

**BAB IV**  
**QANA'AH PADA KEHIDUPAN RASULULLAH SAW DAN**  
**IMPLEMENTASINYA DI MASA KINI**

**A...Qana'ah pada Kehidupan Rasulullah SAW**

*Qana'ah* adalah memilih jalan hidup sederhana, sikap yang menerima situasi yang dihadapi dengan masalah apapun yang dimiliki baik kekayaan, jabatan, kehormatan, dan lain-lain. Islam adalah agama yang berlandaskan nilai kesederhanaan yang tinggi, sederhana adalah sikap yang mengedepankan kebijaksanaan dalam memenuhi kebutuhan hidup, tidak berlebihan, atau menghamba materi.

Sebagaimana kesederhanaan hidup yang dicontohkan Nabi Muhammad SAW dan sahabat Nabi terdahulu, walaupun kaya, berharta dan memiliki banyak tugas, tetapi masih *qana'ah*, seperti sahabat 'Abdurrahman bin 'Auf, Abu Bakar as-Shiddiq, Usman bin 'Affan dan yang lainnya.<sup>1</sup>

Mulai dari sederhana dalam hal tempat tinggal, sebagaimana hadis yang diriwayatkan Aisyah ra.:

*“Bantal Rasulullah SAW yang biasa beliau gunakan untuk bersandar adalah terbuat dari kulit yang diisi sabut kurma.”* (HR. Shahih Muslim No. 3882).<sup>2</sup>

Selain dari segi tempat tinggal, Rasulullah juga menganjurkan agar sederhana dalam berpakaian dan juga sederhana dalam memenuhi kebutuhan makan dan minum. Sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh

---

8. <sup>1</sup>Zainul Arifin, *Ilmu Tasawuf menurut Islam*, Jakarta, Askia Publisier, 2009, Cet.VII, hlm.

<sup>2</sup>Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Beirut, Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1998, hlm. 289.

Imam Tirmizi bahwa Nabi pernah menahan lapar dan mengikat batu diperutnya:

*Zainab binti Abi Thaliq menyampaikan kepada kami, Hayyan bin Hayyah menyampaikan kepada kami dari Abi Hurairah: Sesungguhnya Rasulullah pernah mengikat batu di perutnya karena merasakan kelaparan.*<sup>3</sup>

Memperhatikan keadaan Rasul saw. sejak kecil hingga keberhasilan beliau mengislamkan Jazirah Arabia, sejarah tidak menginformasikan bahwa suatu ketika beliau pernah memiliki harta kekayaan yang melimpah. Justru sebaliknya, para istri beliau pernah mengeluh akibat sempitnya kehidupan material mereka, sampai-sampai beliau mempersilahkan mereka untuk memilih hidup sederhana atau diceraikan secara baik. As-Sayyidah 'Aisyah menceritakan bahwa: "Terkadang berlalu malam demi malam tanpa keluar asap dari dapur rumah Rasulullah," dalam arti beliau dan keluarga tidak memasak makanan dan hanya mencukupkan dengan beberapa butir kurma dan susu perahan. 'Aisyah ra. juga menyampaikan bahwa: "Apabila Rasul saw. bangun pagi bertanya: Apakah ada makan pagi?' Jika jawaban yang diberikan adalah: 'tidak ada', beliau berpuasa."<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup>Wensink AJ, *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Fazh Al-Hadis Al-Nabawi, Imam Al-Tirmiziy, Kitab al-zuhud*, bab 39, jilid 4, hadis No.2371, Istanbul, Dar Al-Dakwah, 1998, hlm.182.

<sup>4</sup>Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*,...Jilid. 15, hlm. 340

Rasulullah juga sering kali tidak makan karena tidak punya simpanan makanan untuk dimakan. Sebagaimana terdapat dalam hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah:

عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: إِنَّ كُنَّا آلَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، لَنَمْكُثُ شَهْرًا مَا نَسْتَوْقِدُ بِنَارٍ إِنْ هُوَ

إِلَّا التَّمْرُ وَالْمَاءُ

*“Hadis riwayat ‘Aisyah ra, ia berkata: Kami, keluarga Muhammad saw. sering hidup selama satu bulan tidak menyalakan api (memasak), karena makanannya hanya kurma dan air.” (HR. Muslim)<sup>5</sup>*

Dijelaskan pula oleh Quraish Shihab yang mengutip pendapat Ibn ‘Asyur, beberapa ulama antara lain Ibn Athiyah dan Abu Hayyan mengemukakan bahwa besarnya perolehan kaum muslimin dari kekayaan Bani Quraizhah, yang dijatuhi hukuman oleh Nabi saw. sebagaimana terbaca pada bagian yang lalu. Sedang sebelum Bani Quraizhah, kaum muslimin pun telah menguasai pula kekayaan kelompok Yahudi yang lain yaitu Bani an-Nadhir yang juga mengkhianati Nabi saw. Kekayaan yang melimpah itu, menjadikan istri-istri Nabi saw. merasa bahwa mereka pun akan memperoleh tambahan nafkah akibat perolehan itu – sebagaimana halnya keluarga lain bila suami mereka memperoleh kelapangan harta. Memang istri-istri Nabi itu, tidak pernah meminta tambahan sebelum peristiwa ini, mereka semua puas dengan kehidupan bersama Nabi saw. Akan tetapi ketika itu, dan setelah Allah menetapkan buat Rasul seperlima dari harta rampasan perang, maka keinginan untuk memperoleh tambahan itu, muncul. Allah swt. menghendaki dari Rasul-Nya agar hidup sederhana; hati beliau tidak terkait dengan kesenangan

---

<sup>5</sup>Abul Husain Muslim bin Al-Hajjaj Al-Qusyair, *Shahih Muslim*, ... hlm. 2282

duniawi kecuali guna melanjutkan hidup. Nah, dari sini ayat-ayat di atas turun untuk mendidik istri-istri Nabi saw. agar hidup sederhana, tidak menjadikan gemerlapan duniawi sebagai bahan perhatian yang besar.<sup>6</sup>

Adapun dalil gaya hidup sederhana yang disampaikan dalam firman Allah SWT:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*“Wahai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (masuk) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.”<sup>7</sup>*

Selain itu, perintah hidup sederhana juga terdapat dalam Al-Qur’an surah Al-Furqan ayat 67:<sup>8</sup>

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

*“Dan orang-orang yang baik adalah apabila menyalurkan (hartanya), maka ia tidak tidak berlebihan dan tidak terlalu pelit. Dan adalah (pembelanjaan itu) di antara kedua itulah yang baik.”<sup>9</sup>*

Hidup sederhana tidak selalu miskin, tetapi merasa puas, bersyukur, dan tidak berlebihan. Di zaman modern ini, hidup sederhana dapat dilakukan dengan menerapkan gaya minimalis. Artinya, barang yang dibeli atau dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan, bukan mengikuti keinginan yang tidak ada habis-habisnya.

Salah satu contoh yang diilustrasikan oleh Rasulullah SAW adalah orang yang sangat sederhana meskipun beliau seorang Nabi, pemimpin umat,

---

<sup>6</sup>QS Al-Azhab (33):28 Lihat. Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an*,...11 hlm. 260,

<sup>7</sup> QS Al-A’raf[7]: ayat 31

<sup>8</sup>Habiburrahman Saerozi, *Mensucikan jiwa*, Jakarta, Gema Insani, 2006, hlm. 243.

<sup>9</sup>QS. Al Furqan [25]: 67

pejabat pemerintah, kepala negara. Meski mempunyai kedudukan terpandang di masyarakat, beliau tidak terobsesi dan tidak memamerkan kedudukannya. Dengan meneladani akhlak Rasulullah SAW dalam melaksanakan amanat sebagai seorang pemimpin, pejabat, dan menerapkan pola hidup sederhana, maka peluang untuk melakukan tindak korupsi dapat dihindari.<sup>10</sup>

Rasulullah dan para sahabatnya, tidak hanya berjuang di medan perang untuk membela agama Allah SWT, tetapi juga berjuang dengan meningkatkan spiritual, dan kehidupan zuhud. Tidak hanya peduli kemewahan dunia, pangkat tinggi dan ketenaran pribadi, tetapi juga dengan penuh perhatian dan kesadaran mencurahkan sepenuh hati untuk berjuang meningkatkan *mujahadah al-nafs* melawan keinginan dan godaan setan, serta tidak mengabaikan tanggungjawab berdakwah untuk menegakkan amar ma'ruf nahi munkar. Semua tanggungjawab tersebut semata-mata di tujukan kepada Allah untuk mencapai keridhaan Allah SWT.<sup>11</sup>

Dalam uraian “Bahagia Hidup Sederhana” yang diterbitkan oleh Kementerian Agama, sikap sederhana dalam Islam berarti *qana'ah*, yaitu menerima keadaan dengan ikhlas, bersabar dalam kesusahan dan bersyukur ketika diberi nikmat dan keberuntungan. Hidup ikhlas dan sederhana bukan berarti menerima tekanan hidup, bermalas-malasan dan bukan juga pasrah menerima takdir. Hidup ikhlas dan sederhana dilakukan dengan niat, usaha dan ikhtiar yang maksimal disertai dengan tawakal kepada Allah SWT.

---

<sup>10</sup>Ahmad Baidowi, “Pemberantasan Korupsi dalam Perspektif Islam” dalam Jurnal Esensia, Vol. 10 No. 2, Juli 2009, hlm. 145.

<sup>11</sup>Muhammad Hasbi, *Akhlak Tasawuf*, Yogyakarta, TrustMedia Publishing, 2020, hlm. 45.

Di samping itu sederhana juga dapat menumbuhkan sikap berwawasan hidup moderat, tidak terjerat oleh hawa nafsu rendah yang menyebabkan lupa diri dan lupa dengan Tuhannya, dengan cara menjalankan amar ma'ruf nahi mungkar, selalu menambah tingkat keimanan. Karena *qana'ah* merupakan cerminan kepuasan seseorang baik secara lahiriyah maupun bathiniyah. Hidup sederhana juga bertujuan untuk mewujudkan tata pemerintahan yang lebih baik dan bersih dari korupsi di lingkungan pejabat. Sehingga akan tercapai kesejahteraan dan kemakmuran bagi rakyat.<sup>12</sup>

Menurut Wijaya sederhana adalah kebiasaan seseorang untuk berperilaku sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan. Di antaranya selalu berpenampilan apa adanya, tidak berlebihan, tidak pamer dan tidak pula ria. Kemendikbud juga mengungkapkan sederhana adalah bersahaja, sikap dan perilaku yang tidak berlebihan, tidak banyak seluk beluk, tidak banyak pernik, lugas dan apa adanya, hemat sesuai kebutuhan dan rendah hati.<sup>13</sup>

Selain itu, dijelaskan pula gaya hidup sederhana Rasulullah yang secara medis sangat ampuh dalam menjaga kesehatan organ pencernaan tubuh diantaranya duduk saat makan dan minum, makan menggunakan tangan kanan, makan sebelum lapar dan berhenti sebelum kenyang, rajin melakukan puasa dan keseimbangan waktu untuk istirahat.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup>Hasan Sulthoni, *Perilaku Konsumen dalam Perspektif Ekonomi Islam*, Jurnal STAI Muhammadiyah Tulungagung, 2015, hlm. 451-471.

<sup>13</sup>Wijaya, *Menjadi Kaya dan Terencana dengan reksa dana*, Jakarta, Jurnal Ekonomi, hlm.117.

<sup>14</sup>Piona Sulpiani, *Hubungan Hidup Sederhana terhadap Keharmonisan Keluarga*, Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Parepre, 2020, hlm. 23.

Bangsa Arab sebelum Islam datang hidup dalam masa Jahiliyah, salah satu pola hidup bangsa Arab pada waktu itu adalah ketika mengerjakan haji hanya makan makanan yang mengenyangkan saja, tidak mengutamakan makanan yang dapat menambah gizi dan vitamin yang diperlukan oleh badan. Islam datang dengan membawa ajaran-ajaran dan norma-norma sama sekali berbeda dengan kultur Arab masa itu. Islam menetapkan tuntutan-tuntutan dan tuntunan moral-spiritual yang revolusioner. Ajaran Islam yang dibawa oleh Rasulullah saw. yang berbeda dengan kebiasaan bangsa Arab pada waktu itu mengajarkan hidup sederhana tanpa bermewah-mewahan dan melampaui batas ketentuan yang tidak wajar, bahkan dalam hal melaksanakan agama secara berlebih-lebihan itu tidak dianjurkan.<sup>15</sup>

Anjuran hidup sederhana bukan berarti melarang untuk bekerja keras dan menjadi kaya. Tetapi Allah SWT justru memuji kekayaan sebagai sesuatu yang terpuji dan secara implisit dinyatakan bahwa kaya lebih baik daripada miskin. Sikap sederhana akan muncul jika seseorang lebih menghargai kualitas hidup bukan pada gaya hidup. Hidup sederhana bukan berarti hidup secara miskin, pelit, dan menyiksa diri sehingga menyebabkan malas bekerja atau mempunyai etos kerja rendah. Sebab malas bekerja dan rendahnya etos kerja inilah salah satu penyebab kemiskinan.

Dengan demikian, dalam kehidupan manusia *qana'ah* atau hidup sederhana sangat dibutuhkan agar menjadikan manusia senantiasa menerima segala karunia Allah dengan syukur, tidak tamak, dan berputus asa. Sebab

---

<sup>15</sup>Ibnu Hamzah Al-Husainiy Al-Hanafi Ad-Dimsyaqiy, *Asbabul Wurud*, Jakarta, Kalam Mulia, 2002, hlm. 101.

pada dasarnya tidak sedikit orang terlihat berkecukupan, namun hatinya gersang. Sebaliknya, orang yang terlihat kekurangan, justru hatinya bahagia dan kehidupannya tenteram.

## **B. Implementasi *Qana'ah* di Masa Kini**

Sebagaimana penjelasan pada bab sebelumnya bahwa *qana'ah* merupakan akhlak lahir dan batin, sehingga dikatakan *qana'ah* apabila sabar dalam menghadapi ujian hidup, bersyukur dalam semua keadaan, ikhtiar dengan maksimal disertai tawakkal, dan tidak mudah tertarik dengan kemewahan dunia.

Di era modern sekarang ini pola hidup yang sederhana akan sangat bermanfaat, terutama untuk kebahagiaan diri sendiri maupun di lingkungan keluarga. Menerapkan hidup sederhana akan mengajarkan seseorang untuk merasa cukup atas apa yang sudah di miliki, sehingga bisa membuat hidup hemat dan tidak berlebihan serta bisa mensyukuri nikmat yang di miliki sekarang.

Salah satu cara hidup sederhana dan bahagia adalah harus apa adanya serta tidak melebih-lebihkan. Hal ini dapat diartikan orang yang hidup sederhana itu mau menerima apa yang terjadi dalam hidupnya, menjalankannya, menyelesaikannya dan tidak terlalu banyak mengeluh. Setelah itu orang yang bersikap apa adanya akan menyusun kembali rencana - rencana yang akan dilakukannya agar menjadi lebih baik dari sebelumnya. Orang yang apa adanya mau merenungkan setiap kegagalan yang terjadi

dalam hidupnya, kemudian membuat perubahan yang berguna bagi dirinya sendiri dan juga bagi orang lain.

Setiap orang yang hidup atau menerapkan hidup sederhana tau sampai mana batasan dalam melakukan sesuatu. Orang yang sederhana tidak berlebihan dalam melakukan dan memiliki sesuatu. Orang yang menerapkan hidup seperti ini lebih mengutamakan kualitas daripada kuantitas dan tidak berlebihan dalam mengatur keuangan dan juga mengetahui kapan harus membeli atau memiliki barang yang di inginkan. Dalam masa menunggu untuk memiliki barang yang berkualitas, orang dengan sikap tidak berlebihan ini tidak akan segan untuk menabung terlebih dulu. Dengan menahan diri, maka dana yang dimiliki dapat dialokasikan untuk kebutuhan pokok yang paling prioritas. Orang yang bersikap sederhana tidak akan cepat kehabisan uang dan mampu menahan diri untuk tidak memiliki barang yang bukan prioritasnya.

Setiap orang yang hidup sederhana adalah orang yang sadar. Setiap keputusan dan perbuatan yang dilakukan telah dipikirkan sebaik mungkin. Orang yang hidup sederhana tidak akan mengambil keputusan serta bertindak hanya menuruti emosi sesaat saja. Misalnya keharusan untuk hidup sederhana pada Pegawai Negeri Sipil atau pejabat tinggi yaitu dengan menghilangkan nafsu korupsi dan godaan tamak seorang. Selain itu, hidup sederhana juga diwajibkan kepada para ulama, ustadz, dan kyai karena mereka adalah simbol nilai ideal tertinggi dan penuntun umat yang mayoritas miskin.

Membangun pola hidup sederhana harus dijadikan kebiasaan sehari-hari, baik dalam pola berpikir, maupun dalam tindakan dan tingkah laku. Sesungguhnya kehidupan yang sederhana diawali dari tindakan yang sederhana, tindakan yang sederhana diawali dari ucapan yang sederhana, dan ucapan yang sederhana bersumber dari pola pikir yang sederhana. Pola pikir sederhana adalah memikirkan sesuatu yang bermanfaat, dan menjauhkan diri dari sesuatu yang dinilai tidak perlu.

Selain itu, cara menanamkan hidup sederhana yaitu dengan memberikan pemahaman tentang pengertian kepemilikan. Mengenalkan cara menggunakan kepemilikan sesuai dengan aturan. Baik kepemilikan pribadi, keluarga, orang lain dan masyarakat. Semuanya harus dipergunakan secara aturan dan tanggung jawab sesuai dengan kebutuhan.

Selanjutnya cara membiasakan pola dan perilaku hidup sederhana adalah dengan membiasakan berbagi dan menyesuaikan keinginan dan kemampuan. Keinginan yang tidak terkendali akan mengganggu perkembangan hidup seseorang dan lingkungan.

Sejatinya, hidup sederhana itu akan membuat kita menjadi lebih menikmati hidup dan mengingatkan manusia agar selalu bersyukur kepada Allah. Selain itu, hidup sederhana juga bisa meminimalisasi terjadinya kriminalitas. Salah satu penyebab terjadinya pencurian karena orang yang selalu memamerkan harta akan menimbulkan iri hati. Dalam urusan dunia hendaknya seseorang hemat dan mudah berinfak. Artinya selalu berusaha menahan hawa nafsunya dari membelanjakan harta yang melebihi kebutuhan

pokoknya. Kemudian, di saat sulit dalam mendapatkan rezeki, maka jangan merasa bingung akan masa depan, hendaklah memendekkan angan-angan dan yakin bahwa rezeki pasti akan datang, meskipun setan selalu menakut-nakutinya dengan kefakiran dan kemiskinan.<sup>16</sup>

Hidup sederhana berarti tidak berlebih-lebihan dan berfoya-foya dalam makan dan minum, tidak melampaui batas yang dibutuhkan tubuh serta tidak melampaui batas-batas makanan yang dihalalkan. Selain itu, kasus korupsi yang sudah merajalela di negara Indonesia ini juga dimulai dari tidak tertanamnya sifat sederhana dalam diri para pejabat yang memiliki kebiasaan hidup dengan kemewahan dan selalu merasa kurang dengan apa yang di dapat, sehingga para pejabat tersebut memilih jalan untuk melakukan korupsi.

Dengan demikian, solusi yang dapat memberantas korupsi adalah dengan hidup sederhana. Mayoritas kasus korupsi pejabat disebabkan oleh keinginan untuk hidup mewah melebihi gaji yang diterima secara halal dan legal. Karena itu, hidup sederhana adalah cara paling efektif dan efisien bukan hanya untuk menghapus korupsi, tapi juga menghapus niat untuk melakukan korupsi dari setiap individu pejabat yang berkuasa. Hidup sederhana idealnya menjadi gaya hidup (lifestyle) seluruh umat Islam.

Implementasi *qana'ah* di masa kini adalah dengan cara memaksimalkan dalam berusaha (bekerja) dengan sabar dan berserah diri kepada Allah, memohon kepada Allah untuk tambahan rezeki yang pantas dan berhati-hati terhadap mewahnya dunia, kemudian segala yang telah

---

<sup>16</sup>Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Hukum Meminta-minta dan Mengemis dalam Syari'at Islam*, Bogor, Pustaka Taqwa, 2009, hlm. 77

dusahakan diterima dengan perasaan puas dan syukur kepada Allah dan kemudian dimanfaatkan sesuai dengan kebutuhannya.

Adapun langkah-langkah hidup *qana'ah* atau hidup sederhana di masa kini adalah dengan cara membiasakan berbicara santun baik dengan anggota keluarga atau orang lain. Berbicara apa adanya, tidak dibuat-buat, tidak angkuh dan tidak sombong. Dari segi penampilan yaitu berpenampilan sederhana dan tidak terlalu mencolok dibandingkan dengan orang lain disekitar lingkungan pergaulannya dan memenuhi norma dalam agama, sosial, dan budaya yang berlaku di tengah masyarakat. Dari segi makanan dan minuman tidak harus mahal harganya. Namun, bernilai sehat dan bergizi, tidak berlebihan dan tidak boros.

