

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I merupakan pintu gerbang utama yang menguraikan fondasi dasar dari seluruh rangkaian penelitian ini. Secara garis besar, bab ini menyajikan latar belakang masalah mengenai krisis mental manusia modern yang terjebak dalam arus hedonisme, ketidakpuasan hidup, dan kegagalan menerima diri (*self-acceptance*). Guna menjawab problematika tersebut, bab ini memperkenalkan konsep *Qana'ah* dalam perspektif Buya Hamka melalui Tafsir Al-Azhar sebagai solusi teologis-psikologis, yang kemudian dikorelasikan dengan konsep *self-love* dalam psikologi modern. Selain memaparkan urgensi masalah, bab ini juga merumuskan batasan masalah secara spesifik melalui rumusan masalah, menetapkan arah capaian melalui tujuan penelitian, serta menegaskan manfaat dan kebaruan (*novelty*) penelitian ini dibanding studi terdahulu.

A. Latar Belakang Masalah

Pemaknaan individu pada dirinya sendiri bertaut dengan perjalanannya untuk menerima diri sendiri. Kedua hal itu selalu bergantung, penerimaan diri dipengaruhi oleh *meaning of life* individu. Setiap individu memunculkan pemaknaan hidup yang berbeda, dengan khasnya masing-masing.

Dalam buku *Menemukan Makna Hidup* yang ditulis oleh Ahmad Khoirudin, ia mengutip dari *Kimiya al-Sa'adah al-Ghazali*, makna hidup dapat ditemukan dengan menjawab pertanyaan seperti apa tujuan dilahirkan ke dunia, akan berakhir kemana, dan siapa dirinya. Namun, ketika pertanyaan tersebut tidak bisa terjawab, maka pemaknaan hidup seorang individu belum bisa dikatakan berhasil. Sehingga, kegagalan dalam penerimaan diri seorang individu baik sebagai hamba maupun makhluk yang saling berhubungan, menimbulkan dampak-dampak tertentu. (Khoirudin 2021)

Dari hal itu, muncul rasa ketidakberdayaan untuk menyelesaikan masalah-masalah dengan efisien dan efektif, terganggunya semangat hidup, dan tidak memiliki tujuan dalam hidup. Hal ini tentu menimbulkan pengaruh pada jiwa seseorang. Keadaan jiwa yang tidak memiliki kepuasan hidup atau tidak menerapkan nilai-nilai *Qana'ah* (merasa cukup), tidak bisa menerima keadaan diri, dan tidak memiliki kontrol diri. Selain itu, problematika tersebut tengah memprihatinkan di zaman modern ini.

Pengembangan diri yang dituntut terus berjalan seiring perkembangan dunia, menimbulkan kompetensi hidup dalam berbagai bidang. Hilangnya sifat *Qana'ah* atau ketidakpuasan dalam berbagai bidang, termasuk diantaranya bidang ekonomi, sosial, budaya, serta bidang lainnya. Fenomena tersebut bisa menimbulkan kekhawatiran, tidak adanya kedamaian diri, tidak memiliki ketenangan, *anxiety*, dengki, bahkan gangguan jiwa (Khoirudin 2021).

Salah satu pemikiran yang relevan dengan fenomena yang terjadi saat ini ialah Buya Hamka. Beliau adalah ilmuwan Islam yang memiliki dedikasi terhadap kesehatan mental. Selain menjadi seorang ulama besar, beliau juga merupakan seorang budayawan dan politikus yang telah menerbitkan banyak karya, baik di bidang tafsir Qur'an, kesehatan mental, maupun tasawuf. Salah satu bukti karyanya yaitu "*Tasawuf Modern*", yang didalamnya membahas cara-cara untuk menuju kebahagiaan diikuti dengan kesehatan mental yang baik. Selain itu, Hamka juga dikenal sebagai seorang mufassir asal Indonesia yang berkecimpung di era modern, ia menulis kitab tafsir "*Al-Azhar*". Fatwanya banyak dijadikan acuan serta pedoman oleh masyarakat Indonesia saat ini. Metode yang digunakan dalam pemikirannya adalah analisis ilmiah yang menjadikan penafsirannya lebih luas dan rinci (Nahar 2022).

Di tengah krisis hedonis, konsumerisme, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pemikiran Buya Hamka menjadi relevan untuk menghadapi tantangan zaman tersebut. Buya Hamka mengajak serta

mendorong setiap individu agar menerapkan nilai-nilai kesederhanaan dan menghalau desakan nafsunya. Sebab, ketidakpuasan tersebut seringkali dipengaruhi oleh nafsu setiap individu. Selain itu, Buya Hamka menganjurkan untuk menerapkan nilai-nilai *Qana'ah* atau merasa cukup agar mencapai kehidupan yang sejahtera sesuai perintah Allah SWT (Abdul Rahman Abdul Aziz 2009). Prinsip hidup yang seperti itu merupakan nilai penting untuk selalu menerima setiap anugerah yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada setiap manusia, serta mampu bersyukur dalam menerima setiap ketentuan dan pemberian dari-Nya (Mubarok 2018). Hal ini selaras dengan petunjuk agama Islam yaitu ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang *Qana'ah*, salah satu firman-Nya yaitu dalam Al-Qur'an surat Al-Hajj ayat 36.

وَالْبَذَنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِّنْ شَعَائِرِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌ فَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافَّ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا الْقَانِعَ وَالْمُعْتَرَّ كَذَلِكَ سَخَّرْنَاهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Unta-unta itu Kami jadikan untukmu sebagai bagian dari syiar agama Allah. Bagimu terdapat kebaikan padanya. Maka, sebutlah nama Allah (ketika kamu akan menyembilhnya, sedangkan unta itu) dalam keadaan berdiri (dan kaki-kaki telah terikat). Lalu, apabila telah rebah (mati), makanlah sebagiannya dan berilah makan orang yang merasa cukup dengan apa yang ada padanya (tidak meminta-minta) dan orang yang meminta-minta. Demikianlah Kami telah menundukannya (unta-unta itu) untukmu agar kamu bersyukur”. (Q.S, Al-Hajj (22): 36). (Kementerian Agama Republik Indonesia 2022)

Dalam penafsirannya, Buya Hamka memaparkan bahwa sifat *Qana'ah* yang terkandung di dalam ayat ini artinya merasa cukup atas segala sesuatu yang dimiliki dan tidak melirik pada sesuatu yang terdapat di orang lain. Beliau juga menjelaskan bahwa *Qana'ah* adalah sikap tidak rakus dengan harta (Hamka 1990). *Qana'ah* dianggap sebagai sikap mulia, yakni kekayaan yang selalu ada. Kekayaan di sini maksudnya merujuk pada kekayaan batin, yakni kekayaan yang ada pada hati yang dipenuhi oleh sifat *Qana'ah* (Raqieh 2024). Pandangan ini bukan hanya berfokus pada unsur material, namun juga ada cakupannya dengan pengembangan karakter dan penerimaan diri.

Di sisi lain, studi kesehatan mental yang menginternalisasikan nilai-nilai *Qana'ah* bahkan sedang marak diperbincangkan, yaitu tentang *self-love*. *Self-love* atau mencintai diri sendiri bukan sifat egoisme maupun narsisme jika diterapkan dengan benar (Larasati 2022). Namun, tidak sedikit yang masih memiliki pemahaman yang salah tentang *self-love*. Dengan konsep *Qana'ah*, *self-love* memiliki fondasi dalam penerapannya, salah satu bentuknya dengan bersyukur dan merasa cukup, individu dapat mengembangkan proses penerimaan diri sendiri apa adanya, memiliki pemaknaan hidup dan menghargai diri sendiri (Latif 2024).

Berpijak pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Raqieb pada tahun 2024 yang membahas seputar *qana'ah* perspektif tasawuf dan psikologi, menyatakan bahwa ada persamaan antara *qana'ah* diantara keduanya, yaitu sama-sama memiliki unsur penerimaan diri (*self-acceptant*), juga rasa bahagia yang ditimbulkan dengan rasa syukur (*gratitude*) (Raqieh 2024).

Meskipun sudah banyak para ahli yang membahas penelitian seputar *Qana'ah* dalam Islam dan psikologi, tentu penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan penelitian terdahulu seperti variabel penelitian. Namun, penulis akan memaparkan sisi perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Pertama, perbedaan dari variabelnya. Bahwa belum ada yang meneliti *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar dan relevansinya dengan *Self-Love*. Kemudian, penulis juga menggunakan sumber utama yaitu Tafsir Al-Azhar yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Penulis menggunakan tafsir Al-Azhar sebagai sumber rujukan utama. Hal ini karena tafsir Al-Azhar adalah kitab tafsir nusantara yang ditulis oleh Buya Hamka sebagai ulama yang pemikirannya relevan dalam mengupas topik *Qana'ah* dalam Tafsir Al-Qur'an. *Self-Love* juga dipilih karena memiliki dimensi penerimaan diri dan rasa puas atas sesuatu yang

sudah dimiliki. Untuk kemudian, nilai-nilai *qana'ah* serta *self-love* menjadi relevansi yang kuat dalam membentuk karakter Islami.

Berpijak dari problematika di atas, penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang konsep *Qana'ah* (kepuasan hati) dalam perspektif Buya Hamka melalui Tafsir Al-Azhar serta relevansinya dengan *Self Love* dalam konteks psikologi Islami. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya sikap *qana'ah* sebagai upaya menyadarkan manusia untuk merasa cukup, mencintai dan menerima dirinya secara sehat sebagaimana yang telah Allah Swt tetapkan. Ketertarikan dimaksud penulis wujudkan dalam sebuah penelitian dengan judul "*Qana'ah* Perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan Relevansinya dengan *Self Love*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar?
2. Bagaimana relevansi konsep *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam tafsir al-Azhar dengan *self-love*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.
2. Untuk mengetahui relevansi konsep *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar dengan *self-love*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka diharapkan studi ini mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun kegunaan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut.

1) Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pada perkembangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta menambah sumbangsih ilmu pengetahuan terkait "*Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan relevansinya dengan *self-Love*" pada bidang keilmuan tafsir maupun agama Islam. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan bagi peneliti lain yang fokus penelitiannya pada penafsiran Al-Qur'an yang merujuk pada korelasi antara tema tertentu dalam Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan teori psikologi.

2) Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pengetahuan berupa hasil kajian mengenai *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan relevansinya dengan *self-Love*. Serta dapat menjadi sumber bacaan yang menambah wawasan bagi pembaca dalam mengetahui relevansi *Qana'ah* dengan *self-love*. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menambah motivasi bagi orang lain agar senantiasa menjaga dan mengembangkan penafsiran agar mampu membuktikan bahwa Al-Qur'an adalah kitab yang *shahih likulli zaman wal makan* (Rahmatika 2023).

E. Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran atau yang bisa disebut juga sebagai kajian pustaka dalam penelitian kualitatif adalah menemukan perspektif teori yang relevan guna membantu memahami fenomena yang akan dikaji. Makna perspektif di sini sengaja dikemukakan guna menghindari pemahaman sebagai 'jawaban' terhadap fenomena ataupun fokus, seperti halnya dalam penelitian kuantitatif. Oleh karena itu, suatu teori yang ditawarkan kadangkala harus disempurnakan ataupun dirubah setelah pelaksanaan (Subagyo and Kristian 2023).

Adapun pada penelitian ini penulis akan menggunakan 2 teori yaitu sebagai berikut.

1) *Qana'ah*

Allah Swt berfirman yang artinya :

“Barangsiapa mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki dan perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan padanya kehidupan yang baik.” (Q.s. an-Nahl [16]: 97)

Para mufassir menafsiri term *Hayatan tayyibatan* (kehidupan yang baik) di dunia sebagai perasaan menerima terhadap apa yang Allah SWT berikan (*Qana'ah*). *Qana'ah* itu sendiri merupakan pemberian dari Allah SWT, Rasulullah SAW bersabda: “*Qana'ah* adalah harta kekayaan yang tidak pernah sirna.”

Dalam hadist lain Rasulullah SAW juga bersabda: “Siapaun yang ingin menjadi seorang pemilik, maka Allah swt cukup baginya. Siapapun juga yang menginginkan ketenangan, maka Al-Qur'an akan mencukupinya. Dan siapapun yang menghendaki kekayaan, maka cukuplah dengan *qana'ah*. Lalu barangsiapa yang menginginkan sebuah nasehat maka cukuplah dengan kematian, dan siapa pun yang merasa tidak cukup dengan keempat perkara tersebut, maka nerakalah yang akan mencukupinya.”

Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a, Rasulullah SAW bersabda :

“Jadilah kau seorang warak, maka kau akan menjadi orang yang paling berbakti, dan jadilah engkau orang yang Qana'ah maka kau akan menjadi orang yang paling bersyukur. Cintailah orang lain sebagaimana kau mencintai diri sendiri, dan kau akan menjadi seorang mukmin. Dan perbaikilah kehidupan bertetangamu dengan tetangamu, niscaya kau akan menjadi seorang muslim. Kurangilah tertawamu, karena dengan banyak tertawa hatimu akan mati.”

Sementara mengenai firman-Nya: “Allah benar-benar akan memberi mereka rezeki dengan rizki yang baik.” Makna rizki yang baik menurut beberapa mufasir adalah sifat *qana'ah*.

Wahb berkata: ‘ketika kemuliaan dan kekayaan keluar bersama-sama lalu kemudian bertemu dengan sifat *qana'ah* maka keduanya akan bersemayam dalam keqana'ahan.

Allah menjadikan lima perkara dalam lima kondisi : kemuliaan dalam ketaatan, kehinaan dalam perbuatan maksiat, karisma dalam salat malam, kebijakan dalam hati yang tenang, dan kekayaan dalam *qana'ah*(Irsyadi 2007).

Menurut Al-Ghazali seseorang yang qani' (orang yang mencukupkan apa adanya) ialah yang sedikit keinginannya serta meninggalkan keinginan mencari lebih, artinya orang yang puas dengan apa yang ada. Al-Ghazali melanjutkan dengan sebuah hadist :

“Amat baik bagi siapa yang memperoleh petunjuk kepada agama Islam. Hidupnya adalah sekedar perlu dan merasa cukup (qana'ah) dengan yang demikian.” (H.R. at-Tirmidzi dan an-Nasa'i dan fadlalah bin 'ubaid).

Sifat *qana'ah* membentuk kemandirian hidup dan rasa cukup terhadap segala ketentuan Allah. Selaras dengan pandangan Al-Ghazali, nilai pahala bagi seorang yang fakir bergantung pada sikapnya: pahala akan diberikan kepada mereka yang ikhlas menerima keadaan, sementara ketamakan atas kondisi miskin justru akan menghapus pahala dari ujian kefakiran tersebut(Maulana 2023).

2) Self-Love

Psikolog Deborah Khoshaba mendefinisikan *self-love* sebagai bentuk apresiasi individu terhadap diri sendiri yang muncul dari tindakan yang menunjang perkembangan psikologis, fisik, dan spiritual yang dinamis yang tumbuh dan berkembang dari upaya mendewasakan diri, seperti menerima kelemahan dan kekuatan diri

dengan lebih baik, menunjukkan belas kasihan terhadap diri sendiri dalam perjalanan mencari dan menemukan identitas, fokus pada nilai-nilai dan tujuan hidup pribadi, serta berharap pemenuhan hidup melalui usaha individu (Koshaba 2012).

Self-love memiliki beberapa dimensi, pada penelitian Cici Fatmawati, Li Ming Zue mengatakan bahwa ada 5 dimensi atau aspek *self-love*, diantaranya yaitu:

1. *Self-cherishing* atau menghargai diri sendiri.
2. *Self-acceptance* atau penerimaan diri.
3. *Self-persistence* atau kegigihan diri.
4. *Self-responsibility* atau tanggung jawab diri.
5. *Self-restraint* atau pengendalian diri. (Fatmawati 2024)

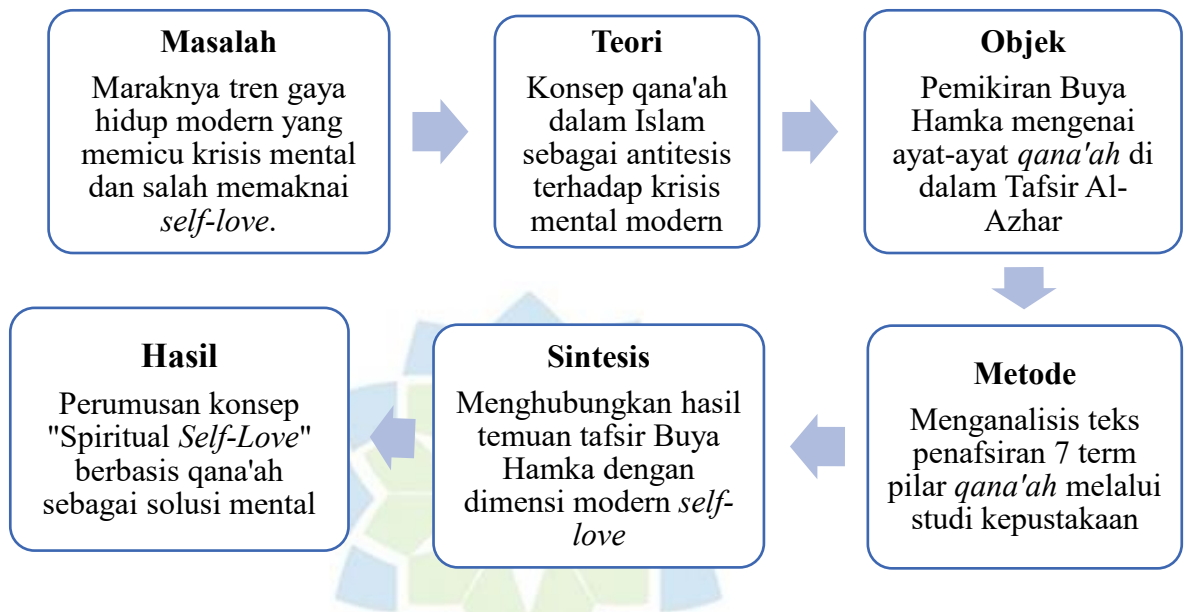
Berdasarkan pemaparan teori di atas, alur penelitian ini diawali dengan melihat adanya fenomena krisis kesehatan mental di era modern, salah satunya tercermin dari tingginya angka *insecurity* dan pencarian makna *self-love* (mencintai diri sendiri) yang keliru di kalangan masyarakat. Di sisi lain, Islam memiliki konsep spiritual yang kaya bernama *qana'ah* (merasa cukup).

Untuk menjembatani hal tersebut, penelitian ini berfokus pada pemikiran tokoh tafsir Nusantara, yaitu Buya Hamka di dalam *Tafsir Al-Azhar*. Penulis melacak ayat-ayat Al-Qur'an melalui 7 term kunci yang merepresentasikan pilar *qana'ah*, yaitu: *al-qani'*, *ridha*, *syukur*, *sabar*, *tawakkal*, *iffah*, dan *zuhud*.

Selanjutnya, ketujuh term tersebut dibedah untuk melihat bagaimana Buya Hamka menafsirkan dan mengontekstualisasikan ayat-ayat tersebut. Setelah karakteristik penafsiran Buya Hamka ditemukan, langkah terakhir adalah menarik garis relevansi teoretis antara konsep *qana'ah* perspektif

Buya Hamka tersebut dengan konsep *self-love*. Hasil akhirnya adalah sebuah sintesis konsep *self-love* berbasis spiritualitas Islam yang holistik.

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat diilustrasikan melalui bagan berikut:



Gambar 1.1 Mind Map

F. Tinjauan Pustaka

Setelah mengkaji dan mengamati beberapa literatur terdahulu yang juga membahas penelitian tentang *Qana'ah* perspektif Buya hamka dalam kitab tafsir Al-Azhar dan relevansinya dengan *self-love*, di antara penelitian yang dianggap memiliki kajian yang sama adalah sebagai berikut:

Pertama, terdapat skripsi tahun 2024 yang ditulis oleh Achmad Raqieb, mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, prodi Studi Ilmu Tasawuf, dengan judul: *Qana'ah Perspektif Tasawuf dan Psikologi (Studi Komparatif)*, di mana tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis *qana'ah* dalam perspektif tasawuf dan dikomparasikan dengan pandangan psikologi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sama-sama mengkaji *Qana'ah* dengan

mengkomparasikannya dengan teori psikologi. Namun, penelitian terdahulu tidak memiliki fokus penelitian pada kitab tafsir Al-Qur'an dan hanya mengkaji dalam pandangan tasawuf dan psikologi, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis memiliki fokus penelitian pada kitab tafsir, serta dengan jelas memaparkan relevansinya dengan *self-love*.

Selanjutnya, terdapat pula skripsi tahun 2024 yang ditulis oleh Sigiv Ramadhani, salah satu mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung fakultas Ushuluddin dan studi agama-agama, prodi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir, dengan judul: *Qana'ah Dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an (Studi Atas Kitab Tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa)*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membahas tafsir ayat-ayat *Qana'ah* dalam Al-Qur'an menggunakan kitab tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas *Qana'ah* dalam tafsir Al-Qur'an. Namun, pada penelitian sebelumnya menggunakan kitab tafsir Al-Ibriz Karya K.H. Bisri Musthafa, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan kitab tafsir Al-Azhar. Selain itu, penulis juga menambahkan penelitian ini dengan secara khusus memilih topik yang sangat relevan untuk direlevansikan dengan *Qana'ah*, yaitu *self-love*, sehingga penelitian yang dilakukan oleh penulis menggabungkan antara teori Islam klasik-modern dengan teori psikologi modern.

Selain itu, terdapat pula skripsi tahun 2023 yang ditulis oleh Miftahul Cornila Qurbah, mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, dengan judul: *Konsep Self-Love Perspektif Al-Qur'an dan Implikasinya dalam Mencapai Kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema Self-Love)*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis konsep *self-love* dalam perspektif Al-Qur'an dalam mencapai kebahagiaan, di mana persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sama-sama mengkaji tentang *self-love* dan menggunakan sumber rujukan berupa kitab tafsir. Namun, dalam

pengambilan data, penelitian ini menggunakan lebih dari satu rujukan kitab tafsir dan terdapat perbedaan pada variabelnya, yakni penelitian sebelumnya menggunakan variabel kebahagiaan, sedangkan pada penelitian penulis menggunakan variabel *Qana'ah*.

Selanjutnya, skripsi tahun 2023 yang ditulis oleh Alifatul Maula, mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, dengan judul: *Syukur dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Self-love*, bertujuan untuk membahas syukur dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap *self-love*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas tentang *self-love*, namun terdapat perbedaan pada variabel syukur yang digunakan penelitian sebelumnya, sementara penelitian penulis menggunakan variabel *Qana'ah*. Meskipun kedua topik tersebut saling berhubungan, terdapat perbedaan teknis di mana pada penelitian sebelumnya banyak kitab tafsir yang dijadikan sebagai rujukan, sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis, kitab tafsir yang menjadi sumber dan teori utama hanya memakai satu kitab tafsir, yaitu *Tafsir Al-Azhar*.

Kemudian, tinjauan dilengkapi dengan skripsi tahun 2018 yang ditulis oleh Muhammad Husnni Mubarak, mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, dengan judul: *Qana'ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membahas perspektif *Qana'ah* menurut Hamka sebagai cara mencegah perilaku hedonis, sehingga persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas *Qana'ah* dalam perspektif Buya Hamka. Namun, terdapat pula perbedaan di mana pada penelitian sebelumnya variabel kedua yang digunakan adalah perilaku hedonis, sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh penulis, variabel kedua yang digunakan adalah *self-love*.

Berikutnya, terdapat artikel tahun 2025 yang ditulis oleh Nurul Amalia Azlikah dan Fathoni, mahasiswa Institut Agama Islam Bani Fattah

Jombang, dengan judul: *Qana'ah dalam Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al Azhar Dan Tafsir Al Mishbah)*. Tujuan penelitian ini adalah mengkaji seputar *Qana'ah* di dalam Al-Qur'an dengan menggunakan studi komparatif antara Tafsir Al-Mishbah karya Quraish Shihab dan Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah sama-sama mengkaji *Qana'ah* dalam Tafsir Al-Qur'an, namun penelitian terdahulu memiliki fokus pada dua kitab tafsir dan metode yang digunakan pun bukan metode tafsir tematik secara utuh, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis hanya berfokus pada satu kitab tafsir dan merelevansikannya dengan topik *self-love*.

Sebagai tinjauan terakhir, terdapat jurnal tahun 2025 yang ditulis oleh Seftha Maldi, Alfi Julizun Azwar, dan Deddy Ilyas, mahasiswa IAIN Raden Fatah Palembang, dengan judul: "*Konsep Qana'ah Perspektif Hamka dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial*". Tujuan penelitian ini adalah untuk membahas konsep *Qana'ah* menurut Hamka dalam mengatasi stres di era milenial, sehingga persamaan penelitian ini dengan yang dilakukan oleh penulis adalah sama-sama membahas *Qana'ah* dalam perspektif Hamka. Namun, terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, yaitu pada variabel yang kedua di mana penelitian ini menggunakan variabel stres di era milenial, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan variabel kedua tentang *self-love*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh penulis merujuk pada penafsiran ayat-ayat tentang *Qana'ah* di dalam Al-Qur'an melalui kitab Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka sebagai sumber utamanya.

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian penulis, mengkaji mengenai *Qana'ah* dalam berbagai perspektif baik menurut kajian Islam termasuk tafsir, tasawuf maupun kajian psikologi. Peneliti terdahulu juga ada yang mengkomparasikan lebih dari satu kitab tafsir. Selain itu, tidak sedikit penelitian yang mengaitkan konsep *Qana'ah* ini dengan psikologi modern, seperti dalam mencegah stress dan hedonisme.

Kemudian, dikaji juga mengenai konsep *self-love* dalam Al-Qur'an, relevansinya dengan nilai keIslaman seperti rasa syukur dan kebahagiaan.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dikaji, terdapat kekosongan penelitian yang bisa menjadi bahan pentingnya penelitian penulis yaitu belum adanya penelitian mengenai konsep *Qana'ah* serta relevansinya dengan *self-Love*. Fenomena *self-Love* ramai diperbincangkan, sehingga penulis tertarik mengkajinya dengan sudut pandang keIslaman sebagai fondasinya, namun tidak pula menghilangkan kajian ini secara teori psikologis. Pada intinya, konsep *Qana'ah* dan *self-Love* ini saling berhubungan terutama dalam membangun ketenangan batin dan kesehatan mental yang sehat. Penulis menggunakan satu kitab tafsir sebagai objek utamanya yaitu Tafsir Al-Azhar, hal ini menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya.

G. Sistematika Penulisan

Penyusunan skripsi ini menggunakan sistematika penulisan dalam bentuk bab-bab yang saling berhubungan. Susunan tersebut di antaranya sebagai berikut:

Bab satu merupakan pendahuluan yang meletakkan fondasi konseptual utama dalam penelitian ini. Di dalamnya, dibahas komponen-komponen penting seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kerangka berpikir, tinjauan pustaka, serta sistematika penulisan.

Bab kedua, kerangka teori yang digunakan penulis. Di dalam bab ini berisi pembahasan tentang tinjauan umum tentang tafsir, *Qana'ah* dan *Self-love*, yakni pemaparan mengenai definisi *Qana'ah*, macam-macam *Qana'ah*, hikmah *qana'ah*, definisi *self-love*, substansi *self-love*, manfaat *self-love*, dan urgensi *self-love*.

Bab ketiga, metode penelitian yang mencakup pendekatan, jenis dan sumber data, Teknik pengumpulan data, dan Teknik analisis data yang digunakan penulis dalam penelitian ini.

Bab keempat, biografi Buya Hamka yang mencakup di dalamnya riwayat kehidupan, serta penjelasan mengenai salah satu karyanya yaitu kitab Tafsir Al-Azhar. Bagian ini juga merupakan pembahasan dari hasil penelitian. Pembahasan tersebut termasuk diantaranya penafsiran ayat-ayat *Qana'ah* perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar dan juga analisis relevansi penafsiran tersebut dengan *Self-love*.

Bab lima merupakan penutup yang menyajikan kesimpulan akhir dari seluruh pembahasan. Selain itu, bagian ini juga memuat rekomendasi konstruktif yang diharapkan dapat menjadi bahan rujukan serta ruang pengembangan bagi peneliti selanjutnya dalam menyempurnakan kajian sejenis.

Bab pendahuluan ini menyimpulkan bahwa krisis kesehatan mental dan ketidakpuasan hidup pada masyarakat modern bersumber dari hilangnya sifat *Qana'ah* serta kegagalan individu dalam menerima diri sendiri. Pemikiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar hadir sebagai solusi teologis melalui konsep *Qana'ah* (merasa cukup dan kaya batin) yang ternyata memiliki relevansi kuat dengan konsep *self-love* dalam psikologi, karena keduanya sama-sama berbasis pada penerimaan diri (*self-acceptance*) dan rasa syukur (*gratitude*). Atas dasar problematika tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji secara mendalam konsep *Qana'ah* perspektif Buya Hamka serta korelasinya dengan *self-love* guna menjawab tantangan zaman dan memberikan kebaruan ilmiah dibanding penelitian terdahulu.