

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir berlebihan, tegang, dan takut terhadap sesuatu yang belum atau tidak jelas terjadi. Data menunjukkan bahwa gangguan kecemasan termasuk salah satu masalah kesehatan mental paling umum di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 300 juta orang secara global mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang terus meningkat terutama pada remaja dan dewasa muda. Kecemasan yang tidak terkelola dapat berdampak serius terhadap kualitas hidup, seperti menurunnya konsentrasi, gangguan tidur, penurunan produktivitas, hingga risiko gangguan kesehatan fisik. Studi juga menunjukkan bahwa faktor sosial, tekanan akademik atau pekerjaan, serta ketidakpastian ekonomi menjadi pemicu utama meningkatnya kecemasan di era modern (Mental Health, 2017).

Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologi. Adanya rasa khawatir dan diikuti rasa gelisah, berakibat pada respon fisiologis tertentu. Kehidupan di masyarakat modern ditandai oleh berkembangnya teknologi, persaingan global yang ketat, serta menciptakan lingkungan yang secara pokok meningkatkan ketanatan dan ketidakpastian, sehingga memicu peningkatan yang signifikan dalam fenomena kecemasan yang meluas diberbagai lapisan sosial. Tantangan masyarakat modern juga memberikan pengaruh berbagai tuntutan bagi generasi bangsa Indonesia khususnya para mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan potensi diri agar dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Fitriyah, n.d.).

Permasalahan kecemasan yang di alami mahasiswa dalam menghadapi tantangan masyarakat modern segera mendapat solusi yang tepat. Sebuah solusi melalui kajian konsep islam kosmopolitan dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan kecemasan mahasiswa (Fitriyah, n.d.)

Kebutuhan akan spiritualitas atau keagamaan sebagai *coping mechanism* (situasi yang mengancam) dan sumber daya penyembuhan menjadi sangat menonjol karena menawarkan sistem makna, harapan transeden, dan rasa komunitas yang tidak selalu dapat disediakan oleh terapi konvensional. Pendekatan ini mengakui bahwa manusia tidak hanya terdiri dari dimensi fisik dan mental, tetapi juga dimensi spiritual yang esensial, sehingga mengintegrasikan keyakinan dan praktik keagamaan dapat memberikan kekuatan batin yang signifikan untuk mengatasi penderitaan, menjadikan kajian tentang peran solusi spiritual atau keagamaan ini sangat penting untuk menciptakan intervensi yang lebih komprehensif dan utuh.

Kecemasan juga bisa diartikan sebagai sistem ego dalam diri manusia terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia bisa mempersiapkan reaksi yang adaptif. Kecemasan sendiri menurut kajian psikologi Islam (Nugraha, 2020), merujuk di dalam Al-Quran dijelaskan pada “QS. Al-Baqarah ayat 155” yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”

Ditengah tantangan kehidupan masyarakat modern, individu muslim seringkali mencari panduan yang komprehensif untuk menjaga konsisten antara iman dan tindakan sehari-hari, sebuah kebutuhan yang tidak sepenuhnya teratasi hanya dengan mengandalkan Al-Quran sebagai sumber utama. Ajaran Islam, khususnya Nabi Muhammad SAW, muncul sebagai kerangka normatif dan praktis yang esensial, berfungsi sebagai penjelas, penguat, serta model *uswatun hasanah* (teladan terbaik) dalam setiap aspek kehidupan, mulai dari ibadah, etika sosial, hingga hubungan antar manusia (Maslan et al, 2023). Dalam upaya membentuk karakter dalam pendidikan Islam kontemporer, peran hadis sebagai sumber ajaran dan panduan sangatlah penting. Namun, tantangan yang dihadapi adalah

bagaimana memastikan pemahaman yang benar tentang hadis dan bagaimana menerapkannya dalam pendidikan islam secara efektif. Selain itu, perlu juga mempertimbangan konteks sosial, budaya, dan teknologi yang berubah-ubah dalam pendidikan islam kontemporer.

Qana'ah merupakan sikap merasa cukup dan bersyukur atas apa yang dimiliki ternyata memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa pesantren menunjukkan bahwa qanaah dan rasa syukur secara bersamaan berpengaruh negatif terhadap kecemasan masa depan, artinya semakin tinggi rasa qana'ah seseorang, semakin rendah tingkat kecemasannya tentang masa depan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa qanaah menjadi dasar pengembangan terapi untuk meredakan kecemasan dikalangan remaja dan dewasa muda (Saifuddin & Nisa, 2025). Dalam literatur psikologi dan tasawuf juga menunjukkan bahwa qana'ah mampu memupuk ketenangan batin, meningkatkan ketenangan mental, dan mengurangi tekanan psikologis melalui pengembangan dan penerimaan diri, rasa syukur, serta pengendalian keinginan yang berlebihan, semua hal ini membantu meredakan gejala kecemasan yang sering muncul akibat perbandingan sosial atau ambisi berlebih (Irawan & Mujib, 2025).

Islam menganjurkan setiap umatnya agar selalu bersikap qana'ah dalam kehidupan. Karena qana'ah merupakan sikap keridhaan atau kerelaan dalam menerima nikmat yang telah Allah SWT berikan serta merasa cukup dan bersyukur atas rezeki tersebut setelah melakukan ikhtiar yang sungguh-sungguh. Sikap qana'ah merupakan karakter yang sangat penting sekali untuk diimplementasikan ditengah kondisi kehidupan seperti saat ini. Yang menimbulkan sikap kerakusan atas nikmat yang telah Allah SWT berikan pada manusia (Meldi et al., 2025). Qana'ah bukan hanya sekedar kepasrahan pasif, melainkan sebuah nilai utama yang proaktif mendorong individu untuk mencapai keseimbangan spiritual dengan membedakan antara kebutuhan hakiki dan keinginan yang tak terbatas, sehingga menghasilkan ketenangan hati dan menghindari perilaku eksekutif. Seperti dalam sebuah riwayat hadis sebagai berikut:

Shahih Muslim No. 1746:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُقْرِي عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَيُّوبَ حَدَّثَنِي شُرَيْبُ بْنُ هَاشِمٍ وَهُوَ ابْنُ شَرِيكٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْجُبَلِيِّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَزُرِقَ كَفَافًا وَفَتَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah telah menceritakan kepada kami Abu Abdurrahman Al Muqri dari Sa'id bin Abu Ayyub telah menceritakan kepadaku Syurahbil bin Syarik dari Abu Abdurrahman Al Hubali dari Abdullah bin Amru bin Ash bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sungguh amat beruntunglah seorang yang memeluk Islam dan diberi rizki yang cukup serta qana'ah terhadap apa yang diberikan Allah."(HR. Muslim)(An-naisaburi, n.d.).

Salah satu hadis yang menjelaskan pentingnya sikap qana'ah terhapat dalam hadis riwayat Muslim dari Abdullah bin Amr bin al-'Ash. Dalam hadis tersebut Rasulullah saw. bersabda bahwa orang yang beruntung adalah orang yang memeluk Islam, diberi rezeki yang cukup (kafāf), dan dianugerahi sikap qana'ah terhadap apa yang Allah berikan. Hadis ini menunjukkan bahwa keberuntungan menurut Islam tidak hanya diukur dari banyaknya harta atau keberhasilan duniawi, tetapi juga dari kemampuan seseorang untuk merasa cukup, bersyukur, dan ridha terhadap ketentuan Allah.

Sikap qana'ah menjadi salah satu faktor yang dapat menghadirkan ketenangan jiwa karena mampu mengendalikan keinginan yang berlebihan dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Dalam konteks kehidupan modern yang ditandai dengan meningkatnya tekanan sosial, persaingan hidup, dan budaya konsumtif, nilai qana'ah menjadi sangat relevan untuk dikaji sebagai salah satu pendekatan Islami dalam mengatasi kecemasan.

Islam menawarkan kerangka etika yang kuat, khususnya melalui konsep qana'ah (kepuasan dan rasa cukup), yang secara fundamental menentang nilai-nilai matrealisme. Meskipun konsep qana'ah tersebar luas dalam literatur islam, penting untuk mengkhususkan kajian pada sumber yang paling autentik setelah Al-

quran, yaitu hadis yang termuat dalam shahih muslim(Mita Fitria, Budi Santoso, 2022). Kitab shahih muslim merupakan salah satu sumber hadis paling kuat yang memuat sejumlah hadis yang berkaitan dengan qana'ah, zuhud, dan sikap terhadap dunia, yang kemudian disyarah secara komprehensif oleh imam nawawi. Syarah tersebut tidak hanya menjelaskan makna tekstual hadis, tetapi juga menggali hikmah, tujuan, dan implikasi praktiknya dalam kehidupan

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat telaah nilai hadis qana'ah untuk mengatasi kecemasan menurut imam An-Nawawi. Oleh karena itu, penulis merumuskan latar belakang masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Pemaknaan Qana'ah Dalam kitab Hadis Syarah Shahih Muslim menurut imam An-Nawawi?
2. Bagaimana Nilai Qana'ah Tersebut Bisa Mengatasi Kecemasan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana Bagaimana Pemaknaan Qana'ah Dalam kitab Hadis Syarah Shahih Muslim menurut imam An-Nawawi?
2. Untuk mengetahui bagaimana nilai qana'ah tersebut bisa mengatasi kecemasan

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu hadis, khususnya dalam memahami hadis-hadis tentang qana'ah melalui pendekatan maudhu'i. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai konsep qana'ah dan

kaitannya dengan upaya mengatasi kecemasan berdasarkan perspektif Imam an-Nawawi dalam syarah hadisnya. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi akademik dalam mengembangkan kajian hadis yang berkaitan dengan persoalan psikologis dan kehidupan manusia di masa kini.

2. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya menerapkan sikap qana'ah dalam menghadapi berbagai kondisi kehidupan, khususnya sebagai salah satu upaya dalam mengurangi kecemasan. Bagi mahasiswa dan peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hadis qana'ah, kecemasan, serta kajian syarah hadis Imam an-Nawawi. Bagi pembaca secara umum, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai penerapan nilai-nilai qana'ah dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membentuk sikap menerima, bersyukur, dan tidak berlebihan dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

E. Kerangka Berfikir

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, takut, dan tegang secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi atau memiliki ketidakpastian. Dewasa ini, gangguan kecemasan menjadi salah satu persoalan kesehatan mental yang banyak dialami oleh masyarakat di berbagai negara. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO), lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada kalangan remaja dan orang dewasa. Apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat, kecemasan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi, terganggunya kualitas tidur, berkurangnya produktivitas, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan fisik. Sejumlah penelitian juga mengungkapkan bahwa tekanan sosial, tuntutan akademik maupun pekerjaan, serta ketidakpastian kondisi ekonomi merupakan faktor-faktor yang berperan

dalam meningkatnya tingkat kecemasan pada masyarakat di era modern (Mental Health, 2017).

Dalam psikologi, kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang penuh campuran perasaan, seperti takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan kekhawatiran akan masa depan tanpa sebab yang jelas, bersifat sangat personal. Kecemasan merupakan keadaan batin yang ditandai oleh perasaan negatif dan ketegangan fisik, ketika seseorang membayangkan adanya ancaman atau hal buruk di kemudian hari sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman (Sherlina, 2024).

Qana'ah memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap seseorang. Individu yang merasa puas dengan apa yang telah dimilikinya sebenarnya akan merasa lebih berharga dan lebih tenang daripada individu yang selalu merasa kekurangan. Dengan qana'ah kondisi mental seseorang lebih siap menghadapi kehidupan di masa yang akan datang. Selain itu qana'ah berfungsi sebagai pengendali hidup seorang muslim, dikatakan sebagai pengendali hidup ialah karena individu yang mempunyai sikap qana'ah akan selalu berlapang dada, berhati tentram, dan bebas dari sifat tamak. Secara semantik qana'ah memiliki relevansi kuat dengan term lain diantaranya yaitu term sabar, zuhud, syukur, ridha, dan tawakal. Unsur-unsur yang dikandung dalam 5 term tersebut merupakan akumulasi dari pemaknaan qana'ah itu sendiri yaitu sikap menerima apa adanya, dengan mencegah dan memelihara diri dari gejolak hawa nafsu (Riyadi, 2025). Seperti pengertian qana'ah yang terdapat dalam sebuah riwayat hadis sebagai berikut:

Shahih Muslim No. 1746:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُقْرِي عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَيُّوبَ حَدَّثَنِي شُرَيْبُ بْنُ هُؤَالٍ عَنْ شَرِيكَ عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْجُبَلِيِّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ الْعَاصِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَفَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakar bin Abu Syaibah telah menceritakan kepada kami Abu Abdurrahman Al Muqri dari Sa'id bin Abu Ayyub telah menceritakan kepadaku Syurahbil bin Syarik dari Abu Abdurrahman Al

Hubali dari Abdullah bin Amru bin Ash bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sungguh amat beruntunglah seorang yang memeluk Islam dan diberi rizki yang cukup serta qana'ah terhadap apa yang diberikan Allah."(HR. Muslim) (An-naisaburi, n.d.).

Qana'ah merupakan sikap hati merasa cukup dan ridha terhadap rezeki serta ketentuan Allah SWT, tanpa serakah atau iri hati, yang mencakup penerimaan ikhlas atas apa yang ada sambil tetap berusaha halal (Maulana, 2023). Qana'ah juga mengingatkan manusia dari hasrat yang melampaui batas sehingga keinginannya dapat terkendalikan. Ia tidak menyibukan hatinya dengan hasratnya itu melainkan menyibukan dirinya mensyukuri nikmat yang ada (Mohammad Jodi, 2024). Jika membiarkan dirinya selalu untuk mendapatkan keinginannya itu maka hilangkan keagungan sifat qanaah didalan dirinya. Tidak mustahil, hatinya akan menjadi kotor dengan sifat tamak dan loba. Tamak dan loba itu mendorongnya kepada akhlak yang buruk dan mengerjakan perbuatan-perbuatan munkar yang merusak muru'ah atau harga dirinya (Meldi et al., 2025).

Metode maudhu'i merupakan penelitian yang menghimpun seluruh hadis nabi SAW yang berkaitan dengan satu tema tertentu, kemudia dianalisis secara komprehensif untuk memperoleh pemahaman yang utuh tentang konsep, nilai dan petunjuk hadis sesuai tema tersebut. Dalam metode ini, hadis-hadis yang relevan tidak dikaji secara parsial berdasarkan urutan kitab, melainkan dikumpulkan lintas kitab, diteliti kualitas sanad dan matannya, dipahami konteks kemunculannya (asbab al-wurud), serta dianalisis secara tematik agar menghasilkan kesimpulan yang sistematis dan aplikatif. Metode maudhu'i banyak digunakan dalam studi hadis kontemporer karena dinilai mampu menjawab persoalan modern dengan tetap berlandasan pada keseluruhan petunjuk hadis nabi secara integral.

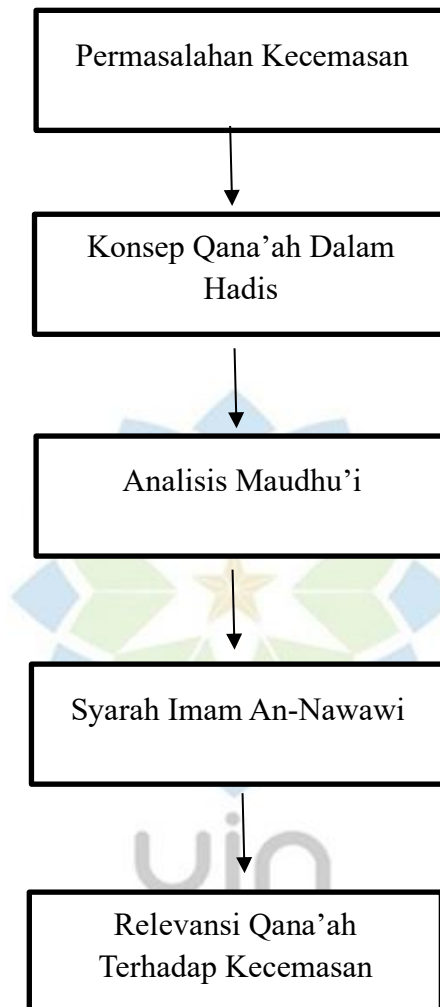
Syarah hadis merupakan usaha ilmiah para ulama hadis untuk menjelaskan dan menafsirkan makna hadis nabi SAW. melalui analisis bahasa, konteks kemunculan hadis (asbab al-wurud), keterkaitan dengan dalil lain, serta pandangan ulama, sehingga kandungan hukum dan nilai ajaran hadis dapat dipahami secara komprehensif dan konseptual.

Dalam kehidupan sehari-hari, qana'ah juga berfungsi sebagai bentuk pencegahan sekaligus pembinaan diri. Sebagai pencegahan, qana'ah membantu menahan dorongan ambisi, dan perasaan yang dapat mengarah pada perilaku menyimpang. Sedangkan sebagai pembinaan, sikap qana'ah menumbuhkan kesadaran dan rasa syukur sehingga seseorang mampu membimbing dirinya menuju keputusan yang lebih bijak dan ketenangan jiwa. Individu yang mempraktikkan qana'ah umumnya memiliki kekuatan batin yang kokoh, sehingga lebih mampu memotivasi diri terus berkembang. Dalam psikologi, kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang kompleks, meliputi rasa takut terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan kekhawatiran akan masa depan tanpa alasan yang jelas. Kecemasan merupakan suasana hati yang dicirikan oleh perasaan negatif dan ketegangan fisik, dimana seseorang membayangkan adanya ancaman atau hal buruk yang mungkin muncul sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman (Ramadhanty, 2023).

Kesehatan mental yang banyak ditemui pada diri manusia salah satunya adalah rendah diri, ia merasa bahwa dirinya terlalu rendah bila dibandingkan orang lain serta menganggap dirinya tidak memiliki kelebihan dan kemampuan yang bisa diunggulkan orang lain (Ayu et al., 2020). Sikap Qana'ah yang mencakup lima aspek mental yakni tawakal, sabar, ikhtiar, dan tidak terpedaya oleh pesona dunia berperan sebagai sarana penyembuhan batin. Dengan memahami serta menerapkannya, seseorang dapat memperbaiki hati yang sedang tidak stabil.

Dengan alur berpikir tersebut, penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi dan menganalisis nilai-nilai qana'ah yang terkandung dalam hadis-hadis shahih muslim melalui analisis maudhu'i pada syarah shahih muslim. Hasil analisis tersebut digunakan untuk memahami relevansi nilai qana'ah sebagai upaya mengatasi kecemasan. Kerangka berpikir ini disusun agar alur penelitian dapat dipahami secara sistematis, mulai dari identifikasi masalah hingga penarikan kesimpulan. Adapun skema kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. 1 Kerangka Berfikir



F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa banyak penelitian sebelumnya yang relevan dan dasar penting dalam penelitian ini. Meskipun terdapat kesamaan dalam topik yang diangkat dalam penelitian, terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal fokus masalah, serta subjek penelitian. Penelitian-penelitian tersebut memberikan landasan bagi pengembangan topik ini menjadi referensi penting untuk kajian lebih lanjut. Beberapa diantaranya adalah:

1. Jurnal penelitian oleh (Sefta Meldi, Alfi Julizun Azwar, Deddy Ilyas, 2025) berjudul **“Konsep Qana’ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres**

Di Era Milenial” penelitian ini membahas qana’ah berarti merasa puas dengan apa yang dimilikinya dan tidak serakah, ini tentang menerima apa yang cukup. Orang yang memiliki qana’ah merasa puas dan tidak takut atau ragu, percaya pada pertolongan Allah SWT tanpa merasa kesal ketika keinginannya tidak terpenuhi. Tujuan penelitian ini untuk membahas tentang konsep qana’ah perspektif hamka melalui studi tentang mengatasi stres di era milenial.

2. Jurnal penelitian oleh (Citra Ramadhanty, Nurjannah) berjudul **“Implementasi Qana’ah Terhadap Rasa Rendah Diri (*Inferiority*)”** penelitian ini membahas rendah diri berkaitan dengan kondisi seseorang merasa kurang mampu dan menilai dirinya lebih buruk dibandingkan orang lain. Perasaan ini biasanya muncul akibat suatu kejadian tertentu dan seringkali dipengaruhi oleh imajinasinya sendiri. Rendah diri menggambarkan keadaan ketika seseorang memandang dirinya lebih rendah daripada orang-orang disekitarnya. Hal ini membuat hidup menjadi tidak nyaman dan jauh dari ketentraman karena individu terus membandingkan dirinya dengan orang lain. Ketentraman dapat dicapai melalui sikap qana’ah, yaitu kemampuan untuk merasa cukup dan puas atas apa yang dimiliki.
3. Jurnal penelitian oleh (Retisfa Khairanis, Muhammad Aldi, 2024) berjudul **“Interpreasi Makna Hadis Kesehatan Mental Dalam Mengatasi Stress Dan Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam”** penelitian ini membahas stress dan kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang umum dihadapi masyarakat modern. Dalam islam, hadis-hadis Nabi Muhammad SAW seringkali memberikan panduan untuk mengatasi masalah ini. Namun, interpretasi makna hadis-hadis tersebut dalam konteks psikologi islam masih perlu dieksplorasi lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menginterpretasi makna hadis-hadis kesehatan mental dalam mengatasi stress dan kecemasan dari perspektif psikologi islam.
4. Jurnal penelitian oleh (Ahmad Saifuddin, Lia Faridatun Nisa, 2025) berjudul **“The Influence of Qana’ah (Contentment) and Gratitude towards**

Future Anxiety In Mahasantri (University Students Who Attend Pesantren/Islamic Boarding Institution)” Qana’ah (kepuasan) dan rasa syukur merupakan akhlak terpuji yang diajarkan kepada mahasantri (mahasiswa yang menempuh pendidikan di pesantren). Akhlak-akhlak ini berfungsi sebagai aset yang tak ternilai untuk menghadapi berbagai kesulitan yang berkaitan dengan kekhawatiran akan masa depan. Meskipun akhlak-akhlak tersebut telah ditanamkan di kalangan mahasantri, sebagian di antaranya masih bergumul dengan kecemasan terkait masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh qana’ah (kepuasan) dan rasa syukur terhadap kecemasan akan masa depan pada mahasantri dengan menggunakan metode kuantitatif. Sementara itu, partisipan penelitian ini adalah 201 mahasantri di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang diperoleh melalui pengambilan sampel acak berkluster. Hasil penelitian menunjukkan bahwa qana’ah (kepuasan) dan rasa syukur secara simultan memengaruhi kecemasan akan masa depan. Secara terpisah, kedua prediktor tersebut juga memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan akan masa depan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi remaja untuk mengadopsi qana’ah dan rasa syukur. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan penting dalam mengembangkan terapi qana’ah untuk mengurangi kecemasan akan masa depan.

5. Jurnal penelitian oleh (Siti Asyiyah Nurhidayati Dan M. Irfan Riyadi, 2025) berjudul **“Konsep Qana’ah Sebagai Media Terapi Fomo Syndrome Menurut Quraish Syihab Dalam Tafsir Al- Misbah”** penelitian ini membahas tentang fenomena Sindrom Fear of Missing Out (FOMO) di media sosial telah menjadi isu yang relevan di era digital saat ini. FOMO mempengaruhi orang-orang dari segala usia, mulai dari remaja hingga orang dewasa yang secara aktif menggunakan platform media sosial. Ini merupakan bentuk kecemasan sosial yang ditandai dengan rasa takut ketinggalan pengalaman yang tampaknya dialami orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi konsep qanaah sebagaimana diuraikan oleh

Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbāh, dengan memposisikannya sebagai pendekatan terapeutik terhadap Sindrom FOMO. Penelitian kualitatif ini menggunakan metode penelitian pustaka dengan pendekatan deskriptif-analitis Data dikumpulkan melalui analisis dokumen dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, karya tafsir, artikel, dan literatur relevan lainnya. Data tersebut kemudian dianalisis secara sistematis menggunakan analisis deskriptif.

6. Jurnal penelitian oleh (Deni Irawan, Abd. Mujib, Ubaidillah, 2025) berjudul **“Between FOMO and Qana’ah: Ibn Qayyim’s psychospiritual framework for muslim mental health in the digital era”** (Antara FOMO dan Qana’ah: Kerangka psikospiritual Ibn Qayyim untuk kesehatan mental umat Islam di era digital) penelitian ini membahas Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) yang meluas di kalangan pengguna media sosial Muslim telah dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan dan masalah kesehatan mental lainnya, yang mengungkap adanya kesenjangan kritis dalam intervensi psikologis yang sering mengabaikan dimensi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi relevansi konsep Islam qana’ah sebagaimana diuraikan oleh Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah, dengan memposisikannya sebagai penangkal spiritual terhadap FOMO dalam kerangka tazkiyatun nafs (purnian jiwa). Dengan menggunakan pendekatan tinjauan naratif, penelitian ini mensintesis wawasan dari teks-teks Islam klasik dan studi empiris kontemporer untuk membangun perspektif yang integratif.
7. Jurnal penelitian oleh (anis anjar subekti, triyono, 2026) berjudul **“Makna Qanaah Dalam Menjalani Peran Sebagai Orang Tua Anak Dengan Autism Spectrum Disorder (ASD)”**. Penelitian membahas Orang tua anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD) menghadapi tekanan emosional, sosial, dan spiritual dalam menjalani pengasuhan, sehingga memerlukan ketahanan batin untuk menerima kondisi anak. Salah satu nilai spiritual yang berperan dalam proses tersebut adalah qanaah, yaitu penerimaan sadar terhadap ketentuan Allah disertai usaha berkelanjutan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Partisipan dipilih secara purposive, terdiri atas empat orang tua sebagai informan utama dan tiga terapis sebagai informan pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa qana'ah dimaknai sebagai penerimaan aktif yang membantu orang tua menjalani pengasuhan secara lebih tenang dan bermakna.

8. Jurnal penelitian oleh (swan Saputro, Annisa Fitri Hasanti, Fuad Nashori, 2017) berjudul **“Qana’ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres”** penelitian ini membahas untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan stres terhadap qana’ah pada mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan stres terhadap qana’ah pada mahasiswa. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan qana’ah pada mahasiswa dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dan qana’ah pada mahasiswa.

G. Sistematika Penelitian

Untuk memudahkan pembahasan dan memperoleh gambaran singkat dalam penelitian ini, penulis membagi pembahasan menjadi beberapa bab:

Bab Pertama, merupakan bab pendahuluan yang meliputi hal-hal yang melatarbelakangi munculnya masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini, pentingnya memaparkan mengangkat judul masalah. Dalam bab ini juga berisikan rumusan masalah, tujuan penelitian, tinjauan pustaka yang menjelaskan penelitian-penelitian sebelumnya, dan metodologi penelitian yang digunakan.

Bab Kedua, pembahasan mendalam mengenai konsep kecemasan dan konsep qana’ah yang mencakup tinjauan singkat mengenai otoritas atau pengaruh kitab syarah shahih muslim yang dijadikan sumber pada penelitian ini.

Bab Ketiga, merupakan hasil penelitian dari tela’ah hadis qana’ah untuk mengatasi kecemasan. Dalam bab ini juga dibahas prosesnya dengan pendataan

hadis secara maudhu'i dari shahih muslim yang berkaitan dengan qana'ah. data yang terkumpul kemudian ditelaah mendalam melalui kajian syarah, dimana penjelasan ulama dirujuk untuk memahami makna hadis dan merumuskan nilai-nilai qana'ah yang terkandung didalamnya.

Bab Keempat, pembahasan hasil penelitian ini membahas analisis nilai qana'ah dan relevansinya, analisis ini menjelaskan bagaimana nilai-nilai qana'ah berfungsi sebagai mekanisme atau terapi spiritual untuk mengatasi akar-akar penyebab kecemasan. Bagian ini ditutup dengan pembahasan mengenai relevansi kontemporer qana'ah dalam kehidupan modern.

Bab Kelima, mencakup penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran dari penelitian. Kesimpulan ini berisikan tentang jawaban rumusan masalah yang ada dan implikasi dari penelitian ini, selain itu juga berisikan saran dari penulis.



