

Implementasi Qana'ah Terhadap Rasa Rendah Diri (*Inferiority*)

Citra Ramadhanty & Nurjannah

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

21200012018@student.uin-suka.ac.id & nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract

Low self-esteem is a feeling of someone who feels he is not capable and worse than the condition of others. This feeling arises because an bg gabevent occurs and is the result of his imagination. Low self-esteem is a person's feeling where he feels lower than other people. This makes the individual's life uncomfortable and peaceful because they keep imagining and comparing with other people. Peace of life can be obtained with a qana'ah attitude, that is, feeling sufficient and satisfied with what one has. If each individual practices the concept of qana'ah then he will have a healthy mentality. This research was written to understand how the attitude of qana'ah can change the feelings of inferiority experienced by these individuals. The method used in this research is literature study from journals, books or other references.

Keywords: *Qana'ah, Low Self, Mental*

Abstrak

Rendah diri merupakan perasaan seseorang yang merasa dirinya tidak mampu dan lebih buruk dibandingkan kondisi orang lain. Perasaan tersebut muncul karena terjadi suatu peristiwa dan merupakan hasil imajinasinya. Rendah diri adalah perasaan seseorang yang dimana dirinya merasa rendah daripada orang lain. Hal tersebut membuat hidup individu menjadi tidak nyaman dan tentram karena terus terbayang dan membandingkan dengan orang lain. Ketentraman hidup bisa didapatkan dengan sikap yang qana'ah, yaitu merasa cukup dan puas dengan apa yang dimilikinya. Apabila tiap individu mengamalkan konsep qana'ah maka ia akan memiliki mental yang sehat. Penelitian ini ditulis untuk memahami bagaimana sikap qana'ah dapat merubah perasaan rendah diri yang dialami individu tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dari jurnal, buku ataupun referensi lainnya.

Kata Kunci: *Qana'ah, Rendah Diri, Mental*

Pendahuluan

Manusia diciptakan untuk saling mengenal, mencintai dan saling menghormati. Manusia memiliki kebutuhan berinteraksi dengan sesama, karena manusia adalah makhluk sosial. Maka dari itu setiap manusia pasti saling berhubungan dengan manusia lainnya. Sebagai makhluk sosial jelas bahwa manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya interaksi dalam bentuk hubungan dengan orang lain dan lingkungan. Perkembangan sosial tidak dapat dipisahkan dengan perilaku. Perilaku merupakan perkataan atau perbuatan individu. Jadi apa yang dikatakan dan dilakukan seseorang merupakan karakteristik dan perilakunya.

Perilaku yang tampak bisa diobservasi oleh orang lain sedangkan yang tidak tampak hanya bisa dirasakan oleh individu itu sendiri. Periode masa remaja mempunyai tugas-tugas perkembangan tertentu. Satu diantara tugas perkembangan yang harus dikuasai ialah mencapai kematangan hubungan dengan teman sebaya. Hal tersebut tidak akan bisa diselesaikan apabila remaja memiliki perilaku rendah diri. (Irma & Yusuf, 2018) Rendah diri merupakan perasaan negatif tentang diri sendiri yang seringkali disertai dengan pandangan yang rendah terhadap kemampuan., nilai diri, dan harga diri seseorang. Perasaan rendah diri dapat mempengaruhi kesejahteraan mental, hubungan sosial dan kualitas hidup seseorang.

Berbeda dengan individu yang merasa puas dan bisa menerima terhadap apa yang telah dimiliki atau dicapai dapat mendukung terbentuknya sikap *qana'ah*. *Qana'ah* merupakan salah satu sifat atau ajaran dalam agama Islam dimana individu yang tetap ridha, rela dan merasa cukup oleh apa yang diberikan Allah SWT. Salah satu ciri individu yang *qana'ah* adalah memiliki kepuasan terhadap hidupnya. Kepuasan hidup didapatkan ketika individu dapat mengevaluasi secara positif terhadap hal yang sudah diperoleh dan terjadi dalam hidupnya. (Saputro et al., 2017) Sifat *qana'ah* bisa membantu seseorang untuk mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi, salah satunya adalah rasa rendah diri. *Qana'ah* dapat membantu mengatasi rasa rendah diri, dengan menerima dan bersyukur dengan apa yang sudah Allah SWT berikan, seseorang dapat membangun rasa harga diri yang lebih positif dan menghargai kualitas serta potensi diri yang dimiliki tanpa membandingkan dari orang lain.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur. Pencarian pustaka dilakukan dengan membaca sumber pustaka untuk mendapatkan informasi yang dicari. (Arikunto, 2013) Menurut Ramdani ada tahapan dalam menggunakan studi kepustakaan yaitu memilih topik yang di review, memeriksa dan memilih artikel yang sejalan, melakukan analisis dan mengorganisasi penulisan review. Sumber data yang didapatkan dari online seperti buku, jurnal, serta artikel yang mempunyai topik yang sama dengan apa yang dicari peneliti. Analisis yang dilakukan menggunakan proses memilih, membandingkan dan menggabungkan dengan milih pengerian hingga di temukan yang relevan. (Sabarguna, 2005)

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Rendah Diri (*Inferiority*)

Menurut Adler pengertian dari rendah diri mencangkup segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang subjektif atau karena keadaan jasmani yang kurang sempurna. Akibat munculnya rasa rendah diri adalah munculnya rasa cemas, tidak aman, takut bertindaj, ragu dan akhirnya menghambat perkembangan psikologis ataupun sosial. Oleh karena itu rasa rendah diri harus dihilangkan sejak usia anak-anak agar dapat mencapai perkembangannya. Menurut Sarastika, rendah diri adalah perasaan menganggap terlalu rendah daripada diri sendiri, tidak memiliki kemampuan yang berarti.

Sedangkan menurut Yusuf dan Nurihsan, rasa rendah diri atau *inferioritas* bisa diartikan sebagai perasaan atau sikap yang biasanya tidak disadari berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun maya (imajinasi). Dari beberapa pendapat para ahli tersebut bahwa perasaan rendah diri atau *inferiority* disebabkan oleh pikiran-pikiran di dalam pikirannya yang menjadi penyebab timbulnya rasa rendah diri.

Menurut Yusuf bahwa perasaan rendah diri bisa diartikan sebagai perasaan ataupun sikap yang biasanya tidak disadari yang berasal dari kekurangan diri, baik secara nyata maupun imajinasi (maya). (Jalu & Titin, 2017) Rendah diri juga sering diartikan menjadi minder, Dengan adanya masalah minder ini dapat membuat rasa kepercayaan diri itu hilang.

Keyakinan individu, pemikiran negative, dan persepsi atau sudut pandang yang sempit atas keyakinan irasional atau pernyataan diri negative dapat mempengaruhi perasaan dan perilaku yang negative pula. Seperti halnya dari penelitian terdahulu Oktaviana, keyakinan seseorang pemikiran dan persepsi dapat menciptakan kesulitan emotional dan

respon yang salah. (Agustina & Lukitaningsih, 2014) Menurut Hadiwidjoyo, rendah diri muncul dikarenakan beberapa hal yang terjadi, baik dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Berikut ini hal-hal yang dapat menimbulkan rasa rendah diri ;

- a. Individu merasa dirinya terabaikan
- b. Individu mendapatkan kritikan yang berlebih dari orang-orang sekitar
- c. Pengaruh dari keluarga
- d. Individu selalu merasa kekurangan dalam dirinya

Adapula faktor intern dan ekstern membuat seseorang menjadi rendah diri, faktor internnya seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan dia belum atau susah berkomunikasi. Faktor eksternnya adalah ekonomi orang tua lemah. Adapun menurut artikel yang ditulis M. Hardi ada beberapa sebab munculnya perasaan rendah diri :

- a. Trauma Masa Lalu
- b. Pola Pikir Negatif
- c. Mengalami Kegagalan
- d. Memiliki Kelemahan (Hardi, 2021)

2. Pengertian Qanaah

Qana'ah mempunyai arti menurut bahasa adalah menerima apa adanya atau tidak serakah. Sedangkan menurut Hamka, qana'ah memiliki arti yaitu menerima yang cukup. Orang yang memiliki sifat qana'ah telah membuat dirinya merasa cukup. Qana'ah mengajarkan untuk jangan takut, jangan ragu, tetap menetapkan pikiran, tetap bertawakal kepada Allah SWT dengan mengharapkan pertolongannya dan tidak merasa jengkel jika tidak mendapat apa yang diinginkan. Sementara menurut As-Sayyid Bakri al-Makki qana'ah adalah sifat mulia yang

Menurut Al-Faruq qana'ah berasal dari bahasa Arab yaitu rela dan suka menerima yang diberikan kepadanya, seseorang yang memiliki sifat qana'ah akan merasa cukup dan puas dengan apa yang diberikan Allah SWT sehingga selalu membuatnya selalu mensyukuri nikmat yang ada. Sedangkan menurut Qurtubhi qana'ah secara bahasa adalah penerimaan terhadap apa yang didapat dan merasa ikhlas dengan kondisi yang dialami. Secara istilah seseorang yang mempunyai sifat qana'ah menerima dengan ketulusan hati dan mengambil manfaat sekedar untuk keperluan ketaatan kepada Allah SWT. (Agus Kurniawan, 2020) Dasar qana'ah berada di dalam Al-Qur'an dan Hadist Nabi seperti pada surat An-Nahl ayat 53

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

“Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu. Maka dari Allah-lah (datangnya) dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya-lah kamu meminta pertolongan”

Sifat qana'ah merupakan amalan hati yang harus dimiliki oleh muslim. Seseorang tahu bahwa segala rejeki telah diatur dan ditetapkan oleh Allah. Seperti yang telah difirmankan Allah SWT dalam QS al Israa : 30

إِنَّ رَبَّكَ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّهُ كَانَ بِعِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا

“ Sesungguhnya Rabb-mu melapangkan rezeki kepada siapa Dia kehendaki dan menyempitkannya. Sesungguhnya Dia Maha Mengetahui lagi Maha Melihat akan hamba-hamba-Nya “

Berangkat dari firman Allah SWT di atas, Islam mendorong para pemeluknya untuk mengamalkan sifat yang mulia ini, Rasulullah shallallahu'alaihi wa sallam bersabda, *“Sesungguhnya beruntung orang yang berislam, memperoleh kecukupan rezeki dan dianugerahi sifat qana'ah atas segala pemberian”*

Seseorang dikatakan beruntung jika memperoleh apa yang diinginkan dan disukai serla selamat dari segala hal yang mendatangkan ketakutan dan kekawatiran. Dalam hadist Rasulullah di atas mengaitkan keberuntungan dengan tiga hal yaitu keislaman, kecukupan rezeki, dan sifat qana'ah. Karena dengan ketiga hal tersebut seorang muslim dapat mendapat kebaikan di dunia dan akhirat. (Muslim, 2022)

Qana'ah mempunyai pengaruh yang besar kepada orang yang mempunyai rasa puas dengan apa yang sudah dimilikinya dan juga akan merasa leboh bahagia dan tenang daripada orang yang selalu merasa kekurangan. Kondisi jiwa manusia diyakini lebih siap menghadapi kehidupan dan dirasa lebih mudah untuk mendapatkan kebahagiaan. Qana'ah bisa disebut sebagai pengendali hidup karena seseorang yang memiliki sifat tersebut akan selalu berlapang dada, berhati tentram, merasa berkecukupan. Banyak contoh rang yang terlihat hidupnya yang cukup bahkan bisa dibilang mewah, tetapi di hatinya terdapat kegelisahan dan rasa tamak. Namun sebaliknya ada orang yang terlihat serba kekurangan namun hatinya tenang, damai dan bahagia. (Fabriar, 2020)

3. Ciri-Ciri Qana'ah dan Faktor yang Mempengaruhinya

Menurut Hamka terdapat beberapa ciri sifat qana'ah, diantaranya :

- a. Menerima dengan rela ketentuan Allah SWT
- b. Berusaha dan memohon tambahan yang pantas
- c. Menerima dengan sabar pemberian dari Allah SWT
- d. Bersikap tawakal kepada Allah SWT
- e. Tidak tertarik tipu daya dunia

Menurut Al Faruq terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi sifat qana'ah dalam diri seseorang, sebagai berikut :

- a. Menguatkan keimanan, keyakinan seseorang atas nikmat yang sudah diberikan Allah SWT
- b. Meyakinkan akan ketentuan rezeki
- c. Mengamalkan Al Qur'an dalam kehidupan, Allah SWT menurunkan AL-Qur'an sebagai petunjuk umatnya dan menjadikan Al Qur'an sebagai pedoman kehidupan.
- d. Memahami hikmah dari perbedaan rezeki, seseorang harus paham bahwa rezeki tidak hanya berbentuk materi. Bisa dengan kesehatan, anak, keluarga yang baik dll.
- e. Melihat kepada orang yang lebih rendah dalam urusan dunia, menerima dan mensyukuri pemberian dari Allah SWT. (Agus Kurniawan, 2020)

Manusia yang mempunyai kekuatan batin yang selalu mendorong untuk menjalani hidup dengan rasa syukur, semangat dan kerja keras dengan tetap bergantung pada Allah SWT. Secara umum bisa dilihat hikmah dari sikap qana'ah adalah :

1. Memberi rasa tentram dan tenang di dalam jiwa seseorang karena tidak dikelilingi rasa tamak dan kekurangan pada dunia.
2. Memberikan etos kerja yang giat dan berusaha mendapatkan sesuatu yang pantas didapat karena semua sudah menjadi ketentuan
3. Optimis, percaya diri dan tidak ragu-ragu
4. Hidup sederhana dan bahagia seadanya
5. Membawa muslim untuk tawakal dan sabar dalam menghadapi hidup serta mendorong untuk mendapatkan kebahagiaan hidup yaitu kaya hati bukan kaya harta. (Fabriar, 2020)

4. Teknik Reframing untuk Mengatasi Rendah Diri (*Infirmity*)

Contoh teknik yang bisa digunakan untuk mengatasi rendah diri adalah teknik Reframing. Reframing merupakan teknik dimana mengubah sudut pandang konseptual atau

emosional terhadap situasi yang merubah maknanya yang cocok dan sam dengan situasi aslinya.(Eford, 2015) Dalam pendekatan strategi *reframing* menurut Darminto digunakan untuk membantu konseli memngembangkan pikiran lain yang berbeda dengan dirinya dalam artian yang lebih positif. Menurut Bandler, Grinder dan Andreas teknik *reframing* merupakan perubahan kerangka pandang konseli. Teknik ini berfungsi membantu konseli agar tidak terperangkap oleh pandangan yang sempit dan negative tentang dunia mereka.

Konselor melakukan strategi reframing setiap kali diminta atau mendorong konseli untuk melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.(Agustina & Lukitaningsih, 2014) Reframing bisa digunakan di banyak macam situasi. Teknik ini terutama berharga ketika mendefinisikan kembali situasi yang bermasalah dapat mengubah pandangan tentang masalahnya sedemikian rupa sehingga mudah diapahami, lebih mudah diterima dan lebih mungkin untuk diatasi. Konseli dapat mewujudkan makna baru dari perilaku atau suasana perasaan yang sebelumnya membuat stress akibat pemikiran yang irasional. Pada kasus konseli yang merasa rendah diri, konselor membantu dalam memberikan opsi tentang pemikiran-pemikiran yang positif. (Eford, 2015)

Penerapan teknik reframing terhadap individu yang mengalami rendah diri adalah penting untuk mengidentifikasi dan menentang pikiran negative. Konseli dibantu oleh konselor untuk menentang keyakinan negatif mereka sendiri. Contohnya ketika konseli merasa bahwa dirinya tidak cukup baik, maka dibantulah konseli agar berfikir bahwa sesungguhnya mereka mempunyai kualitas yang positif. Kemudian bisa juga difokuskan pada kelebihan dari konseli daripada kelemahan dari mereka. Hal ini dapat membangun harga diri dan kepercayaan diri konseli. Teknik reframing juga membantu konseli mengubah perspektif mereka tentang sesuatu situasi. Ketika konseli merasa gagal karena tidak dapat pekerjaan yang di lamar, tekkn ini membantu mereka melihat bahwa itu bukan cerminan nilai dari diri mereka pribadi. Butuh usaha yang lebih baik lagi untuk bisa mencapai yang diinginkan.

Menurut Cormier, ada enam tahapan dalam teknik *reframing* :

- a. Rasional, tahap ini digunakan untuk meyakinkan atau memperkuat keyakinan konseli bahwa persepsi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Agar konseli mengetahui alasan atau gambaran mengenai teknik ini
- b. Identifikasi persepsi, tahap ini mengidentifikasi persepsi atau pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan.
- c. Mengenang kembali Persepsi yang menimbulkan masalah
Setelah konseli sadar terhadap masalah utamanya, mereka diminta mengenang kembali situasi dan persepsi yang muncul. Tujuannya agar konseli bisa menggali pikiran-pikiran dalam situasi yang mengganggu diri.
- d. Identifikasi persepsi alternatif, tahap ini konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih. Konselor dengan konseli mencari persepsi alternative lain terhadap situasi problem, dengan menanyakan kegunaan, nilai positif kejadian, atau makna dari kejadian tersebut.
- e. Modifikasi persepsi dalam situasi problem, disini konselor membimbing konseli dengan mengarahkan konseli pada titik perhatian lain dari situasi masalah. Tujuannya agar konseli dapat menciptakan respon an pengamatan baru yang di desain untuk memecahkan rumusan desain lama.
- f. Memberikan tugas rumah dan tindak lanjut, konselor mendorong konseli melakukan yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam kehidupan nyata.

5. Pengembangan Qana'ah untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri (*Infirmiority*)

Manusia dari segala tingkatan pasti menemui kesulitan dengan bebrbagai macam bentuknya,hanya satu hal yang bisa dirasakan yaitu tidak tenangya jiwa. Mendapatkan

ketenangan dan kedamaian hidup tergantung pada kondisi internal masing-masing yaitu bagaimana cara dan sikapnya digunakan untuk menghadapi faktor eksternal seperti ekonomi, sosial, budaya dll. Maka dari itu hal yang bisa mempengaruhi ketenangan dan kedamaian dalam hidup adalah kesehatan mental. Kesehatan mental menentukan tanggapan dari seseorang terhadap suatu masalah. Orang yang mempunyai mental yang sehat tidak akan mudah putus asa, pesimis, dan apatis karena masalah yang ada dihadapi dengan tenang. Berkaitan dengan kesehatan mental, Allah menjelaskan di dalam Al-Qur'an surat At-Tin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَفْوِيحٍ

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

Ayat ini menjelaskan bahwa manusia bisa mencapai mental yang sehat, karena Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang sangat baik, yaitu dengan adanya potensi ruhaniah pada setiap manusia. Menurut Hamka, kebahagiaan dapat dicapai dengan beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor kesehatan yang terdiri dari kesehatan badan (jasmani) dan jiwa (rohani). Jika keadaan jiwa sehat maka dengan sendirinya akan memancarkan kesehatan itu pada mata, dari mata memancar cahaya yang terang, muncul dari jiwa yang tidak sakit. (Fabriar, 2020)

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. (Uma, 2020) Dengan qana'ah yang didalamnya terdapat lima sikap mental yaitu rela, tawakal, sabar, ikhtiar dan tidak tertarik tipu daya dunia memiliki fungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Sebagai pengobatan dengan memahami dan mengamalkan sikap qana'ah maka ia akan mampu memperbaiki keadaan hati yang tidak baik keadaannya. Dalam sehari-hari qana'ah berfungsi sebagai pencegahan dan pembinaan dalam hidup individu. Sebagai pencegahan, qana'ah mengendalikan perasaan, ambisi, serta dorongan yang mengarah pada penyimpangan. Sebagai fungsi pembinaan, setiap manusia bersikap qana'ah maka ia akan bersikap sabar dan syukur, berarti setiap kali itu manusia mengarahkan dan membina dirinya dengan kepuasan dan ketenangan jiwa. Orang yang bersikap qana'ah memiliki kekuatan batin yang kuat sehingga mampu memotivasi diri untuk menjadi lebih baik lagi.

Sifat qana'ah dapat membantu beberapa masalah psikologis salah satunya adalah rendah diri. Berikut adalah contoh dimana seseorang bisa mengimplementasikan sifat qana'ah terhadap rasa rendah diri :

1. Bersyukur dengan apa yang sudah diberikan

Sikap qana'ah mengajarkan kita untuk bersyukur dengan apa yang telah di berikan oleh Allah SWT. Dengan bersyukur kita bisa menghargai kualitas dan potensi diri kita. Ini membantu mengalihkan focus dari kekurangan kita dan menghargai nilai-nilai positif yang ada dalam diri kita.

2. Penerimaan Diri

Qana'ah membuat individu untuk menerima diri mereka apa adanya. Dengan mengembangkan sikap qana'ah individu belajar menerima dan kelebihan serta kekurangan mereka. Tanpa adanya obsesi untuk sempurna atau sebanding dengan orang lain.

3. Menghindari perbandingan sosial

Perasaan rendah diri sering muncul saat kita harus membandingkan diri dengan orang lain. Qana'ah mengajarkan kita untuk tidak terlalu memperhatikan perbandingan sosial dan menghargai apa yang sudah kita miliki.

4. Menghargai nilai batiniah

Ketika individu fokus pada materi atau pencapaian duniawi sebagai penentu nilai diri mereka, perasaan rendah diri sering meningkat. Dengan mengembangkan sikap qana'ah individu dapat menemukan kebahagiaan dalam hubungan sosial, pengembangan spiritual, dan membantu mengatasi perasaan rendah diri.

5. Fokus pada kualitas dan potensi diri

Qana'ah membantu kita untuk mengenali dan menghargai kualitas serta potensi yang ada di dalam diri kita. Dapiada terpaku pada hal yang belum tercapai, kita dapat mengarahkan perhatian pada pengembangan potensi diri.

Qana'ah disini tidak berarti pasif atau tidak berusaha meningkatkan diri. Namun, qana'ah lebih pada sikap menerima dan bersyukur dengan apa yang sudah diberikan, dengan tetap berusaha mencapai tujuan yang lebih baik.

Simpulan

Di dalam konsep qana'ah Hamka yang terkandung sikap-sikap merupakan unsur utama yang membangun kepribadian seorang muslim. Qana'ah bukan berarti tidak memiliki semangat untuk bekerja lebih keras, namun qana'ah berarti tetap optimis, berusaha secara maksimal dengan bergantung dan mengahrao ridha dari Allah SWT. Maka dari itu qana'ah bertujuan agar setiap manusia selalu bersyukur atas rezeki atau apapun yang sudah diberikan oleh Allah. Sikap qana'ah dapat membetuk mental yang sehat, manusia yang ingin mendapatkan ketenangan jiwa, ketentraman hati, dan kebahagiaan hidup maka qana'ah menjadi pilihan yang baik. Qana'ah dapat memebri pengaruh terhadap kehidupan manusia terlebih mental nya karena bisa mengatasi sifat dasar manusia yang tidak pernah puas. Dengan mengendalikan keinginan yang berlebih, hasrat yang tidak ada batas, dan dorongan-dorongan yang salah. Salah satu indikasi dari dari kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan hidup atau permasalahan lainnya. Dengan qana'ah manusia akan lebih damai, tenang, sabar, syukur dan tidak terbebani karena tidak memperoleh sesuatu yang diinginkan.

Daftar Pustaka

- Agus Kurniawan. (2020). *Pengaruh Antara Qana'ah Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Agustina, I., & Lukitaningsih, R. (2014). Penerapan Strategi Reframing untuk Mengurangi Perasaan Rednah Diri Siswa Kelas VII-H SMP NEGERI 1 Jogoharjo Ngawi. *Jurnal BK*, 4(3), 710–717.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Eford, B. . (2015). *40 Teknik yang Hasrus Diketahui Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Fabiar, S. R. (2020). AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS:Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Dakwah Dan Sosial*, Vol.3 No.
- Hardi, M. (2021). *Pengertian Rendah Diri dan Cara Mengatasinya*. Gramedia. <https://www.gramedia.com/literasi/rendah-diri-adalah/>
- Irma, S., & Yusuf, A. (2018). *Studi kasus tentang rasa rendah diri pada peserta didik*. 1–8.
- Jalu, G., & Titin, I. (2017). PENERAPAN KONSELING KELOMPOK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI RASA RENDAH DIRI SISWA KELAS VIII B MTs RADEN PAKU WRINGINANOM GRESIK. *Ejournal Unesa*.
- Muslim, M. N. I. (2022). *Kiat-Kiat Agar Bisa Qana'ah*. Muslim.or.Id. <https://muslim.or.id/25091-kiat-kiat-agar-bisa-qanaah.html>
- Sabarguna, B. S. (2005). *Analisis Data Pada Penelitian Kualitatif*. UI Press.
- Saputro, I., Hasanti, A. F., & Nashori, F. (2017). Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 11–20.
- Uma, F. R. (2020). STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI RENDAH DIRI SISWA. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*.