

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kanaah

##### 1. Definisi Kanaah

Menurut bahasa kanaah berarti rela atau merasa puas. Kanaah adalah sikap berupa kerelaan hati dan merasa cukup atas apa yang dikaruniakan Allah SWT kepadanya. Dalam istilah Bahasa Indonesia, kanaah adalah kaya hati.<sup>23</sup>

Kanaah merupakan salah satu sifat atau ajaran dalam agama Islam dimana individu yang tetap ridha, rela, dan merasa cukup atas apa yang telah Allah berikanserta menjauhkan diri dari rasa tidak puas terhadap apa yang telah diberikan oleh- Nya.<sup>24</sup>

Menurut Rusdi kanaah itu adalah perasaan ridho dengan apa yang telah didapat. Orang yang memiliki sifat kanaah menilai dengan apa yang telah didapat, bukan menilai dengan sesuatu yang sedang didapat ataupun yang akan didapat. Kanaah yang paling tepat itu adalah rasa puas dengan apa yang telah dapat dimasa lalu dan tidak menuntut lebih dimasa sekarang atau masa yang akan datang. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dikatakan orang yang kanaah merupakan orang yang menerima dengan apa adanya merasa cukup dan ridho terhadap apa yang telah dimiliki ataupun yang dicapai dan meninggalkan kesenangan duniawi ataupun nafsu, seperti berupa makanan, pakaian, dan tempat tinggal, dll.<sup>25</sup>

Kanaah merupakan suatu sikap yang dituntut dari para sufi, karena Kanaah dapat menjauhkan diri dari ajakan nafsu terhadap tipu daya kehidupan dunia, yang membuat seseorang lupa akan Allah SWT dan lalai atas kewajibannya sebagai seorang hamba Allah SWT dalam mempersiapkan diri menuju kehidupan di akhirat kelak.<sup>26</sup>

Menurut Yusuf Al Qardhawi menyebutkan dua makna kanaah dalam *aliman wa al*

---

<sup>23</sup> Reiza Julitasi, 'Hubungan Antara Kanaah Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III', *Skripsi*, 2017 <[http://repository.radenfatah.ac.id/1488/%0Ahttp://repository.radenfatah.ac.id/1488/1/Reiza Julitasari 12350149.pdf](http://repository.radenfatah.ac.id/1488/%0Ahttp://repository.radenfatah.ac.id/1488/1/Reiza%20Julitasari%2012350149.pdf)>, Hlm 22.

<sup>24</sup> Iswan Saputro, Annisa Fitri Hasanti, and Fuad Nashori, 'Kanaah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres', *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non- Empiris*, 3.1 (2017), Hlm 11.

<sup>25</sup> Dani Saputra, 'Hubungan Antara Kanaah Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi', *SKRIPSI*, 2021, Hlm 18.

<sup>26</sup> Reiza Julitasi, "Hubungan Antara Qana'ah dengan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III", *Skripsi*, 2017

*hayah* yang dikutip oleh<sup>27</sup> Muhamad Muchson Anasy yaitu: Pertama: keseimbangan dalam mencari kekayaan, mencari rizki dengan cara yang baik. Dengan ini, nafsu manusia akan terkendali dan seimbang. Ia akan hidup dengan penuh ketenangan (Sakinah) yang merupakan prasyarat hidup Bahagia.

Sifat kanaah juga menjauhkan manusia dari kehidupan over yang mampu menggoncangkan jiwa atau jasad secara bersamaan.

Kedua: rela menerima pemberian Allah yang tidak bisa diubah lagi, pada batas-batas yang telah ditentukan. Contoh mengharap sesuatu yang tidak ditakdirkan adalah seorang jompo yang mengharap untuk menjadi muda lagi atau seorang perempuan jelek ingin menjadi cantik disertai rasa dengki dan hasud.<sup>28</sup>

Rasulullah bersabda:<sup>29</sup>

*“Wahai manusia, bertawakalah kepada Allah. Carilah (rizki) dengan cara yang baik. Maka sesungguhnya manusia itu tidak akan mati hingga rizkinya terpenuhi. Maka bertawakalah kepada Allah. Carilah (rizki) dengan cara yang baik. Ambillah yang halal, tinggalkan yang haram.”* (HR Ibnu Majah)

## **2. Aspek-Aspek Kanaah**

Terdapat beberapa aspek-aspek kanaah yaitu:<sup>30</sup>

### a) Menerima apa adanya

Menerima apa adanya adalah menanggapi segala sesuatu yang telah terjadi dengan lapang dada dan ikhlas atas kehendak Allah SWT. Maksud dari menerima apa adanya adalah dalam artian yang positif, bukan dalam artian menyerah begitu saja tanpa melakukan usaha melainkan menerima hasil yang diluar kemampuan usaka yang telah dilakukannya.

### b) Sabar dan berserah

Dapat diartikan bahwa, rasa sabar dalam menjalankan segala proses yang ingin dicapai, maupun sikap sabar dalam menjalani ujian yang dihadapi, adapun berserah diartikan sebagai menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Lebih tepatnya berserah adalah rasa optimis akan pertolongan Allah SWT.

---

<sup>28</sup> Muhamad Muchson Anasy, *Keutamaan Islam*, 1st edn (Jakarta: Pustaka Azzam, 2001), Hlm99-100.

<sup>29</sup> Abi Abdullah Muhaammad bin Yazin bin Majah Ar-rabi'I Al-Qazwini Al, *Sunan Ibnu Majah* (Beirut: Dar al-Fikr, n d), 4217, Bab. Al-wara'I wa Al-Taqwa, Hlm 400

<sup>30</sup> Saputra, “Hubungan Antara Kanaah dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”, Hlm 19-20.

c) Selalu bersyukur

Selalu bersyukur merupakan wujud trimakasih kepada Allah SWT, atas segala nikmat yang telah diberikan maupun capaian yang diperoleh. Bersyukur dapat di aplikasikan dengan ucapan maupun perilaku. Adapun seorang muslim percaya apabila bersyukur terhadap segala nikmat maka Allah SWT, akan melipat gandakan segala nikmat yang telah diberikan.

d) Selalu berusaha

Selalu berusaha dimaknai sebagai upaya dalam meraih sesuatu yang diinginkan maupun usaha dalam memecahkan berbagai persoalan yang terjadi. Dalam ajaran islam seorang yang berusaha dalam hidupnya disebut dengan Ikhtiar.

Menurut Hamka Kanaah itu mengandung lima aspek yaitu:<sup>31</sup>

- a) Menerima dengan rela akan apa yang ada,
- b) Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, dan berusaha;
- c) Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan;
- d) Bertawakal kepada tuhan;
- e) Tidak tertarik oleh tipu daya dunia.

Itulah yang dinamai kanaah, dan itulah kekayaan yang sebenarnya. Rasulullah Saw, telah bersabda:

*“Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan”*

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan di atas, maka pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Hamka yaitu: 1) Menerima dengan rela akan apa yang ada, 2) Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas, 3) dan berusaha; 4) Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan; 5) Bertawakal kepada tuhan; 6) Tidak tertarik oleh tipu daya dunia

### 3. Macam-macam Kanaah

Kanaah terdiri atas tiga macam, yaitu:<sup>32</sup>

a. Kanaah dengan postur tubuh

Menerima dengan apa adanya bentuk fisik yang diberikan oleh Allah SWT, tidak suka membanding-bandingkan postur tubuh yang di miliki. Selalu bersikap kanaah dengan

---

<sup>31</sup> Hamka, *Tasawuf Modern Bahagia Itu Dekat Dengan Ada Di Dalam Diri*, ed. by Muh. Iqbal Santosa (Jakarta: Republika Penerbit, 2015), Hlm 267.

<sup>32</sup> Umar al-Faruq, *Dahsyatnya Ikhlas Sabar Dan Kanaah Meraih Kebahagiaan Hakiki Dengan Ikhlas, Sabar Dan Kanaah* (Solo: Ziyad, 2011), Hlm 116-119.

nikmat yang selama ini diberikan Allah SWT, merasa beruntung dengan pemberian Allah SWT

b. Kanaah dengan kekurangan harta

Apabila seseorang ditanya tentang kesulitan yang selama ini dihadapinya dalam menuntut ilmu maka ia akan bingung menjawabnya. Karena seakan-akan tidak pernah merasakan kesulitan dalam menuntut ilmu. Bukan berarti itu bahwa dalam menuntut ilmu tidak ada kesulitan tetapi ia merasa hidupnya penuh kenikmatan sebab baginya masih banyak diluar sana yang lebih susah darinya dan membandingkan dengan kisah para ulama yang hidup jauh sebelumnya menuntut ilmu dengan melakukan perjalanan sehari-hari maupun berbulan-bulan demi satu hadits. Tentu kesusahannya masih belum apa-apa.

c. Kanaah dengan kekurangan fisik

Melihat kembali kisah Dr. Muhammad Zaki „Utsman adalah seorang guru yang mengajar di Universitas al-Azhar, beliau tidak mampu melihat dan berjalan tetapi tidak menyurutkannya semangat untuk belajar. Ia menerima keadaannya dengan syukur dan ridha. Ia mampu menyelesaikan pendidikan S1, S2, dan S3 di Universitas al-Azhar, Kairo, Mesir. Kesimpulannya walaupun kurang fisik lebih baiknya hendaklah jangan banyak mengeluh dengan kekurangan itu, lebih baik terus berusaha karena tidak ada hal yang tidak mungkin kalau mau selalu berusaha.

#### 4. Faktor-faktor Kanaah

Terdapat 5 faktor yang dapat mempengaruhi kanaah pada diri seseorang yaitu :<sup>33</sup>

a. Kekuatan iman

Besarnya keimanan dan keyakinan seseorang bahwa Allah itu ada beserta dengan seluruh sifat keagungan dan kesempurnaannya. Percaya bahwa segala sesuatu terjadi karena Allah SWT.

b. Keyakinan akan ketentuan rezeki

Memiliki keyakinan bahwa rizki telah ditentukan Allah SWT, manusia harus selalu berusaha dengan berdoa dan berikhtiar. Sesungguhnya rezeki dan ajal sudah ditentukan oleh Allah SWT, cukup dengan hanya yakin kepadanya.

c. Mentadaburi ayat Al-Qur“an

Allah menurunkan Al-Qur“an sebagai pedoman ataupun petunjuk bagi umat manusia

---

<sup>33</sup> Saputra, “Hubungan Antara Kanaah dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.”, Hlm 23.

kejelasan yang lurus dan benar. Mentadaburi ayat al-qur'an yaitu memikirkan dan merenungkan ayat-ayat al-qur'an agar mampu memahami dan mengalamakan apa yang telah disampaikan Allah didalam al-qur'an.

d. Memiliki pengetahuan tentang rizki

Mengetahui bahwa rezeki yang dimiliki ini bukan hanya rezeki yang berbentuk harta atau materi, rezeki yang dimaksud adalah segala kebaikan dan kemaslahatan yang dapat dinikmati oleh seorang hamba juga dihitung sebagai rezeki.

e. Cara pandang yang luas tentang konsep kefakiran dan kekayaan.

Mempunyai pemahaman bahwa kefakiran dan kekayaan hanyalah sebuah ujian dari Allah SWT untuk hambanya. Kefakiran bertujuan untuk menguji agar selalu bersabar, mengajarkan agar tidak berpangku tangan, dan bermalas-malasan. Kekayaan bertujuan untuk menguji apakah seorang hamba mampu mengekang nafsunya mengatur sehingga mencapai sifat kanaah. Ridha dengan apa yang telah ditetapkan oleh Allah SWT meskipun hanya sedikit, sebagaimana hanya akan bersandar padanya.

## 5. Manfaat Kanaah

Manfaat sikap kanaah di dalam kehidupan antara lain :<sup>34</sup>

a. Sebagai Penyeimbang hidup

Sikap kanaah sebagai penyeimbang hidup dalam kehidupan, karena seorang muslim yang mempunyai sifat kanaah tidak akan terlalu gembira tidak akan terlalu gembira jika mendapat anugerah, kenikmatan, kesuksesan, popularitas atau 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.

b. Sebagai Penggerak hidup

Seorang muslim yang kanaah akan memiliki sikap emosional yang memungkinkannya meraih cita-cita dan kemenangan baik dalam kehidupannya dunia dan akhirat. Sikap kanaah ini bukan berarti berdiam diri, berpangku tangan, dan malas bekerja melainkan sikap positif dalam menghadapi berbagai peluang dan tantangan kehidupan.

Manfaat dari kanaah salah satunya termuat dalam QS. An-Nahl ayat 97 yang artinya:<sup>35</sup>

*“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang*

---

<sup>34</sup> Reiza Julitasari, “Hubungan Antara Kanaah dengan Perilaku Konsumtif pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuwangi III,” *Skripsi* (2017), Hlm 26

<sup>35</sup> Saputro, Hasanti, dan Nasrohi, “Kanaah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres.”, Hlm 12.

*baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yangtelah mereka kerjakan.”*

## **B. Kepuasan Hidup**

### **1. Pengertian Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup merupakan salah satu faktor resiko penyebab kematian padalansia, semakin rendah nilai kepuasan hidupnya maka semakin besar pula resiko kematiannya. Beberapa pendapat mengatakan kepuasan hidup akan menurun seiring bertambahnya usia, tetapi dilain pihak kepuasan hidup tetap dapat dipertahankan dan ditingkatkan seiring bertambahnya usia.<sup>36</sup>

Diener mengatakan bahwa kepuasan hidup menjelaskan bagaimana seseorang mengevaluasi atau menilai hidupnya secara keseluruhan, yang merupakan penilaian reflektif seseorang dalam hidupnya. Sousa dan Lyubomirskymenjelaskan bahwa terdapat juga faktor-faktor lain yaitu variabel demografis yangjuga sebagai penentu kepuasan hidup antara lain budaya, gender, usia, hubungan sosial (*social relationships*), pendapatan, pekerjaan (employment) serta pendidikan.<sup>37</sup>

Kepuasan hidup didapat karena adanya dukungan dari keluarga yang dimiliki lanjut usia. Berdasarkan penelitian tersebut nampak bahwa dukungan sosial keluarga berperan dalam pencapaian kepuasan hidup lanjut usia. Beberapa lanjut usia perempuan yang tidak menikah memiliki kepuasan hidup yang rendah, karena tidak terpenuhinya tugas-tugas perkembangan seperti menikah dan memiliki keluarga, sehingga tidak adanya dukungan sosial dari keluarga yang dibentuk. Akan tetapi lanjut usia perempuan yang tidak menikah tetapmendapatkan dukungan sosial dari lingkungan. Dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan dapat menunjang kelangsungan hidup lanjut usia.<sup>38</sup>

Penilaian terhadap kehidupan yang dijalani sifatnya personal karena berdasarkan pengalaman hidup dirinya sendiri, subjektif karena setiap orang memiliki penilaian yang berbeda-beda, dan dapat diukur dan dibandingkan karena berasal dari proses berpikir. Reaksi emosional seseorang terhadap suatu kejadian, mood seseorang, dan keputusan-

---

<sup>36</sup> Rika Monika, 'Dukungan Sosial Dan Kepuasan Hidup Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Di Wilayah Yogyakarta', *Jurnal Dimensi*, 8.1 (2019) <<https://doi.org/10.55426/jksi.v1i1.19>>, Hlm 3.

<sup>37</sup> Nadia Sekar Asih, Istar Yuliadi, and Nugraha Arif Kayanta, 'Hubungan Antara Konsep Diri Dan Religiusitas Dengan Kepuasan Hidup Pada Lansia Di Desa Rendeng Kabupaten Kudus', *Jurnal Fakultas Kedokteran UNS*, 2010, Hlm 30.

<sup>38</sup> Luh Putu Wiwin Fitriyadewi and Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya, 'Peran Interaksi Sosial Terhadap Kepuasan Hidup Lanjut Usia', *Jurnal Psikologi Udayana*, 3 (2016) <<https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p15>>, Hlm 334.

keputusan yang seseorang buat tentang kepuasan hidup mereka termasuk dalam proses penilaian tersebut.<sup>39</sup>

## **2. Aspek-aspek Kepuasan Hidup**

### a. Menerima (acceptance)

Menerima timbul dari penyesuaian diri maupun sosial yang baik. Kebahagiaan banyak tergantung pada sikap menerima dan menikmati keadaan yang dimiliki orang lain dengan apa yang dimilikinya

### b. Kasih sayang (affection)

Kasih sayang merupakan hasil normal dari sikap yang diterima oleh orang lain. Semakin diterima baik orang lain, semakin banyak diharapkan cinta dari orang lain.

### c. Prestasi (achievement)

Berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Kerja keras, kompetensi dan pengorbanan pribadi dapat memperoleh uang dan kekuasaan.

## **3. Faktor-faktor Kepuasan Hidup**

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan:<sup>40</sup>

- a. kesehatan,
- b. daya tarik fisik,
- c. tingkat otonomi,
- d. kesempatan-kesempatan interaksi di luar keluarga,
- e. jenis pekerjaan,
- f. status kerja,
- g. kondisi kehidupan,
- h. pemilikan harta benda,
- i. keseimbangan antara harapan dan pencapaian,
- j. penyesuaian emosional,
- k. sikap terhadap periode tertentu,
- l. realisme dari konsep diri,
- m. realisme dari konsep peran.

---

<sup>39</sup> Agnes Utami Hanum Ayuningtias, 'Religiusitas Sebagai Faktor Pendukung Kepuasan Hidup Lansia Di Bali', *Jurnal Psikologi Mandala*, 2 (2018) <<https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/JPM/article/view/675>>, Hlm 54.

<sup>40</sup> Madanih, "Pengaruh Keagamaan Terhadap Kepuasan Hidup Lansia di Jakarta.", Hlm 61-62.

#### **4. Hubungan Kanaah dengan Kepuasan Hidup**

Adanya perasaan kanaah ini membuat seseorang bisa menikmati setiap tetes karunia illahi. Dia akan merasa Bahagia dan selalu berada dalam kucuran nikmat. Dia ridha dengan setiap ketentuan Allah tanpa berhenti bekerja mendapatkan rezeki yang telah Allah. memiliki sifat kanaah adalah hamba Allah yang paling bersyukur. Sebab ia bisa menerima segala karunia dengan senang hati dan tidak dengan hati yang dongkol. Apa yang ada itulah yang ia nikmati. Sambal tak putus-putusnya kata syukur keluar dari kedua bibirnya dengan penuh ketulusan hati.<sup>41</sup>

### **C. Kerangka Konseptual dan Hipotesis**

#### **1. Kerangka Konseptual**

Kerangka konsep adalah suatu gambaran yang memaparkan mengenai hubungan atau keterkaitan antara variabel-variabel yang akan diamati atau diukur pada saat melakukan penelitian.<sup>42</sup> Berikut peneliti akan menggambarkan kerangka konseptual hubungan sifat kanaah dengan kepuasan hidup yaitu

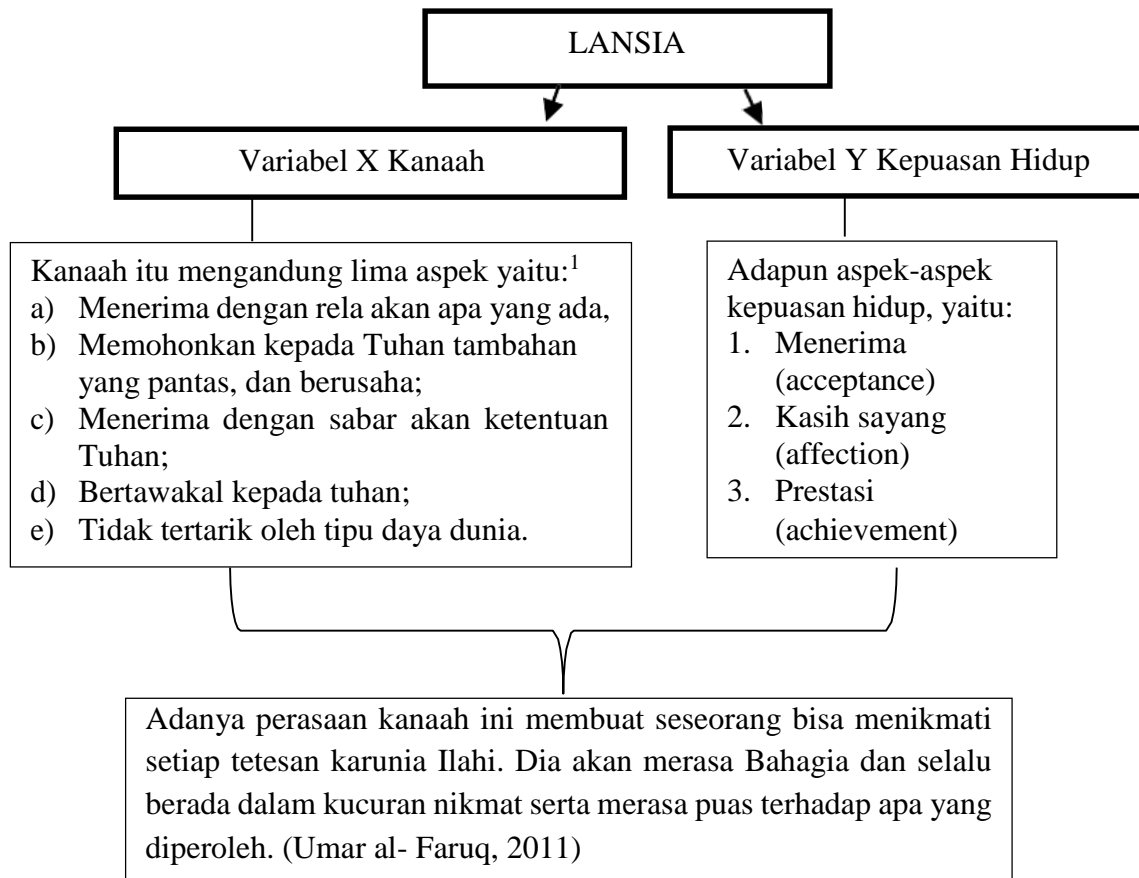
---

<sup>41</sup> Umar Al-Faruq, *Dahsyatnya Ikhlas Sabar Kanaah Meraih Kebahagiaan Hakiki dengan Ikhlas, Sabar dan Kanaah*, 2011, Hlm 114.

<sup>42</sup> Soekidjo Notoadmodjo, *Metode Penelitian Kesehatan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012) Hlm 22.



## Hubungan Sifat Kanaah dan Kepuasan Hidup pada Lansia di Desa Rasuan Baru Kecamatan Madang Suku II Kabupaten Oku Timur



### D. Hipotesis

Hipotesis adalah perkiraan sementara yang disajikan oleh peneliti untuk memandu jalan pikiran ke arah hasil penelitian yang akan diuji kebenarannya

Berdasarkan penjelasan yang diatas maka hipotesis yang di ajukan pada penelitian ini adalah:

Ha = Adanya hubungan sifat kanaah dan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rasuan Baru Kecamatan Madang Suku II Kabupaten Oku Timr

Ho = Tidak Adanya hubungan sifat kanaah dan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rasuan Baru Kecamatan Oku Timur

Adanya hubungan sifat kanaah dan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rasuan Baru Kecamatan Madang Suku II Kabupaten Oku Timur. Artinya jika seseorang semakin merasa cukup maka semakin bertambah pula rasa kepuasan seseorang terhadap hidupnya.