Abstract. *Human life is like a cart wheel where the cycle of fate will always run along the path determined by God. It is necessary to respond to the phenomenon of uncertainty in fate so that one does not fall into despair. So, the aim of this article is to try to explore the important up and down positions of happiness: relaxation of the nature of qana'ah, as a solution to the uncertain cycle of life. Through a phenomenological approach, the research results show that the qonaah attitude is able to answer the probalematiks of uncertainty in human fate. The Qanaah attitude is an application of an attitude of gratitude, which has proven to be effective as self-therapy for psychological illnesses which often have a negative impact on physical health. The Qonaah attitude is an application of gratitude which has been proven to be effective as self-therapy for psychological illnesses which often have a negative impact on physical health. This is because within a person there will be an attitude of acceptance of reality, whether he is sick or healthy, when he is well off, poor or deficient. The implication of the research is that the nature of qonaah is needed as a habit so that it becomes a character. Research is expected to contribute to the development of Islamic education.*

Keyword: *Up, Down, Happy, Qona'ah*

Abstrak. Kehidupan manusia ibarat roda pedati dimana putaran nasib akan senantiasa berjalan berkelindan sesuai alur yang ditentukan Allah. Diperlukan penyikapan atas fenomena ketidak pastian nasib sehingga tidak terjebak kepada keputus asaan. Maka, tujuan artikel ini berusaha mengupas posisi atas maupun bawah yang penting happy: relaksasi terhadap sifat qana'ah, sebagai solusi atas putaran hidup yang tidak pasti. Melalui pendekatan fenomenologi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap qanaah mampu menjawab probalematika ketidak pastian nasib manusia. Sikap qanaah merupakan penerapan dari bersyukur yang terbukti ampuh sebagai terapi diri terhadap penyakit psikis yang seringkali berdampak buruk pada kesehatan fisik. Hal ini dikarenakan dari dalam diri seseorang akan terdapat sikap penerimaan terhadap kenyataan, baik ketika ia sakit atau sehat, ketika ia dalam keadaan berkecukupan, miskin atau kekurangan. Implikasi penelitian, perlunya sifat qonaah sebagai pembiasaan sehingga membekas menjadi karakter. Penelitian diharapkan berkontribusi pada pengembangan pendidikan Islam.

Kata Kunci: *Atas, Bawah, Happy, Qona'ah*

A. PENDAHULUAN

Setiap orang di muka bumi mempunyai kadar rezeki yang tidak sama, namun demikian Allah sudah menjamin keberlangsungan rezeki bagi setiap makhluknya. Bahkan, binatang melatapun telah di atur sedemikian rupa bagaimana ia mendapat rezeki atas pengaturan yang luar biasa dari Tuhannya (Syafiq et al., 2023).

Dengan demikian, manusia tidaklah perlu untuk mempunyai sifat iri maupun dengki apa yang telah menjadi rezeki orang lain. Allah SWT Maha Mengetahui akan apa yang menjadi kebutuhan hidup bagi setiap makhluknya sehingga ketentuan rezeki yang telah ditetapkan bagi setiap hamba-Nya merupakan hasil yang terbaik (Vetasleni & Danial, 2023).

Tentulah sangat disayangkan, apabila ada seseorang takut miskin atau takut tidak kebagian rezeki sehingga memakai cara-cara kotor untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini seperti terlihat dari data KPK, dimana mereka menerima 2.707 laporan dugaan tindak korupsi selama semester pertama 2023. Laporan ini berasal dari sektor pemerintahan, di lingkungan provinsi atau kabupaten maupun lingkungan kota, di BUMD maupun BUMN. Laporan tersebut dari wilayah DKI Jakarta tercatat 359 laporan, Jawa Barat 266 laporan, Jawa Timur 213 laporan, serta Jawa Tengah 135 laporan, serta Sumatra Barat 202 laporan (Muhamad, 2023).

Fakta di atas tentu bertentangan dengan konsepsi keyakinan bahwa rezeki seseorang telah diatur, sehingga memilih korupsi karena merasa kurang atau takut miskin. Padahal bila orang memahami konsepsi rezeki dengan benar, maka pencarian dengan cara-cara kotor dapat untuk dihindarkan karena sudah yakin dengan pengaturan Allah SWT.

Belum banyak dijumpai penelitian terkait dengan praktek sikap qana'ah di antaranya: Muawaliyah & Saifuddin (2023) meneliti perilaku konsumtif pada mahasiswa perempuan dengan qana'ah dan gaya hidup hedonis sebagai prediktor. Ramadhanty (2023) mengupas praktek qana'ah atas sikap rendah diri. Riska Andriani (2022) mengkaji tentang hubungan antara qana'ah dengan sejahteranya psikologis orang tua yang mempunyai anak type kebutuhan khusus.

Penelitian di atas belum mengkaji qana'ah dari aspek pemahaman posisi di atas maupun di bawah dalam rezeki bukanlah menjadi masalah. Maka dari itu, penelitian ini bermaksud mengungkap posisi atas maupun bawah yang penting happy: relaksasi terhadap sifat qana'ah, sebagai solusi atas sikap pencarian rezeki dengan cara kotor. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan unsur kebaruannya, dimana belum dijumpai pada penelitian sebelumnya.

B. METODE

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif dengan pendekatan filosofis fenomenologi, dilakukan demi mengurai fenomena yang terjadi dari pengalaman individu atau peristiwa (Pham, 2022). Lokusnya, fenomena melupakan sikap qana'ah dalam menjalani hidup. Metode kualitatif digunakan untuk memperoleh kondisi natural, dimana peneliti sebagai instrumen utamanya (Bhangu et al., 2023). Pengumpulan data dengan pendekatan kualitatif, yang mana hasil penelitian lebih menekankan makna atau hasil temuan dari fenomena yang terjadi tersebut dibanding sekedar generalisasi umum (Matović & Ovesni, 2023).

C. HASIL dan PEMBAHASAN

a. Posisi Atas dan Bawah: Misteri Nasib Manusia

Terdapat pepatah bijak terkait perjalanan nasib hidup manusia, “roda senantiasa berputar, terkadang di atas kadang dibawah”. Suatu waktu manusia dalam posisi di atas, dimana ia hidup serba berkecukupan, tetapi dikemudian hari nasib berbicara sebaliknya, hidup serba kekuarangan, posisinya berada di bawah.

Seseorang dulunya hidup serba glamor dan dicap sebagai miliader. Akan tetapi dikemudian hari ia harus menerima sebuah kenyataan bahwa roda kehidupan berputar, menjadikannya berada di jurang kemiskinan (Wardani, 2015).

Aktor Ken Ken yang memerankan Wiro Sableng di tahun 90an misalnya, lewat perannya tersebut menjadikannya sebagai aktor nomor satu di belantika hiburan Indonesia saat itu. Berkat ketenarannya, Ken Ken menempati posisi nomor 1 dalam kategori kemewahan tertinggi. Padahal, saat itu ia sudah memiliki rumah produksi dan mobil, sedangkan yang lain belum.

Sayang, kemewahan melimpah tersebut tidak bertahan lama. Semua aset miliknya telah ludes terjual. Kehidupannya berubah drastis pasca terlibat skandal wanita serta terjerat narkoba. Pada akhirnya, ia menjadi petani (Hanna, 2022).

Contoh lainnya adalah Jho Low, seorang miliarder asal negara tetangga. Ia memiliki puluhan rumah mewah di Los Angeles, London, New York, dan jet pribadi Bombardier Global 5000 senilai US\$35 juta atau setara Rp 525 miliar (Beng & Zakaria, 2023).

Namun ia kerap berpesta dan kengan dengan artis *Hollywood* sehingga dihadapkan problem masalah keuangan serius. Hartanya pun ludes, Ia terlibat skandal korupsi dana negara

dalam megaproyek 1 Malaysia Development Berhad (1MDB). Kasus ini melibatkan mantan Perdana Menteri Malaysia Najib Razak. Dia juga diadili di AS dan Malaysia serta AS atas kasus korupsi. Ia pun resmi menjadi buronan (Hanna, 2022).

Memamng roda itu berputar, demikian pula dengan roda kehidupan. Putaran roda kehidupan digerakkan takdir dipasangkan langsung dengan waktu yang sangat disiplin. Ia tidak akan pernah datang lebih awal atau lebih akhir. Waktu dengan tepat segera menghampiri, jika tidak sekarang, kemungkinan besok, sebab kata besok tidak pernah ada habisnya. Setiap jalan kehidupan tidak pernah terlewatkan sedikitpun dari alur sebenarnya (Wibowo, 2017).

Roma Irama berpesan lewat bait lagunya: *“Roda kehidupan dunia berputar, mewarnai nasib manusia, suka dan terkadang duka. Dalam kehidupan dunia, tiada insan yang bebas dari cobaan. Baik bagi si miskin ataupun yang kaya, baik bagi jelata atau yang berjaya. Lain orang lain ujian, itulah keadilan Tuhan”* .

Ada beberapa bagian penting pada setir, antara lain pelek yang tetap menahan bentuk setir, sambungan pivot yang dapat diputar dan juga penghias setir. Pada roda berisi udara terdapat karet untuk meredam guncangan dan katup yang berfungsi memastikan bahwa dalam kondisi normal roda hanya dapat mengalirkan udara ke satu arah yaitu ke roda, bukan keluar.

Jika diperhatikan dengan seksama fungsi roda untuk memudahkan pergerakan, Anda akan menemukan bahwa posisi roda harus selalu berada di bagian bawah kendaraan. Artinya, meski roda di atas, masih ada posisi yang lebih tinggi, yaitu bodi kendaraan dan atap kendaraan. Hal ini mengajarkan kita untuk tidak sombong. Ketika kita berada di atas, kita harus menyadari bahwa masih ada yang berada di atas, sehingga kita tidak pantas memandang rendah mereka yang berada di bawah. Firman Allah :

“Janganlah kamu berjalan di muka bumi ini dengan sombong, karena sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali kamu tidak akan sampai setinggi gunung.” (Q.S. al-Isra’ :37)

Sisi lain, roda berputar pada jalan yang terdapat alas yang menopangnya berupa aspal, tanah, dan lain-lain. Artinya, meski berada di bawah, roda tetap berada pada posisi lebih rendah, bahkan bisa tertindih dan terbentur oleh roda. Dari sinilah 'roda kehidupan' mengajarkan manusia untuk bersyukur. Meski berada di posisi terbawah, ia harus menyadari bahwa masih ada orang yang kurang beruntung darinya. Banyak hal yang patut disyukuri, bukan untuk dikeluhkan. Sikap bersyukur inilah yang membawa manusia pada kedudukan

yang lebih tinggi, Nabi telah berpesan :

“Lihatlah orang yang lebih bawah daripada kamu, jangan melihat orang yang tinggi daripada kamu, karena dengan demikian kamu tidak akan lupa segala nikmat Allah kepadamu.” (HR. Bukhari-Muslim)

Perhatikan putaran roda pesawat saat ia di darat dan atau di udara. Saat roda itu berada di darat, putaran roda tidak boleh lebih tinggi dari roda mobil di pegunungan, karena bandara terletak di dataran rendah dekat pantai. Sebaliknya, betapapun rendahnya semua roda pesawat di udara, alirannya tidak bisa lebih rendah daripada sepeda motor di darat. Artinya, area pengoperasian roda benar-benar menentukan rendah tingginya terhadap bodi dan posisi roda di atas permukaan laut (Syam et al., 2022).

Dari sinilah roda kehidupan mengajarkan manusia untuk berusaha. Kecuali dia berusaha membawa kendaraannya ke tempat yang lebih tinggi, setinggi apa pun roda kehidupan berputar, tidak akan mungkin menaikannya dari tempat yang rendah. Firman Tuhan:

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa apa yang pada diri mereka” (QS. Ar Ra’du: 11)

Hidup itu ibarat roda gerobak, kadang naik, kadang turun. Naik turunnya perjalanan hidup memang tidak bisa dihindari, sehingga masyarakat harus menyikapinya dengan bijak. Membawa roda ke tempat yang lebih tinggi memang tidak mudah dan membutuhkan tenaga yang lebih besar apalagi dibandingkan menurunkannya, namun pemandangan di atas terlihat lebih indah, maka cerdaslah dalam memetik hikmah dalam perjalanan hidup.. Pramoedya Ananta Noer memberi wejangan :

“Kehidupan ini seimbang, Tuan. Barangsiapa hanya memandang pada keceriaannya saja, dia orang gila. Barangsiapa memandang pada penderitaannya saja, dia sakit” (Muawanah et al., 2023).

b. Relaksasi Sikap Qana’ah atas Putaran Nasib Manusia

Manusia ketika berfikir mempunyai dua cara, yakni berpikir positif serta berpikir negatif. Hanya dengan dua cara tersebut, manusia merespon sesuatu yang terjadi dalam realitas hidupan di dunia ini. Disinilah setiap orang mesti mengetahui cara berpikir dalam menentukan tindakannya, sebab manusia yang bertindak tanpa terlebih dahulu berpikir sama saja seperti manusia tidak punya akal (Nga, 2022).

Cara berpikir positif akan melahirkan tindakan baik, adapun cara berpikir negatif yang pasti akan melahirkan tindakan buruk. Situasi seperti ini terkait dengan hukum alam, sehingga lingkungan dan makhluk sekitarnya bisa menilai secara transparan dan jujur.

Tindakan manusia buruk ataupun baik bisa dilihat dari ungkapan dan perilakunya sehari-hari. Semua orang dapat mengamati pada lingkungan sekitarnya atau bahkan kejadian yang menimpa pada dirinya sendiri. Bila seseorang masih belum puas dengan capaian yang diperoleh dalam hidupnya, hendaklah ia menilai secara objektif kualitas dari cara berpikir. Prinsip manusia yang mesti dipegang ialah usaha sekuat tenaga supaya cara berpikir senantiasa dijalur positif, sebab jalur ini akan mengantarkan kepada kebaikan (Wu et al., 2020).

Manusia yang gagal menjalani hidup selalu akan mencari sebuah pelampiasan atau, yaitu mencari-cari kesalahan orang lain. Bentuk jalan keluar bagi orang-orang yang tidak berakal sehat antara lain adalah berjudi, minum-minuman keras, menipu orang atau berperilaku menyimpang dari norma dan hukum.

Bagi manusia putus asa, cenderung akan memilih jalan pintas guna menyelesaikan masalahnya. Walhasil, berujung tindakan buruk serta cenderung merugikan pihak lain. Apabila berada di lingkungan institusi, ia cenderung hanya ingin mencari keuntungan pribadi, tanpa ada niat untuk mencapai prestasi profesional (Leung et al., 2005).

Manusia mesti mempunyai prinsip hidup supaya tidak mudah goyah terombang-ambing saat terjadi problem hidup. Prinsip hidup mestilah jujur, bekerja keras, cerdas, disiplin, tekun, tanggung jawab, rendah hati, pastilah dapat menghantarkan pada masa depan yang diharapkan. Ada kata-kata bijak inspiratif:

“Lahir miskin biasa, tetapi mati miskin adalah bencana. Yang dapat mengubah nasib kita adalah kita sendiri. Orang baik walaupun rejeki belum tiba tetapi bencana sudah menjauhinya, tetapi orang jahat walaupun bencana belum tiba tetapi rejeki telah menjauhinya.”

Orang dapat mencari hikmah kebijaksanaan sehingga mereka dapat menjalani kehidupan mereka sendiri. Jalani dan praktikkan prinsip atau kebijaksanaan yang Anda yakini, seperti ungkapan seorang Filosof: *“Ubahlah cara berpikir anda, maka hidup anda juga akan berubah”* (Wormbs & Wolrath Söderberg, 2023).

Solusi atas problem dalam hidup ini ialah merubah cara berpikir. Sebaiknya memilih kegiatan yang bernuansa positif dengan lingkungan hidup yang menumbuhkan kreasi dan inovasi gotong royong yang dilandasi niat ikhlas dan keseriusan dalam bekerja, serta penerapan

islam yaitu hidup hemat, tertib, mengatur keuangan rumah tangga, mempunyai cita-cita, dan terus-menerus meningkatkan diri Anda. Meskipun secara perlahan akan terjadi perubahan dalam kehidupan orang-orang yang memiliki jiwa dan semangat Islam, serta kana'ah dengan apa yang telah ditetapkan Allah.

Secara bahasa, istilah “Qana’ah” berarti ‘cukup’ dan ‘cukup dengan segala yang telah diberikan oleh Allah SWT serta berserah diri dan ridha terhadap rahmat-Nya’. Singkatnya, qanaet ini merupakan sikap mensyukuri apa yang Allah swt. telah memberi dan merasa puas dengan semuanya (Muawaliyah & Saifuddin, 2023).

Menurut Ali Al-Tirmizi (2021), Sikap qanaah ini merujuk jiwa yang rela membagikan rezeki yang telah ditetapkan-Nya. Qanaah artinya tindakan meninggalkan mimpi terhadap sesuatu yang tidak ada dan merasa puas dengan apa yang ada. Qanaah juga dapat dipahami sebagai perasaan personal bahwa dirinya berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, terutama dalam memenuhi kebutuhan hidup, baik berupa sandang, pangan, dan lainnya.

Dalam hal ini pasti Allah telah menentukan tingkat cobaan bagi setiap hamba-Nya, sehingga godaan dan cobaan yang ada hanyalah untuk menguji kualitas keimanan manusia. Namun, Allah tidak membebani manusia melebihi kemampuannya. Orang yang sudah memiliki sifat Kanah tentu tidak akan tergiur dengan harta atau kemewahan orang lain, karena merasa cukup dengan apa yang diberikan padanya.

Dzunun al-Masri telah berpesan, “Barangsiapa bersikap Qanaah, maka dirinya bisa merasa nyaman di lingkungan manusia se-zamannya dan disegani teman-temannya”. Bahkan Nabi Muhammad Saw telah mewanti-wanti melalui lisan beliau yang agung, riwayat dari sahabat Abu Hurairah: “Jadilah engkau orang yang wara’, dengan itu engkau menjadi orang yang banyak beribadah, dan jadilah engkau orang yang bersikap qanaah, maka dengan begitu engkau akan menjadi orang yang banyak bersyukur kepada sesama manusia.”

Perlu dipahami, bahwa menjalani sifat qanaah bukanlah artinya menghindari usaha, karena usaha tetap akan dilakukan dalam menjalani realitas kehidupan. Apabila telah berusaha, namun usaha tersebut belum berhasil, maka jangan kecewa berlebihan atau berkecil hati. Sebaliknya, hendaknya menerimanya dengan sepenuh hati dan yakin bahwa Allah SWT pasti akan memudahkan hamba-hamba-Nya, karena sifat kanaah akan tetap ada bagi mereka yang tidak putus asa dengan apa yang telah diberikan dan jangan lupa untuk mengucap syukur.

Seseorang yang secara terus melakukan qanaah, pada nantinya akan merasa cukup dengan karunia Allah SWT, sehingga bisa terbebas dari banyak sifat buruk yang dimurkai Allah. Jadi, aplikasi sifat qanaah dapat membebaskan seseorang dari tipu muslihat (ghurur), sikap sombong (ujub) dan sikap akhlak yang tercela (su'ul adab) terhadap Allah SWT. Praktek qanaah juga bisa disebut sebagai sikap bersyukur, terbukti ampuh sebagai terapi diri terhadap penyakit psikis yang seringkali berdampak buruk pada kesehatan fisik. Hal ini disebabkan karena dari dalam diri seseorang akan terdapat sikap penerimaan terhadap kenyataan, baik ketika ia sakit atau sehat, ketika ia dalam keadaan berkecukupan, miskin atau kekurangan.

Eksistensi qanaah adalah awal dari kelahiran kembali keridhaan. Ridha sendiri berasal dari kata radhiya-yardha yang artinya menerima suatu perkara dengan lapang dada, tanpa merasa kecewa atau tertekan. Sikap ridha terbagi menjadi dua yaitu keridhaan Allah SWT terhadap hamba-hamba-Nya dan keridhaan hamba terhadap Allah. Allah ridha hamba-Nya dengan memberikan pahala, kesejahteraan dan kemuliaan kepada hamba-Nya. Adapun kepuasan seorang hamba terhadap Allah yaitu pelaksanaan segala perintah dan kepatuhan patuh terhadap segala aturan-Nya.

Dalam Islam, kualitas Kanah merupakan modal terbaik dalam menghadapi kehidupan karena dapat menimbulkan motivasi dalam mencari rezeki dengan tetap mantap pikiran, teguh hati, bertawakal kepada Allah dan berharap pertolongan-Nya agar keinginan seseorang terkabul. Berlayar yang qonaah artinya bersyukur, dimana wujud rasa syukur dapat diwujudkan dalam tiga aspek yaitu (Ramadhanty, 2023):

1. Syukur dengan hati, yakni sadar serta yakin bahwa semua karunia dan nikmat yang telah diterima sekarang merupakan wujud dari anugerah Allah.
2. Syukur dengan lisan, yakni memuji Allah sebanyak mungkin, dan mengucap *Alhamdulillah*.
3. Syukur dengan tindakan, yakni taat menjalani ibadah kepada-Nya dan menggunakan semua karunia demi keperluan kebajikan.

Qanaah juga bisa menjauhkan ajakan nafsu terutama atas tipu daya kehidupan dunia, yang bisa membuat seseorang melupakan Allah sehingga lalai atas kewajiban sebagai hamba muslim. Imam al-Maraghi (2006) menyatakan bahwa: "*Orang yang berakal ialah orang yang mampu mengatur urusan dunianya dengan Qanaah, urusan akhirlatnya dengan keinginan yang kuat dan bersungguh-sungguh, dan urusan agamanya dengan ilmu pengetahuan dan jihad*".

Dalam sifat Qanaah, terdapat lima hal, yakni (Riska Andriani, 2022):

1. Menerima dengan rela atas apa yang telah ada.
2. Memohonkan kepada Allah atas tambahan yang pantas dan tetap berusaha.
3. Menerima dengan penuh sabar atas ketentuan Allah.
4. Tawakal kepada Allah.
5. Tidak terbujuk adanya tipu daya manusia.

Terdapat setidaknya lima dasar cara memperoleh sifat Qanaah, yakni:

1. Amal, yakni dari kesederhanaan dalam kehidupan dan kegiatan perbelanjaan.
2. Pendek angan-angannya, sehingga tidak selalu berpikir kebutuhan sekunder dan tersier.
3. Melihat ke bawah dalam hal dunia
4. Menyadari beratnya pertanggung-jawaban harta
5. Mengetahui esensi sifat Qanaah

Secara umum, hikmah dari sifat Qanaah dalam kehidupan sehari-hari yakni, (Ramadhanty, 2023):

1. Memberikan rasa tenang dan tenteram pada jiwa manusia.
2. Mendatangkan etos kerja dan giat bekerja.
3. Optimis, percaya diri, dan tidak ragu menjalani hidup.
4. Hidup sederhana dan apa adanya.
5. Menjadikan sebagai pribadi yang bertawakal dan sabar.
6. Menjadikan seseorang merasa puas diri sekaligus bersyukur
7. Tidak diperbudak oleh harta benda.
8. Menjadikan jiwa tenang dan terhindar dari stres.
9. Sebagai penyeimbang hidup.
10. Sebagai penggerak hidup.

D. SIMPULAN

Setelah dibahas dengan detail di atas, hasil penelitian menyimpulkan: bahwa sikap qonaah mampu menjawab probalematika ketidak pastian nasib manusia. Sikap qonaah merupakan penerapan dari bersyukur yang terbukti ampuh sebagai terapi diri terhadap penyakit psikis yang seringkali berdampak buruk pada kesehatan fisik. Hal ini dikarenakan dari dalam diri seseorang akan terdapat sikap penerimaan terhadap kenyataan, baik ketika ia sakit atau sehat, ketika ia dalam keadaan berkecukupan, miskin atau kekurangan. Implikasi penelitian, perlunya sifat qonaah sebagai pembiasaan sehingga membekas menjadi karakter. Penelitian diharapkan berkontribusi pada pengembangan pendidikan Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maraghi, A. M. (2006). *Tafsir al-Maraghi*. Beirut: Dar al Fikr.
- Beng, S. J., & Zakaria, I. Z. (2023). Moulding a Villain in Billion Dollar Whale: A Post-Humanist Approach. *3L: Language, Linguistics, Literature*, 29(2), 33–43. <https://doi.org/10.17576/3L-2023-2902-03>
- Bhangu, S., Provost, F., & Caduff, C. (2023). Introduction to qualitative research methods - Part 1. *Perspectives in Clinical Research*, 14(1), 39–42. https://doi.org/10.4103/picr.picr_253_22
- Hanna, S. (2022). Putaran Nasib Berubah, Kemakmuran 2 Sosok Ini Tinggal Kenangan: Ada yang Jadi Petani hingga Buron. *Tribuntrends.Com*. <https://trends.tribunnews.com/>
- Leung, B. W. C., Moneta, G. B., & McBride-Chang, C. (2005). Think positively and feel positively: Optimism and life satisfaction in late life. *International Journal of Aging and Human Development*, 61(4), 335–365. <https://doi.org/10.2190/FQTB-EBAJ-H9WP-LMYA>
- Matović, N., & Ovesni, K. (2023). Interaction of quantitative and qualitative methodology in mixed methods research: integration and/or combination. *International Journal of Social Research Methodology*, 26(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/13645579.2021.1964857>
- Muawaliyah, W., & Saifuddin, A. (2023). Consumptive Behavior in Female University Students: Qana'ah and Hedonic Lifestyle as Predictors. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(1), 70–82. <https://doi.org/10.25217/igcj.v6i1.3241>
- Muawanah, S. B., Ansorayah, S., & Attas, S. G. (2023). The Citra perempuan ningrat dalam novel Panggil Aku Kartini Saja karya Pramoedya Ananta Toer: kajian simbolik Roland Barthes. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 6(3), 723–738. <https://doi.org/10.30872/diglosia.v6i3.715>
- Muhamad, N. (2023). *KPK Terima 2.707 Laporan Dugaan Korupsi pada Semester I 2023, Terbanyak dari Ibu Kota*. Katadata Media Network. <https://databoks.katadata.co.id/>
- Nga, N. T. (2022). Little Fermat Theorem Applying For Problems about Division. *Journal La Edusci*, 3(2), 58–68. <https://doi.org/10.37899/journallaedusci.v3i2.633>
- Pham, S. T. H. (2022). The distinctions of Heideggerian phenomenological research method. *Qualitative Research Journal*, 22(2), 261–273. <https://doi.org/10.1108/QRJ-09-2021-0093>

- Ramadhanty, C. (2023). Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority). *Nathiqiyah*, 6(1), 26–33. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i1.743>
- Riska Andriani, Y. (2022). The Relationship Between Qana'ah and Psychological Welfare of Parents Who Have Children with Special Needs in Pekanbaru City. *Journal Research of Social Science, Economics, and Management*, 1(10), 670 – 177. <https://doi.org/10.59141/jrssem.v1i10.177>
- Syafiq, M. A., Dasuki, A., Zakarias, C., & Bilad, E. (2023). Konsep Rezeki Dalam Al- Qur ' an (Perspektif Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah). *AL-AFKAR : Journal for Islamic Studies*, 6(1), 444–457. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v6i1.586>
- Syam, R. S. El, Guspul, A., Suwondo, A., & Mu'tafi, A. (2022). Menuai Hikmah Melalui Penderitaan Tiada Akhir Dalam Kasus Istri Galak. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 1(4), 58–75. <https://doi.org/10.55606/concept.v1i4.77>
- Tirmizi, D. S. M. A., Ghazi, M. M. R., Khan, D. S., Hussain, D. S., & Shah, P. D. S. M. H. (2021). The Return on Assets and Profitability Growth of Islamic Banks. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 15(8), 681–702.
- Vetasleni, V., & Danial, D. (2023). Jaminan Rezeki Anak Perspektif Al- Qur'an (Kajian Tafsir Tematik). *El-Maqra': Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Hadis Dan Teologi*, 3(1), 24–39. <https://doi.org/10.31332/elmaqra.v3i1.6275>
- Wardani, W. (2015). Nasib Manusia dan Keadilan Tuhan : Telaah Kritis Pandangan Asy'ariyah dan Mutazilah. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 1(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v0i53.321>
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan: Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis*. Elex Media Komputindo.
- Wormbs, N., & Wolrath Söderberg, M. (2023). Thinking structures of climate delay: internal deliberations among Swedes with sustainable ambitions. *Environment, Development and Sustainability*, 25(11). <https://doi.org/10.1007/s10668-023-03618-x>
- Wu, A. M., Yan, Y., & Vyas, L. (2020). Public sector innovation, e-government, and anticorruption in China and India: Insights from civil servants. *Australian Journal of Public Administration*, 79(3), 370–385. <https://doi.org/10.1111/1467-8500.12439>