

**GAYA HIDUP *QANA'AH* DALAM MEMBENTUK *SELF IMAGE* POSITIF SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL  
ULUM CINDOGO TAPEN BONDOWOSO**

**SKRIPSI**



Oleh :

Wildatul Ula  
NIM : D20183047

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
PRODI STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2022**

**GAYA HIDUP *QANA'AH* DALAM MEMBENTUK *SELF IMAGE* POSITIF SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL  
ULUM CINDOGO TAPEN BONDOWOSO**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar sarjana sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh :

Wildatul Ula  
NIM : D20183047

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
PRODI STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
JUNI 2022**

**GAYA HIDUP *QANA'AH* DALAM MEMBENTUK *SELF IMAGE* POSITIF SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL  
ULUM CINDOGO TAPEN BONDOWOSO**

**SKRIPSI**

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar sarjana sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

Wildatul Ula  
NIM : D20183047

Disetujui Pembimbing

  
**H. Zainul Fanani M.Ag.**  
**NIP. 1971072722005011001**

**GAYA HIDUP *QANA'AH* DALAM MEMBENTUK *SELF IMAGE* POSITIF  
SANTRI PONDOK PESANTREN NURUL ULUM CINDOGO TAPEN  
BONDOWOSO**

**SKRIPSI**

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Hari : Jumat  
Tanggal : 10 Juni 2022

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris



Muhammad Ardiansyah, M.Ag.  
NIP. 197612222006041003



Ani Ootuz Zuhro' Fitriana, S.E., M.M.  
NIP. 199602242020122007

Anggota :

1. Dr. Minan Jauhari, S.Sos.I, M.Si
2. H. Zainul Fanani, M.Ag.



Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Abidul Asror, M.Ag.  
NIP. 19740606 200003 1003

## MOTTO

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَهَوٌّ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (٢٠)

“Ketahuilah, bahwa sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya, dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.” (Q.S. Al-Hadid : 20)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Al Quran dan Terjemahannya (Bandung: CV PENERBIT JUMANATUL 'ALI-ART (J-ART), 2005), 541.

## PERSEMBAHAN

Bismillah adalah pangkal segala kebaikan, permulaan segala urusan penting, dan dengannya juga saya memulai tulisan ini dengan *Bismillahirrahmanirrahim*. Tak lupa ucapan puji syukur kepada Allah Yang Maha Pengasih tak pilih kasih, Yang Maha Penyayang tak pandang orang, karena berkat nikmat-Nya lah saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Diri saya sendiri yang telah mampu bertahan sejauh ini demi masa depan yang lebih baik.
2. Kedua orang tua tersayang, bapak Najad dan ibu Maisun yang selalu mencintai dan menyayangi saya, yang tidak henti-hentinya memberikan dukungan serta curahan doa yang selalu dipanjatkan untuk keselamatan, kesuksesan dan kebahagiaan saya.
3. Keluarga besar tercinta, yang selalu memberikan semangat dan dukungan terbaik untuk saya.
4. Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menuntut ilmu selama 6 tahun lamanya.
5. Sahabat terbaik Ifdatul Wilda, Lutfiatun Ningsih, dan Almh. Imroni Kholifah yang selama ini selalu ada untuk saya dikala suka maupun duka.
6. Segenap teman Bimbingan Konseling Islam (BKI) angkatan 2018 tercinta, yang tak akan pernah saya lupakan.
7. Almamater Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

## KATA PENGANTAR

Ucapan puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT atas rahmat serta karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi ini yang berjudul **“Gaya Hidup *Qana’ah* dalam Membentuk *Self Image* Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, yang dapat diselesaikan dengan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan cahaya ilmu pengetahuan.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena adanya dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., M.M. selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiyansyah, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
4. Bapak H. Zainul Fanani, M.Ag. selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Bapak Muhammad Muhib Alwi, M.A. selaku Kaprodi dari semester I hingga semester VII yang selalu memberikan ilmu serta bimbingan kepada penulis.
6. Segenap Dosen Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang telah sabar mendidik, membimbing dalam menyalurkan ilmu, pengalamannya selama penulis menempuh pendidikan.
8. Seluruh pengasuh, pengurus pondok pesantren Nurul Ulum telah memberikan kesempatan kepada saya untuk melakukan penelitian, serta seluruh santri dari lembaga Nubdzatul Bayan yang telah bersedia membantu penulis selama proses penelitian dan penulisan skripsi.
7. Segenap Civitas Akademika Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

Demikian kata pengantar ini, semoga segala amal baik yang telah seluruh pihak berikan kepada penulis, dapat dibalas dengan beribu-beribu kebaikan oleh Allah SWT.

Jember, 13 April 2022

Penulis,



**Wildatul Ula**  
D20183047



## ABSTRAK

**Wildatul Ula, 2022:** *Gaya Hidup Qana'ah dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso.*

**Kata kunci:** Gaya Hidup *Qana'ah*, Membentuk *Self Image* Positif Santri

Islam merupakan agama yang melarang umatnya bermewah-mewahan atau berlebihan dalam hal mengonsumsi barang. Sehingga umat Islam dianjurkan untuk menerapkan gaya hidup *qana'ah*. Gaya hidup *qana'ah* merupakan gaya hidup manusia yang lebih mengedepankan rasa cukup dan menerima atas segala yang dianugerahkan Allah SWT. Tujuannya untuk mengontrol diri umat manusia dari hawa nafsu agar tidak berlebihan dalam hidupnya. Selain itu, dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* tersebut juga dapat dijadikan sebagai pelantara dalam pembentukan *self image* atau citra diri positif, agar setiap manusia mampu hidup apa adanya dengan tetap bersyukur apa yang menjadi miliknya.

Fokus penelitian yang diteliti dalam skripsi ini adalah: 1. Apa saja gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso ? 2. Bagaimana gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum ?. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui apa saja gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum, 2. Untuk mengetahui bagaimana gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat naturalistik dan deskriptif. Sedangkan subyek penelitiannya menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Selain itu, untuk menganalisa data penelitian peneliti menggunakan kondensasi data, penyajian data dan verifikasi. Keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Deskripsi hasil penelitian ini adalah: 1. Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum diantaranya yaitu menerima dengan rela apa yang ada, memohon tambahan yang sepatasnya kepada Allah dengan dibarengi usaha, menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, bertawakal kepada Allah, tidak tertarik oleh tipu daya dunia. 2. Gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri pondok pesantren Nurul Ulum terbentuknya dari empat aspek yang diantaranya aspek persepsi, kognisi, motivasi, sikap.

## DAFTAR ISI

	Hal
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Definisi Istilah .....	11
F. Sistematika Pembahasan .....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
1) Penelitian Terdahulu .....	16
2) Kajian Teori .....	22
1. Gaya Hidup <i>Qana'ah</i> .....	22
2. Membentuk <i>Self Image</i> Positif.....	31

3. Santri .....	38
-----------------	----

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	40
B. Lokasi Penelitian .....	41
C. Subyek Penelitian .....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	45
E. Analisis Data .....	48
F. Keabsahan Data .....	50
G. Tahap-tahap Penelitian .....	50

### **BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

A. Gambaran Objek Penelitian.....	52
B. Penyajian Data dan Analisis.....	63
C. Pembahasan Temuan.....	91

### **BAB V PENUTUP**

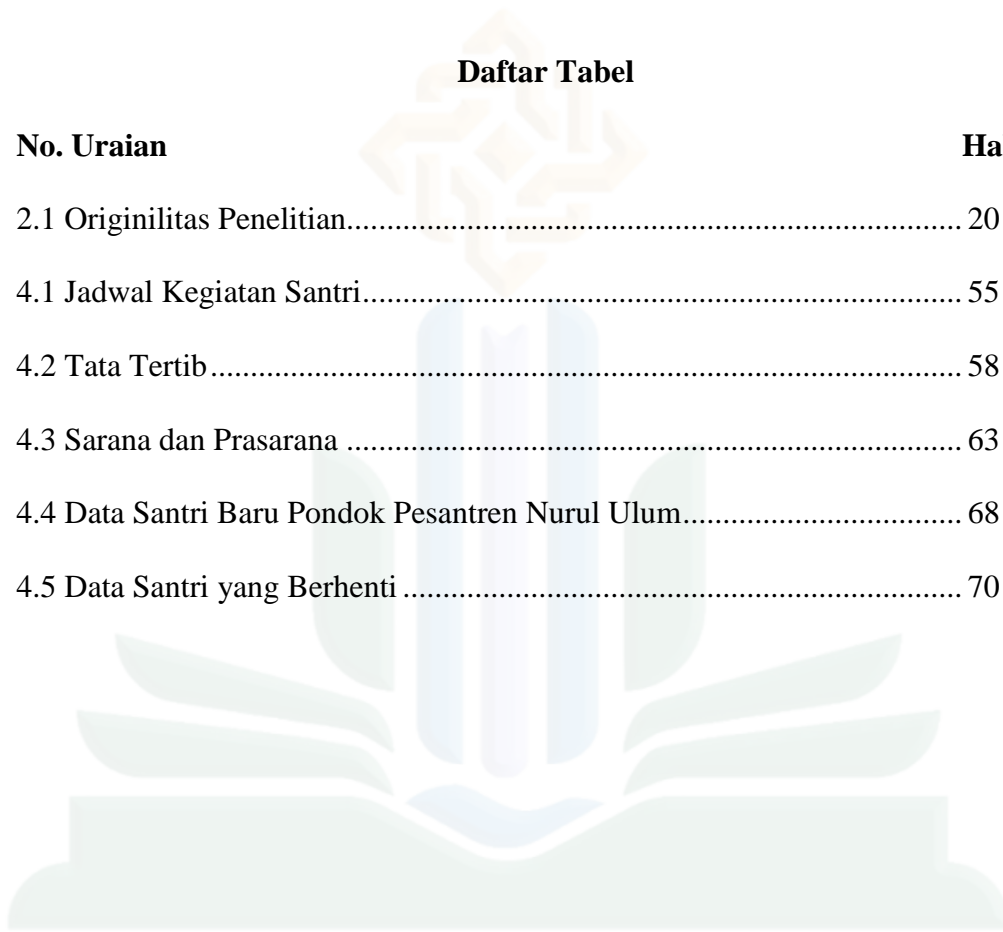
A. Simpulan.....	100
B. Saran-saran .....	102

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>103</b>
-----------------------------	------------

### **Lampiran-lampiran**

## Daftar Tabel

No. Uraian	Hal
2.1 Originilitas Penelitian.....	20
4.1 Jadwal Kegiatan Santri.....	55
4.2 Tata Tertib.....	58
4.3 Sarana dan Prasarana .....	63
4.4 Data Santri Baru Pondok Pesantren Nurul Ulum.....	68
4.5 Data Santri yang Berhenti .....	70



**UIN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ**  
**JEMBER**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Manusia diciptakan sebagai makhluk Allah yang memiliki kesempurnaan dan keunikan, yang tidak mampu dimiliki oleh makhluk lain. Hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana kondisi fisik serta psikis manusia. Sebagaimana firman Allah dalam QS. At-Tin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤)

Artinya: “*Sungguh Kami telah menciptakan manusia dalam sebaik-baiknya bentuk*”. (QS. At-Tin ayat 4)<sup>2</sup>

Berdasarkan ayat tersebut telah jelas bahwa manusia sangatlah berbeda dengan makhluk Allah yang tidak memiliki akal, pengetahuan, serta hawa nafsu yang menjadi bukti kesempurnaan dan keunikannya.<sup>3</sup> Akan tetapi, kesempurnaan dan keunikan tersebut menjadikannya tidak bisa lepas dari kebutuhan, baik kebutuhan primer, sekunder ataupun tersier. Seiring berkembangnya zaman, pemenuhan akan kebutuhan tersebut akan mengalami perubahan, apalagi dengan melihat pada kemajuan teknologi yang semakin mempermudah masyarakat mengakses segala sesuatu. Hal tersebut tentu akan berdampak pada beberapa bidang kehidupan, terutama pada gaya hidup masyarakat.

---

<sup>2</sup>Al Quran dan Terjemahannya (Bandung: CV PENERBIT JUMANATUL 'ALI-ART (J-ART), 2005), 598.

<sup>3</sup>Alwazir Abdusshomad, “Penerapan Sifat Qanaah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi”, *Jurnal Asy- Syukriyyah*, Vol 21, no. 1 (Februari 2020): 22. <http://jurnal.asy-syukriyyah.ac.id/index.php/Asy-Syukriyyah/article/view/95>

Gaya hidup adalah cara bagaimana orang hidup, mulai dari membelanjakan hartanya, bersosial hingga pada mengatur waktu. Gaya hidup individu satu dengan yang lain tidak bisa disama ratakan. David Chaney mengatakan bahwa gaya hidup merupakan pola-pola tindakan yang dapat menjadi pembeda antara individu satu dengan yang lainnya.<sup>4</sup> Selain itu, gaya hidup juga merupakan salah satu bentuk kebutuhan sekunder manusia yang tidak menutup kemungkinan akan berubah sesuai dengan zaman. Oleh karena itu, sudah sepatutnya perubahan tersebut diselaraskan dengan kemampuan secara finansial, agar pemenuhan akan kebutuhan dapat terpenuhi dengan baik. Sebab pada dasarnya manusia akan selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhannya atas dorongan hasrat manusiawinya, dan dikhawatirkan nanti akan menimbulkan efek buruk yang dapat mendorong manusia untuk berperilaku konsumtif dan hedonis.<sup>5</sup>

Hakikatnya Islam merupakan agama yang melarang umatnya bermewah-mewahan atau berlebihan dalam hal mengonsumsi barang.<sup>6</sup> Sedangkan apabila dilihat dari aspek gaya hidup, masyarakat Indonesia senang berfoya-foya dan cenderung berperilaku konsumtif. Hal tersebut dapat diamati dari keramaian beberapa tempat belanja yang dapat dijadikan bukti

---

<sup>4</sup> Miftah Afif Mahmud, "Studi Pengaruh Gaya Hidup Modern Masyarakat Indonesian terhadap Visualisasi Iklan Televisi Tri Indie+Versi "Anak Cowok" dan "Anak Cewek" (Skripsi Prodi Studi Disain Komunikasi Visual Jurusan Disain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2014), 14.

<sup>5</sup> Muhammad Husni Mubarak, "Qana'ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)" (Skripsi Fakultas Usuluddin dan Hmaniora Univrsitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2018), 1.

<sup>6</sup> Aulia Rahman, Muh Fitrah, "Perilaku Konsumsi Masyarakat dalam Perspektif Islam di Kelurahan Barombong Kota Makassar", *LAA MAISYIR*, Vol 5, no. 1 (Januari 2018): 19. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/lamaisyir/article/view/4944/4405>.

bahwa tingkat konsumsi masyarakat Indonesia sangat tinggi.<sup>7</sup> Untuk itu, Islam menghadirkan ilmu tasawuf dalam pembentukan akhlakul karimah yang salah satunya yaitu dengan menganjurkan umatnya untuk hidup *qana'ah*. Anjuran tersebut tentu bertujuan untuk mengontrol diri setiap umatnya dari hawa nafsunya agar tidak berlebihan dalam hidupnya.<sup>8</sup> Penerapan hidup *qana'ah* juga telah menjadi kebiasaan dan telah dianjurkan oleh Rasulullah selama masa hidupnya. Selain itu, barang siapa yang menerapkan *qana'ah*, dia akan mendapatkan keberuntungan dalam hidupnya. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْعَاصِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ. (راوه مسلم)

Artinya: “Dari Abdullah bin Umar bin Ash, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda : Sungguh beruntung orang yang masuk Islam dan mendapat rezeki yang cukup serta *qana'ah* terhadap apa yang diterima”. (HR. Muslim)<sup>9</sup>

Gaya hidup *qana'ah* merupakan gaya hidup manusia yang lebih mengedepankan rasa cukup dan menerima atas segala yang dianugerahkan Allah SWT. Akan tetapi, dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* bukan lantas melarang umat manusia untuk mencari harta. Sebab dalam hidup *qana'ah*, setiap orang masih dianjurkan untuk terus berikhtiar dengan tetap bertawakkal terhadap Allah SWT. Sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Hamka bahwa barang siapa yang sudah mendapatkan rezeki untuk memenuhi

<sup>7</sup> Fahmi Medias, *Ekonomi Mikro Islam*, (Magelang: UNIMMA PRESS, 2018), Cet 1, 18. [https://books.google.com/books?id=81p\\_DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ekonomi=Islam&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwic1Mm5sZP2AhUr8XMBHREPCxsQ6AF6BAgEEAM](https://books.google.com/books?id=81p_DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ekonomi=Islam&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwic1Mm5sZP2AhUr8XMBHREPCxsQ6AF6BAgEEAM).

<sup>8</sup> Muhammad Husni Mubarak, “Qana'ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)” (Skripsi Fakultas Usuluddin dan Hmaniora Univrsitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2018), 5.

<sup>9</sup> Imam Muslim. *Sahih Muslim, Bab Kitab Zakat*, No. Hadits 1746, Juz 2, 730.

kebutuhan sesuap pagi dan petang, hendaklah menenangkan hatinya dan kemudian kembalilah untuk bekerja mencari nafkah walaupun harta sudah ada, sebab *qana'ah* bukan untuk bermalas-malasan.<sup>10</sup>

Penerapan gaya hidup *qana'ah* sebenarnya bukan hanya untuk mencegah perilaku konsumtif saja, melainkan juga untuk menjaga kesehatan mental setiap individu. Karena pada kenyataannya, setiap manusia akan berhadapan dengan segala sesuatu yang membahagiakan dan juga yang menyedihkan.<sup>11</sup> Oleh karena itu, gaya hidup *qana'ah* tidak hanya dapat diwujudkan dengan bagaimana seseorang membelanjakan uangnya saja, melainkan juga pada hal lain seperti, penerimaan terhadap rezeki yang diperoleh, sabar ketika ditimpa akan musibah, bersyukur ketika meraih sebuah prestasi, bahkan ketika sedang menghadapi sebuah kegagalan. Hal ini tentu telah jelas bahwa dengan pola hidup *qana'ah* akan membantu untuk memperbaiki akhlak pelakunya. Sebab pada dasarnya *qana'ah* adalah sifat yang dapat membantu umat manusia agar menjauhkan diri dari ketamakan dunia.

Pada era yang serba ada ini, memang terdapat beberapa produk yang menjadi incaran banyak orang, entah produk yang berhubungan dengan sandang, pangan bahkan papan. Namun pada dasarnya sebuah produk bukan tergolong pada sesuatu yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan pokok manusia, akan tetapi sebuah produk hanyalah berfungsi sebagai sebuah

---

<sup>10</sup> Hamka. *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2018), 268.

<sup>11</sup> Silvia Riskha Fabriar, "Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental", *Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol 3, No 02, 2020): 230-231. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/muharrrik/article/view/465>.



lambang yang disebut dengan "simbol status".<sup>12</sup> Maka sesuai dengan penjelasan tersebut, gaya hidup juga ada kaitannya dengan status sosial yang membentuk *self image* atau citra diri di mata masyarakat.<sup>13</sup>

*Self image* merupakan suatu hal yang perlu dibangun dengan baik. Sebab, *self image* atau citra diri adalah pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu pola asuh orang tua dan pengalaman dengan orang lain. Menurut Buss citra diri adalah gambaran tentang tubuh manusia yang dibentuk oleh pikiran. Hal tersebut bertujuan untuk menyatakan cara penampilan tubuh untuk diri sendiri, baik yang berkaitan dengan kuat atau lemah, besar atau kecil, cantik atau jelek, serta tinggi atau pendek.<sup>14</sup> Oleh karena itu setiap individu diharapkan dapat membangun citra diri yang positif untuk meminimalisir terbentuknya citra diri negatif. Karena citra diri yang positif tidak hanya berhubungan dengan bentuk tubuh maupun penampilan fisik, akan tetapi juga berkaitan dengan perasaan, sikap, perilaku dan aktivitas individu yang nantinya juga akan mempengaruhi bagaimana ia berinteraksi dengan orang sekitar.

Adapun gaya hidup *qana'ah* dalam penelitian ini akan diarahkan pada perspektif santri putri tentang gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan oleh pondok pesantren pondok pesantren Nurul Ulum dalam membentuk *self*

<sup>12</sup> AgustiaNingsih, "Perilaku Konsumtif Ditinjau dari Locus of Control pada Remaja Putri" (Skripsi Program Studi : Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 1441/2020 M), 11.

<sup>13</sup> Miftah Afif Mahmuda, "Studi Pengaruh Gaya Hidup Modern Masyarakat Indonesia Terhadap Visualisasi Iklan Televisi Tri Indie+ Versi "Anak Cowok" Dan "Anak Cewek"" (Skripsi Prodi Studi Disain Komunikasi Visual Jurusan Disain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta. 2014), 14.

<sup>14</sup> Tika Nurul Ramadhani, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir", *Jurnal Spirits*, Vol 4, no. 2 (Mei 2014): 23, <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/1117>.

*image* positif. Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan yang berbasis Islam tertua di Indonesia. Maka sudah tidak asing lagi apabila pondok pesantren dikenal sebagai salah satu lembaga pendidikan yang berani memberikan kebijakan dalam mengatur tata kelola kehidupan santrinya dengan tetap melakukan pertimbangan. Hal tersebut memang perlu dilakukan untuk menciptakan ketertiban dalam kehidupan sehari-hari santri. Apalagi jika melihat pada kondisi dunia modern ini, tidak akan menutup kemungkinan manusia selamat dari pengaruh buruk tanpa terkecuali santri. Untuk itu beberapa pondok pesantren memberlakukan aturan yang berhubungan dengan upaya pencegahan timbulnya perilaku yang bertolak belakang dengan salah satu panca jiwa pesantren yakni jiwa kesederhanaan.<sup>15</sup>

Jiwa pesantren pada dasarnya dapat dikatakan sebagai ciri khas tersendiri bagi pondok pesantren. Selain itu, jiwa pesantren tersebut juga telah tertuai dalam Undang- Undang No. 18 Tahun 2019 tentang pesantren pada pasal 6 ayat 2 huruf a yang menjelaskan bahwa jiwa pesantren yang meliputi jiwa Negara Kesatuan Republik Indonesia dan nasionalisme, jiwa keilmuan, jiwa keikhlasan, jiwa kesederhanaan, jiwa ukwah, jiwa kemandirian, jiwa kebebasan, dan jiwa keseimbangan berkembang dari nilai Islam *rahmatan lil'alam* dan berlandaskan Pancasila, Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, Negara Kesatuan Republik Indonesia, serta Bhinneka Tunggal Ika. Sehingga apabila merujuk pada UU tersebut

---

<sup>15</sup> Dian Popi Oktari, Aceng Kosasih, Pendidikan Karakter Religius dan Mandiri di Pesantren, *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* Vol 28, no. 1(Juni 2019): 43, <https://scholar.archive.org/work/ogdx3niqobdqzadhr3jbj6jv4u/access/wayback/https://ejournal.upi.edu/index.php/jpis/article/download/14985/pdf>.

penerapan gaya hidup *qana'ah* dapat diselaraskan dengan jiwa kesederhanaan. Adapun maksud dari jiwa kesederhanaan di sini ialah berkaitan dengan unsur kekuatan, ketabahan hati dan penguasaan diri dalam menghadapi semua kesulitan. Sementara itu, kesederhanaan tersebut dijadikan sebagai identitas diri yang paling khas bagi santri.<sup>16</sup>

Terdapat sebuah penjelasan dari studi yang dilakukan oleh Mintel yang ditemukan bahwa dari segi berpakaian, perempuan lebih suka tampil modis dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penjelasan yang ada dalam buku Bagong Suyanto yang berjudul “Sosiologi Ekonomi: Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Modernisme” bahwa bagi kekuatan kapitalis, jika dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih sering dijadikan sebagai objek penawaran dan target pasar. Selain itu, menurut kekuatan industri budaya, perempuan jika dibandingkan dengan laki-laki, memang sudah disadari kaum perempuan lebih suka mengedepankan penampilan dan suka berdandan untuk mempercantik diri.<sup>17</sup> Namun, hal tersebut tidak hanya ditemukan di kalangan masyarakat umum saja, melainkan juga dapat ditemukan di beberapa pondok pesantren modern, yang mana dalam studi yang lain dijelaskan bahwa santri putri 75% memiliki gaya hidup hedonisme. Perilaku hedonis tersebut dapat terlihat dari bagaimana santri putri memilih merk makanan serta pakaian untuk mereka konsumsi. Tujuan dari gaya hidup hedonis yang dilakukan mereka tidak lain hanya untuk membangun citra diri yang baik di depan teman-temannya. Sebab

---

<sup>16</sup> Undang – Undang Nomor 18 Tahun 2019 Tentang Pesantren, Pasal 6 Ayat 2 Huruf a.

<sup>17</sup> Bagong Suyanto, *Sosiologi Ekonomi: Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Modernisme*, (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2013), 148

menurut mereka dengan mengkonsumsi barang bermerk, akan memberikan pengaruh positif terhadap citra tubuh para remaja tersebut.<sup>18</sup> Maka dari itu, dengan melihat pada kondisi dan situasi masyarakat yang semakin berlomba-lomba dalam mengikuti trend gaya hidup modern, yang kemungkinan dapat menurunkan kesadaran diri akan realitas kehidupan serta identitas diri, pondok pesantren Nurul Ulum menerapkan gaya hidup *qana'ah* kepada para santrinya, sebagai upaya dalam mengendalikan hawa nafsu agar tidak berlebihan dalam segala sesuatu.

Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan pondok pesantren Nurul Ulum terhadap para santri, baik santri yang berasal dari lembaga pengembangan bahasa Inggris (LPBI), lembaga pengembangan bahasa Arab (LPBA), lembaga Madrasah Diniyah (MADIN), lembaga Nubdzatul Bayan, lembaga Pengembangan Tahfidzul Qur'an (LPTQ), dan juga kepada santri-santri barunya. Bukan hal mudah untuk mulai membiasakan diri hidup dengan sikap *qana'ah* bagi setiap individu yang memiliki latar belakang budaya, lingkungan sosial dan ekonomi yang lumayan menengah ke atas. Sehingga dalam proses penerapan gaya hidup *qana'ah* terhadap santri tersebut, pondok pesantren tidak hanya mengoptimalkan peran dari pengurus selaku pihak yang diberi tanggung jawab untuk mengayomi santri, akan tetapi beberapa pengasuh pondok pesantren Nurul Ulum juga ikut serta dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* tersebut. Keikutsertaan dewan pengasuh itu dapat terlihat dari bagaimana para pengasuh melakukan kontroling dan penyitaan

---

<sup>18</sup> Gandes Nawangsari, Nisrina Uswatun Nur Afifah, dan Istiqlal Assa, "Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Siswa-siswi Pesantren" *Proceeding Seminar Nasional Psikologi Sosial dan Budaya "Paradoksal dalam Ruang Sosial"*. (Universitas Trunojoyo Madura, 2015), 90.

barang-barang yang memang tidak diperbolehkan digunakan oleh santri. Adapun gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan diantaranya yaitu dengan membatasi jumlah pakaian yang dibawa ke pondok, berpenampilan tanpa harus memakai aksesoris dan make-up berlebihan serta hal lainnya. Maka dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang "**Gaya Hidup *Qana'ah* dalam Membentuk *Self Image* Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum**".

## **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas oleh peneliti, maka diantara fokus penelitian sebagai berikut:

1. Apa saja gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum ?
2. Bagaimana gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian fokus penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Untuk mengetahui apa saja gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum
2. Untuk mengetahui bagaimana gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum.

#### D. Manfaat Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi setiap pihak yang membutuhkan, baik manfaat secara teori maupun secara praktis.

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama yang berhubungan dengan bagaimana penerapan gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif pada santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso. Selain itu, diharapkan juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi para peneliti lainnya yang ingin mengembangkan kajian tentang gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif pada santri.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan keilmuan serta menambah pengetahuan peneliti baik secara teoritis ataupun praktis dari segala hal yang didapatkan selama proses penelitian.

###### b. Bagi Konselor

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi pengetahuan bagi konselor maupun calon konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling terhadap konseli, terutama yang

kaitannya dengan proses pembentukan *self image* positif melalui penerapan gaya hidup *qana'ah*.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi masyarakat dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* demi tercapainya *self image* positif pada dirinya, agar dapat berekspresi sesuai dengan kemampuan serta terjauhi dari sikap konsumtif.

d. Bagi Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi mahasiswa khususnya Prodi Bimbingan Konseling Islam dalam penelitian selanjutnya agar memperoleh hasil yang lebih baik.

## E. Definisi Istilah

### 1. Gaya Hidup *Qana'ah*

#### a. Gaya hidup

Definisi gaya hidup atau *life style* sederhannya dapat diartikan sebagai pola atau cara bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Menurut Minor dan Mowen gaya hidup menunjukkan bagaimana seseorang membelanjakan uang serta dalam pengalokasian waktu.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> Metha Nilarisma Dewi dan Hatane Samuel, "Pengaruh Gaya Hidup (Lifestyle), Harga, Promosi terhadap Pemilihan Tempat Tujuan Wisata (destination) Studi Kasus pada Konsumen Artojaya Tour & Travel Surabaya", *Jurnal Manajemen Pemasaran*, Vol 3, no. 1, 2015, 3. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.neliti.com/publications/134538/pengaruh-gaya-hidup-lifestyle-harga-promosi-terhadap-pemilihan-tempat-tujuan-wis&ved=2ahUKEwiRs\\_S6aP2AhXMSGwGHQfDyUQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw1fli-l8u\\_EbnKtjg-H2Mg](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.neliti.com/publications/134538/pengaruh-gaya-hidup-lifestyle-harga-promosi-terhadap-pemilihan-tempat-tujuan-wis&ved=2ahUKEwiRs_S6aP2AhXMSGwGHQfDyUQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw1fli-l8u_EbnKtjg-H2Mg)



### b. *Qana'ah*

Istilah *qana'ah* secara bahasa ialah menerima dengan cukup. Dalam agama sejatinya telah dianjurkan agar umat Islam bersikap *qana'ah* dalam kehidupannya. Akan tetapi *qana'ah* yang dimaksud bukan lantas *qana'ah* dalam hal ikhtiar, melainkan *qana'ah* hati dengan tidak serakah terhadap harta dunia. Maka dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *qana'ah* ialah sikap menerima dengan cukup atas segala ketentuan dengan tetap berusaha dan bertawakkal kepada Tuhan.<sup>20</sup>

## 2. Membentuk *Self Image* Positif

Istilah *self image* berasal dari bahasa Inggris yang merupakan kata lain dari citra diri. Citra dalam kamus besar bahasa Indonesia ialah gambaran seseorang tentang dirinya secara pribadi, produk ataupun lembaga. Menurut Piotroffesa citra diri (*self image*) berhubungan dengan semua nilai, sikap, dan keyakinan pada seseorang dalam menjalin hubungan dengan lingkungan yang nantinya juga dapat mempengaruhi serta menentukan akan persepsi dan tingkah laku.<sup>21</sup> Membangun *self image* positif seseorang harus mengawali dari dirinya sendiri dengan terlebih dahulu mencintai dirinya. Selain itu, terbentuknya citra berasal dari pengetahuan, pengalaman masa lalu serta informasi yang diterima oleh seseorang. Sedangkan menurut Walter Lipman citra diri dapat terbentuk dari aspek persepsi, kognisi, motivasi serta sikap.

<sup>20</sup> Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2018), 267.

<sup>21</sup> Mawardi, *Sosiologi Dakwah Kajian Teori Sosiologi, Al-Qur'an dan Al-Hadits* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2018), Cet. Ke-1, 48.



### 3. Santri

Menurut Nurcholish Madjid istilah santri berasal dari 2 kata. Pertama berasal dari kata “*sastri*”, sebuah kata dari bahasa Sansekerta yang artinya melek huruf. Kedua, berasal dari bahasa Jawa “*cantrik*” yang berarti individu yang mengikuti seorang guru kemanapun pergi atau menetap yang bertujuan untuk menuntut ilmu darinya. Sementara itu, secara umum santri adalah seseorang yang mendalami agama Islam di sebuah pondok pesantren.<sup>22</sup>

### 4. Pondok Pesantren

Istilah pondok berasal dari bahasa Arab yaitu *funduuq* yang artinya hotel atau asrama. Sedangkan kata pesantren secara etimologis berasal dari kata pe-santri-an yang artinya tempat tinggal santri. Maka apabila beragkat dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pondok pesantren adalah rumah penginapan bagi santri yang berbasis lembaga keagamaan yang memberikan pengetahuan tentang ilmu agama dan Islam. Selain itu, dalam pembelajarannya santri atau murid mempelajari agama secara langsung dari kyai atau syaikh di Pondok Pesantren. Sejak kedatangan Islam ke Nusantara, pesantren dikenal sebagai salah satu layanan pendidikan tertua di Indonesia yang sistem pembelajarannya berbasis keagamaan. Selain itu, secara historis pesantren juga mengandung arti keaslian Indonesia. Sebagaimana menurut Abdurrahman Wahid yang menyatakan bahwa

---

<sup>22</sup> Mansur Hidayat, “Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren”, *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, Vol. 2, no. 6 (Januari 2016): 387. <https://jurnalaspikom.org/index.php/aspikom/article/view/89>

pesantren adalah subkultur yang harus memiliki sesuatu yang unik dalam hal ini dapat dibedakan dari pola hidup kesehariannya.<sup>23</sup>

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Adanya sistematika pembahasan ini, tidak lain agar memudahkan pembaca dalam memahami pembahasan yang akan ditelaah, diantara sistematika pembahasan dalam penelitian ini yaitu:

##### **BAB I PENDAHULUAN**

Dalam bab ini akan dipaparkan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis dan praktis, dan definisi istilah serta sistematika pembahasan.

##### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

Dalam bab ini memuat uraian tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini serta kajian teori yang menjelaskan tentang gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri.

##### **BAB III METODE PENELITIAN**

Pada bab ini berisi tentang pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi dan subyek penelitian serta teknik pengumpulan data beserta analisisnya, teknik keabsahan data, dan yang terakhir tahap-tahap penelitian.

---

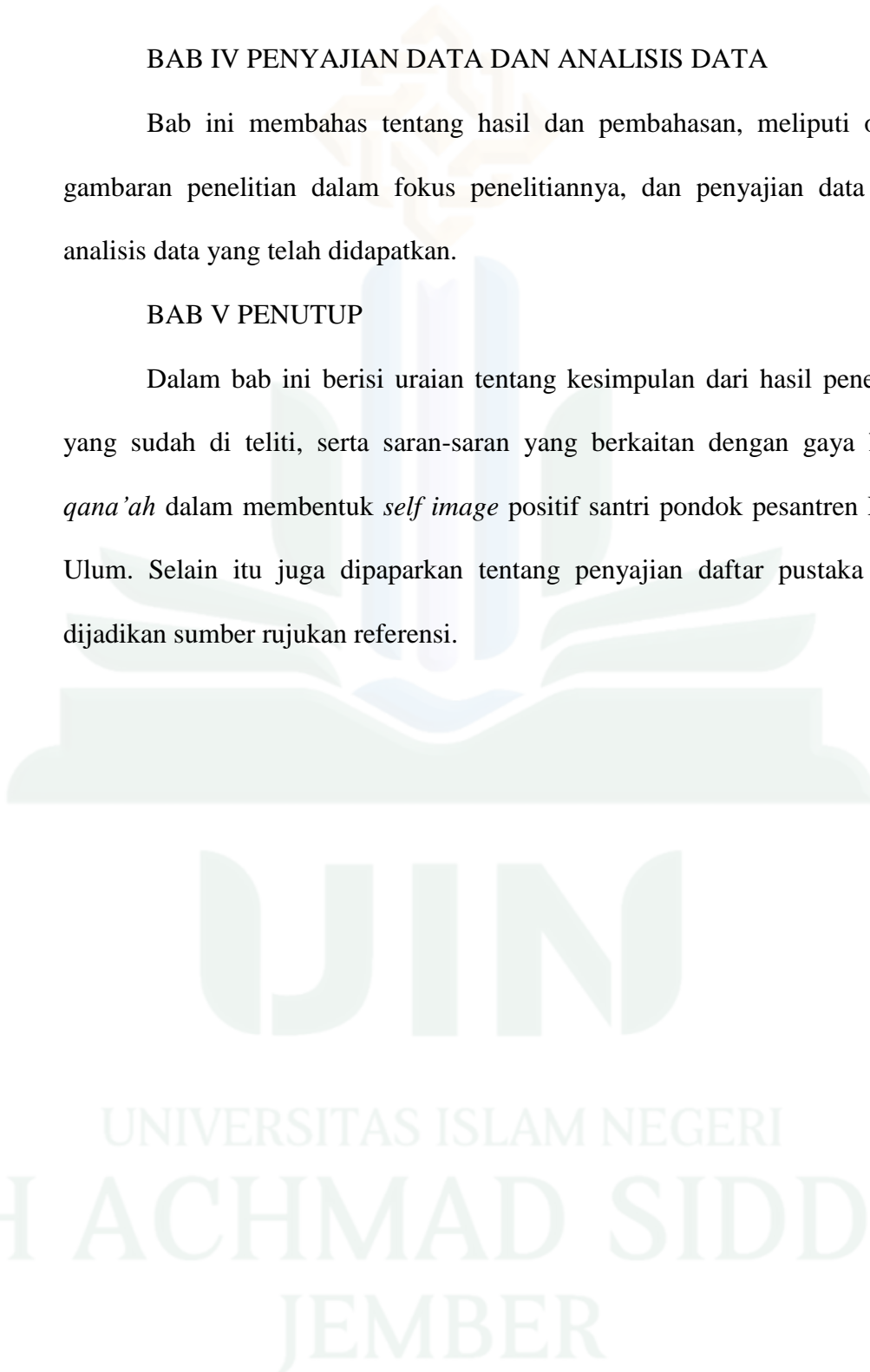
<sup>23</sup> Zainal Arifin, *Manajemen Pengembangan Kurikulum Pendidikan Islam: Teori Dan Praktik* (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018), Cet. Ke-1, 16.

#### BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA

Bab ini membahas tentang hasil dan pembahasan, meliputi obyek gambaran penelitian dalam fokus penelitiannya, dan penyajian data serta analisis data yang telah didapatkan.

#### BAB V PENUTUP

Dalam bab ini berisi uraian tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah di teliti, serta saran-saran yang berkaitan dengan gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri pondok pesantren Nurul Ulum. Selain itu juga dipaparkan tentang penyajian daftar pustaka yang dijadikan sumber rujukan referensi.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Sebelum pelaksanaan penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan penelitian terdahulu melalui kajian pustaka. Tujuannya tidak lain agar dapat dijadikan sebagai acuan serta untuk memastikan tidak adanya penelitian sejenis yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Oleh karena itu, diantara penelitian terdahulu yang dapat peneliti cantumkan dalam kajian pustaka diantaranya yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Siti Robikah Zulkarnoer pada tahun 2021 Program Studi Tasawuf dan Psikoterapis Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya dengan judul "Pembentukan Akhlaq *Qana'ah* melalui Pengajian Kitab Taj Al-'Arus Studi Kasus Organisasi Mahasiswa Ahlith Thariqah Al-Mu'tabarrah An-Nahdliyah UIN Sunan Ampel Surabaya" dengan fokus penelitian (a) Bagaimana Pelaksanaan Pengajian Kitab Taj al-Arus di Organisasi MATAN UINSA? (b) Bagaimana dampak pengajian Taj al-'Arus terhadap akhlak *qana'ah* mahasiswa MATAN?. Dengan hasil penelitian (a) Pelaksanaan kajian kitab Taj Al-Arus di Organisasi MATAN dilaksanakan dua kali dalam seminggu dengan menggunakan metode ceramah agar mempermudah mahasiswa dalam memahami materi pengajian serta dengan metode tanya jawab untuk menjawab pertanyaan dari mahasiswa yang kurang paham terkait materi yang telah disampaikan ataupun hal lain yang ada

hubungannya dengan agama. (b) Terkait dampak dari pengajian kitab Taj Al-Arus di Organisasi MATAN dapat dilihat dari bagaimana pola hidup mahasiswa, perasaan puas, menerima terhadap segala hal yang berhubungan dengan akademik, pergaulan, prestasi dan lain sebagainya. Selain itu, berkenaan dengan perasaan puas yang diiringi dengan sikap tidak menuntut secara berlebihan diluar batas kemampuan mahasiswa, baik di masa sekarang ataupun masa yang akan datang.

2. Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Husni Mubarak pada tahun 2018 Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul "*Qana'ah* sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)" dengan fokus penelitian (a) Bagaimana *qana'ah* dalam prespektif Hamka ? (b) Apa saja cara untuk mencegah perilaku hedonis dalam prespektif Hamka ?. Dengan hasil penelitian (a) *Qana'ah* menurut Hamka memberitahukan bahwa merasa cukup dengan tetap bersyukur maka semua kesenangan, kenikmatan, kebahagiaan yang ditawarkan dunia modern sekarang ini tidak akan berarti apa-apa. Sebab pada hakikatnya *qana'ah* itu adalah memagar harta sekedar dengan apa yang ada di tangan tanpa harus menjalar pikirannya kepada yang lain dalam tanda kutip *qana'ah* tidak melarang orang untuk mencari harta sebanyak mungkin. (b) Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku hedonis menurut Hamka diantaranya yaitu 1) Menerima dengan rela akan apa yang ada, 2) Memohon kepada tuhan untuk tambahan yang pantas dan berusaha, 3) Menerima dengan sabar

ketentuan tuhan, 4) Bertawakal kepada Allah, e) Serta tidak tertarik oleh tipu daya dunia.

3. Skripsi yang ditulis oleh Lisa Rahayu pada tahun 2018 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan dengan judul "Peranan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Citra Diri pada Anggota Paskibra Raksana Medan" dengan fokus penelitian (a) Bagaimana peranan media sosial media Instagram dalam pembentukan citra diri pada anggota Paskibra Raksana Medan ?. (a) Media sosial Instagram memiliki peranan yang sangat penting bagi seseorang dalam pembentukan citra yang diinginkan. Sebab melalui Instagram semua orang bebas mengekspresikan diri sesuai dengan kondisi serta citra diri yang ingin ditampilkan. Sebagaimana menurut dua orang anggota paskibraka yang dijadikan sampel penelitian yang mengatakan bahwa adanya media sosial Instagram dapat memberikan keuntungan bagi mereka yang dalam hal ini berhubungan dengan bagaimana mereka menunjukkan atau membentuk citra dirinya, walaupun tidak sesuai dengan realita. Sebab berdasarkan hal tersebut mereka yakin akan berhasil menimbulkan efek positi terhadap citra yang diciptakannya melalui postingan-postingan didakam fitur yang ada di instagram.
4. Skripsi ditulis oleh Siti Chaulatul Aimmah pada tahun 2020 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjudul "Analisis Faktor Gaya Hidup Hedonis Santri Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang" dengan rumusan masalah

(a) Bagaimana tingkat faktor gaya hidup hedonis yang dimiliki santri putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang?, (b) Apa yang menjadi faktor dominan yang mempengaruhi gaya hidup hedonis santri putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang?. Dengan hasil penelitian (a) Adapun tingkat gaya hidup hedonis santri putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang menunjukkan pada kategori sedang, (b) Adapun faktor dominan yang membentuk gaya hidup hedonis yaitu 1. Faktor aktifitas memiliki muatan faktor tertinggi dalam pembentukan gaya hidup hedonis santri putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang dengan hasil 0,97 atau 41%, 2. Faktor minat memiliki muatan faktor kedua dalam pembentukan gaya hidup hedonis santri putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang dengan hasil 0,93 atau 40%, 3. Faktor pendapat memiliki muatan faktor terakhir dalam pembentukan gaya hidup hedonis santri putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang dengan hasil 0,45 atau 19%.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

**Tabel 2.1**  
**Originalitas Penelitian**

No	Nama dan Judul Skripsi (tahun)	Persamaan	Perbedaan	Originalitas Penelitian
1	Siti Robikah Zulkarnoen (2021) “Pembentukan Akhlaq <i>Qana’ah</i> melalui Pengajian Kitab Taj Al-‘Arus Studi Kasus Organisasi Mahasiswa Ahlith Thariqah Al-Mu’tabarah An-Nahdliyah	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sama-sama mengkaji tentang <i>qana’ah</i></li> <li>- Metode penelitian kualitatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lokasi penelitian di organisasi MATAN UINSA</li> <li>- Subyek penelitian mahasiswa MATAN</li> <li>- Fokus penelitian hanya pada pembentukan akhlaq <i>qana’ah</i></li> </ul>	
2	Muhammad Husni Mubarak (2018) “ <i>Qana’ah</i> sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sama-sama mengkaji tentang <i>qana’ah</i> dengan landasan teori perspektif Hamka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metode penelitian kepustakaan</li> <li>- Fokus penelitian hanya pada <i>qana’ah</i> sebagai cara mencegah perilaku hedonis</li> </ul>	
3	Lisa Rahayu (2018) “Peranan Media Sosial Instagram dalam Pembentukan Citra Diri pada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sama-sama mengkaji tentang pembentukan citra diri</li> <li>- Metode penelitian kualitatif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lokasi penelitian YP Raksana Medan</li> <li>- Subyek penelitian anggota</li> </ul>	



	Anggota Paskibra Raksana Medan”		<p>paskibra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokus penelitian hanya pada pembentukan citra diri, tidak ada kaitannya dengan <i>qana'ah</i></li> </ul>	
4	Siti Chaulatul Aimmah (2020) “Analisis Faktor Gaya Hidup Hedonis Santri Putri Pondok Pesantren Mambaul Ma'arif Denanyar Jombang”	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Subyek penelitian santri putri</li> <li>- Sama-sama mengkaji gaya hidup santri putri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metode penelitian kuantitatif</li> <li>- Lokasi penelitian pondok pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang</li> <li>- Fokus penelitian lebih berfokus pada gaya hidup hedonis santri putri</li> </ul>	
5	Wildatul Ula (2022) “Gaya Hidup <i>Qana'ah</i> dalam Membentuk <i>Self Image</i> Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penelitian ini mengkaji tentang gaya hidup <i>qana'ah</i> dalam membentuk <i>self image</i> positif santri Putri.</li> <li>- Fokus penelitiannya yaitu apa saja gaya hidup <i>qan'ah</i> yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum, bagaimana</li> </ul>

				<p>gaya hidup <i>qana'ah</i> dalam membentuk <i>self image</i> positif santri pondok pesantren Nurul Ulum.</p> <p>- Jenis penelitian kualitatif deskriptif dan naturalistik dengan analisis kondensasi data, penyajian data, dan verifikasi</p>
--	--	--	--	---

## B. Kajian Teori

### 1. Gaya Hidup *Qana'ah*

#### a. Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup adalah suatu kebutuhan sekunder manusia yang dapat berubah sesuai dengan perkembangan zaman. Setiadi mengidentifikasi gaya hidup secara luas sebagai suatu cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana aktivitas, ketertarikan serta pendapat seseorang tentang dirinya dan lingkungannya.<sup>24</sup> Hawkins berpendapat bahwa gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi kebutuhan, keinginan serta perilakunya terutama perilaku konsumsinya. Sedangkan menurut Engel, Blackwell, dan Miniard gaya hidup diartikan sebagai suatu pola hidup seseorang dimana dia hidup dan dalam menghabiskan waktu serta uangnya.

<sup>24</sup> Resti Athhardi Wijaya, M. As'ad Djalali dan Diah Sofiah, "Gaya Hidup Brand Minded dan Intensi Membeli Produk Fashion Tiruan Bermerk Eksklusif Pada Remaja Putri", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4 no. 02 (Mei 2015): 117. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/download/553/508>.

Menurut Kotler dan Keller, gaya hidup adalah gambaran dari interaksi seseorang dengan lingkungannya.<sup>25</sup> Gaya hidup merupakan sebuah cara dari setiap individu untuk menunjukkan aktualisasi dirinya terhadap lingkungan sekitarnya. Setiap individu memiliki kemampuan untuk menampakkan kualitas dirinya dengan pola atau cara yang unik, yang nantinya akan memberikan simbol status dan peranan individu di dalam lingkungannya. Gaya hidup dapat dilihat dari bagaimana seseorang berpakaian, kebiasaannya, tempat-tempat yang sering dikunjungi dan lain sebagainya. Oleh karena itu, setiap orang memiliki kebebasan dalam memilih gaya hidupnya, baik gaya hidup mewah, gaya hidup sederhana, hedonis dan lain-lain.

Menurut Well dan Tigert perilaku konsumen seseorang dapat diamati menggunakan sistem AIO yaitu *Activity, Interest* dan *Opinio*, yang dalam pengertiannya sebagai berikut:<sup>26</sup>

- 1) Bagaimana manusia menghabiskan waktunya dalam kehidupannya.
- 2) Apa saja minat yang dianggap penting oleh manusia.
- 3) Bagaimana opini manusia terhadap dirinya sendiri ataupun kepada orang lain.
- 4) Karakteristik dasar yang didasarkan pada letak geografis.

Maka berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan secara sederhananya, bahwa gaya hidup menggambarkan diri seseorang mulai dari bagaimana individu

---

<sup>25</sup> Kotler & Keller, *Manajemen Pemasaran*, Edisi ke 12 ( Jakarta: Erlangga, 2012), 175.

<sup>26</sup> Nugroho J. Setiadi, *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, Dan Keinginan Konsumen*, Edisi Revisi (Jakarta: Kencana, 2019), Cet. Ke-7, 80.

mengatur kehidupannya, berperilaku dalam kesehariannya, membelanjakan uangnya, mengalokasikan waktunya, upaya membedakan status dirinya dengan orang lain serta berkaitan dengan terbentuknya *self image* atau citra diri.

b. Pengertian *Qana'ah*

Secara bahasa *qana'ah* adalah menerima apa adanya dalam artian tidak serakah. Sedangkan menurut istilah *qana'ah* merupakan sikap menerima apa adanya atas rezeki dan menganggapnya sebagai harta yang membantu menyelamatkan setiap diri dari meminta-minta kepada orang lain.<sup>27</sup> Menurut Ali *qana'ah* merupakan bagian dari karakter manusia berkenaan dengan sikap individu terhadap segala sesuatu dan rezeki yang ada di dunia. Sikap *qana'ah* sebagai bentuk kepuasan terhadap segala sesuatu yang telah dianugerahkan.

Salah satu sifat yang mulia cerminan harga diri dan tolok ukur akhlak yang tinggi yaitu sikap *qana'ah*. As-Sayyid Bakri al-Makki berpendapat bahwa *qana'ah* merupakan sikap menerima apa adanya terhadap segala sesuatu. Terdapat pandangan lain dari Hamka yang mengatakan bahwa *qana'ah* adalah menerima dengan cukup, penuh kerelaan dan sabar atas apa yang telah ditentukan, dengan tetap ikhtiar dan tawakal kepada Tuhan agar tidak tertarik akan tipu daya dunia. Maka berdasarkan pendapat tersebut telah jelas, walaupun Islam menganjurkan umatnya untuk *qana'ah* bukan lantas menekan

---

<sup>27</sup> Alwazir Abdusshomad, "Penerapan Sifat Qanaah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi", *Jurnal Asy- Syukriyyah*, Vol. 21 no. 1 (Februari, 2020): 23. <http://jurnal.asy-syukriyyah.ac.id/index.php/Asy-Syukriyyah/article/view/95>.

pelakunya untuk bermalas-malasan dalam hidupnya, sebab *qana'ah* yang sebenarnya adalah *qana'ah* hati bukan *qana'ah* ikhtiar.<sup>28</sup> Islam tergolong agama yang tidak menafikan keberadaan harta. Sehingga, Islam memerintahkan umatnya untuk bekerja keras agar mencapai taraf hidup yang terbilang sejahtera.

Beberapa pemaparan di atas cukup mampu untuk memberikan kejelasan terhadap kesalahan persepsi beberapa orang dalam memaknai *qana'ah*. Karena selama ini kerap kali menimbulkan salah pemahaman dari sebagian orang yang kurang paham tentang agama, yang mengatakan bahwa dengan sikap *qana'ah* akan membuat pelakunya malas serta membenci dunia.<sup>29</sup> Padahal dengan *qana'ah* umat manusia akan diarahkan untuk menjadi makhluk yang memiliki ketenangan dalam hidup dengan karunia kaya harta sekaligus hati. Akan tetapi perlu menjadi perhatian bahwa dalam Islam kekayaan tidak bisa diukur dari banyaknya kekayaan materi melainkan dengan kekayaan hati nurani. Hal tersebut dapat diselaraskan dengan sabda Rasulullah SAW.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ. (راوه البخاري)

Artinya: *Dari Abi Hurairah bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Hakikat kaya bukan dari banyaknya harta, namun kekayaan hati". (HR. Bukhari).*<sup>30</sup>

Kekayaan hati menjadi hal utama daripada kekayaan harta.

Karena ketika seseorang hanya ambisi dan tamak akan harta dunia, dia

<sup>28</sup> Hamka. *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2018), 269.

<sup>29</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, 268.

<sup>30</sup> Bukhari Muslim. *Kitab Fathul Bari Syarah Sahih Al-Bukhari, Bab Kitab Riqaq*, no. Hadits 6081, Juz 11, 277.

tidak akan mendapatkan kebahagiaan yang sesungguhnya. Namun berbeda halnya di saat seseorang menerapkan sikap *qana'ah*, itu artinya antara kekayaan harta dan hatinya tidak akan pincang sebelah, dan ketentraman akan dia dapatkan dalam hidupnya. Selain itu, pada kenyataannya perjalanan hidup manusia tidak akan selalu sesuai dengan apa yang diinginkan. Layaknya perubahan musim yang adakalanya kemarau dan terkadang penghujan. Begitupula dengan hidup manusia yang terkadang berhadapan dengan kenyataan yang menyenangkan ataupun yang menyedihkan. Maka berdasarkan hal tersebut penerapan *qana'ah* dalam hidup terbilang penting dilakukan. Dengan demikian telah jelas bahwa *qana'ah* adalah tiang kekayaan yang sejati, sedangkan gelisah adalah kemiskinan yang sebenarnya.<sup>31</sup> Untuk itu sebelum terjadi penyesalan serta kesedihan, alangkah lebih baiknya untuk memperbaiki diri serta pola hidup yang menentramkan hati.

Adapun langkah awal *qana'ah* adalah dengan memecah hawa nafsu. Sebagaimana Al- Ghazali berpendapat bahwa *qana'ah* adalah suatu kemampuan mengontrol diri saat dihadapkan dengan godaan-godaan nafsu. Cobaan dunia ini sangatlah dahsyat, sehingga dengan *qana'ah* akan menjadi alternatif untuk menjaga kesederhanaan serta dalam berupaya menjaga hati agar tetap tentram tanpa harus memenuhi pikiran hanya dengan harta benda saja. Oleh karena itu, ketika seseorang tidak mampu mengendalikan hawa nafsu dengan terus

---

<sup>31</sup> Hamka. *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2018), 272.

merasa kurang akan segala nikmat yang dianugerahkan oleh Allah, lambat laun akan menimbulkan perasaan bimbang serta sifat rakus dalam dirinya.<sup>32</sup>

Ketika seseorang mampu menerapkan sikap *qana'ah*, berarti dalam hatinya telah ada keyakinan bahwa setiap manusia yang hidup di dunia ini memiliki takaran rezeki masing-masing. Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam QS. Al-Hud ayat 6

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا.... (٦)

Artinya : “Dan tidak ada suatu binatang melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya.....”.( QS. Al-Hud ayat 6)<sup>33</sup>

Segala sesuatu yang terjadi tidak jauh dari ketetapan Allah SWT. Ketetapan tersebut telah sejak pada zaman azali. Tak ada seorang pun yang mampu mengubahnya ketika takdir berkata. Oleh karena itu, selayaknya seorang hamba, manusia hanya mampu ikhtiar dan tawakal kepada Allah serta mensyukuri atas apa yang telah dikaruniakan.

### c. Konsep *Qana'ah*

Sesuai dengan beberapa pengertian di atas, dapat dijelaskan pula bagaimana cara penerapan sifat *qana'ah* yang mampu dilihat dari lima

<sup>32</sup> S Mahmudah Noorhayati dan Farhan, “Konsep Qonaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7 no. 2 (Desember, 2016): 63.

<http://journal.iainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/view/S.%20Mahmudah%20Noor%20Hayati%20-%20Farhan>.

<sup>33</sup> *Al Quran dan Terjemahannya* (Bandung : CV PENERBIT JUMANATUL 'ALI-ART (J-ART), 2005), 223..



konsep *qana'ah* yang telah dipaparkan oleh Hamka dalam bukunya yaitu *Tasawuf Modern*, yaitu :<sup>34</sup>

- 1) Menerima dengan rela apa yang ada. Maksud dari konsep ini adalah sebagai makhluk Allah, kita harus menerima dengan senang hati dan tidak mudah menggerutu terhadap segala yang diberikan, sebab dalam *qana'ah* sendiri sikap rela tersebut tertera di dalamnya. Pada hakikatnya *qana'ah* ialah sikap ridha untuk berlapang dada menerima segala sesuatu yang Allah berikan kepada kita. Akan tetapi, untuk mencapai pada tingkatan tersebut perlu adanya sebuah upaya serta kemauan dalam diri walaupun harus mengubah keadaan yang ada. Selain itu, *qana'ah* juga berkaitan dengan sikap ridha, yang mana sikap ridha tersebut terbagi menjadi dua sebagaimana yang telah dikutip Amin Syukur dalam *Ma'luf* yang menyatakan bahwa rela (ridha) yang pertama adalah ridha Allah terhadap hambanya, dan kedua ridha hamba terhadap Allah.
- 2) Memohon tambahan yang sepantasnya kepada Allah yang dibarengi dengan usaha. Konsep ini berhubungan dengan upaya dari diri sendiri untuk terus berpikir positif, dalam artian tetap husnudzon tentang segala yang sudah digariskan oleh Allah, sebab Allah akan menghargai usaha dan bagaimana hambanya bersyukur, serta Allah pastilah akan memberikan balasan atas usaha dan rasa

---

<sup>34</sup> Hamka. *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2018), 267.



syukur hambanya. *Qana'ah* dengan rasa syukur termasuk dua hal yang sangat berkaitan dan tidak bisa dipisahkan. Oleh karena, mengenai rasa syukur tersebut Quraish Shihab menggolongkannya dalam tiga jenis yaitu syukur dengan hati, lisan dan juga tindakan. Bersyukur dengan hati adalah suatu keinginan yang mendorong untuk berperilaku baik. Adapun bentuk rasa syukur dengan lisan ialah dengan mengucapkan rasa terima kasih yang dapat diungkapkan melalui pujian terhadap segala karunia yang Allah berikan. Sedangkan ungkapan rasa syukur dengan tindakan yaitu menggunakan segala nikmat Allah untuk menjalankan perintah-Nya agar dapat menjauhi larangan-Nya.

- 3) Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah. Sabar yang dimaksud adalah anjuran untuk tetap kuat, tidak merasa gelisah serta cemas akan takdir yang telah Allah janjikan, yang nantinya dari keteguhan dan keyakinan itulah, segala kegelisahan bisa sirna. Maka secara tidak sadar hal tersebut akan menumbuhkan keyakinan serta kesadaran dalam diri setiap orang mengenai fitrah diciptakannya manusia yang akan berhadapan dengan segala macam ujian dalam kehidupan yang fana ini.
- 4) Bertawakal kepada Allah, dengan tetap percaya bahwa semua ketetapan pasti akan dipenuhi oleh-Nya, dan tidak ada keraguan dalam diri, sebab tawakal merupakan akibat dari orang yang

beriman.<sup>35</sup> Syekh Harits bin Asad Al- Muhasibi memaknai tawakal sebagai sebuah tindakan untuk menggantungkan diri kepada Allah dengan duduk beribadat untuk kembali menghadapkan hati kepada-Nya serta tetap memohon pertolongan-Nya dengan menjauhkan diri dari sikap rakus terhadap dunia.<sup>36</sup> Pada akhirnya seorang muslim yang bertawakal kepada Allah akan muncul keyakinan dalam dirinya atas segala yang dikaruniakan oleh Allah adalah suatu hal yang pasti terbaik untuk diterima dan dijalani. Maka dari itu, tekatkan hati untuk terus meminta perlindungan, bersandar, berserah dirilah kepada Allah atas segala ujian yang dihadapi.

- 5) Tidak tertarik oleh tipu dunia. Pada dasarnya *qana'ah* merupakan suatu sikap menerima dengan apa yang ada tanpa harus mencari yang tidak ada. Konsep ini dapat diartikan bahwa dalam *qana'ah* terdapat juga unsur-unsur zuhud.

Berdasarkan penjelasan di atas, konsep *qana'ah* juga dipaparkan dalam QS. Al- Baqarah ayat 216

.....وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (٢١٦)

Artinya : “....boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.” (QS. Al- Baqarah: 216)<sup>37</sup>

<sup>35</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, 285.

<sup>36</sup> Muhimatul Aliyah, “Konsep Tawakal dalam Tafsir Al- Kasyaf Karya Zamakhsyari”, *Qaf*, Vol. II, No. 02 (Mei 2017): 330.

<sup>37</sup> *Al Quran dan Terjemahannya* (Bandung: CV PENERBIT JUMANATUL 'ALI-ART (J-ART), 2005), 35.

Ayat di atas menjadi penegas untuk umat manusia agar menyikapi segala cobaan dari Allah dengan penuh kesabaran, karena pada akhirnya Allah akan memberikan ganjaran kebaikan sebagai buah dari kesabaran tersebut. Selain itu, ayat tersebut juga menjadi dasar anjuran untuk terus berserah diri kepada Allah agar mampu menyeimbangkan diri dengan tetap optimis ketika hadapkan dengan cobaan dan tidak berlebihan dalam kesenangan dunia. Sebab belum tentu segala sesuatu yang kita sukai adalah yang terbaik untuk kita dan begitu pula sebaliknya, karena sesungguhnya hanyalah Allah yang maha mengetahui atas segala sesuatu.<sup>38</sup>

## 2. Membentuk *Self Image* Positif

### a. Pengertian *Self Image* Positif

*Self image* atau citra diri merupakan suatu hal penting untuk memperlihatkan siapa diri kita sebenarnya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) citra bermakna (1) kata benda, gambar, rupa, (2) gambaran yang dimiliki setiap orang tentang pribadi, perusahaan, organisasi atau produk, (3) kesan mental atau bayangan visual yang ditampakkan oleh sebuah kata, frase atau kalimat, dan termasuk unsur dasar khas dalam sebuah karya seperti prosa atau puisi.<sup>39</sup> Kata citra diri berasal dari istilah konsep diri yang berkaitan dengan semua aspek nilai, sikap, serta keyakinan terhadap diri seseorang dalam hubungannya

<sup>38</sup> Irnadia Andriani, Ihsan Mz, "Konsep Qana'ah dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran" *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 1, (Juni 2019): 68. <https://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/nalar/article/view/1291/1045> .

<sup>39</sup> Soleh Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 114.

dengan lingkungannya yang merupakan paduan dari beberapa persepsi diri yang memengaruhi bahkan menentukan persepsi dan tingkah lakunya.<sup>40</sup> Terbentuknya citra diri seseorang salah satunya karena ada pengaruh dari perjalanan pengalaman masa lalu, keberhasilan dan kegagalan, pengetahuan yang dimilikinya, dan bagaimana orang lain telah menilainya secara objektif. Selain itu, setiap individu sering melihat dirinya sendiri seperti orang lain melihatnya.

Menurut Frank Jefkins dalam bukunya *Public Relations Technique* disimpulkan bahwa citra dimaknai sebagai kesan individu tentang suatu hal yang muncul sebagai sebuah hasil dari pengetahuan serta pengalamannya. Selain itu, Jefkins juga memberikan kesimpulan lain dalam bukunya yang berjudul *Essential of Public Relations* bahwa citra merupakan kesan yang didapat berdasarkan pengetahuan serta pengertian individu tentang fakta-fakta atau kenyataan. Sedangkan menurut Rakhmat dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Komunikasi* menjelaskan bahwa citra merupakan gambaran terkait realitas dan tidak harus serasi dengan realitas. Sebab citra merupakan dunia berdasarkan persepsi.<sup>41</sup>

Citra diri dapat dikatakan sebagai persepsi seseorang berkenaan dengan keberadaan fisik dan karakteristiknya, meliputi rasa humor, hubungannya dengan orang lain, apa yang dimilikinya, dan juga kreasi-

---

<sup>40</sup> Suci Nur Pratiwi, "Teknik Terapi Realitas dalam Meningkatkan Citra Diri Negatif dilihat dari Rendahnya Konsep Diri Siswa", Vol 4, No 6 (November, 2021): 459. <https://www.journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/8193>.

<sup>41</sup> Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations*, 114.

kreasinya. Masing-masing individu akan memiliki citra tentang dirinya sendiri, baik itu tentang citra diri sebenarnya (*real self*) atau citra diri yang individu inginkan (*ideal self*). Menurut Buss citra diri merupakan gambaran terkait tubuh yang terbentuk dalam pikiran, hal ini tentu bermaksud untuk menjelaskan suatu cara bagaimana tubuh berpenampilan bagi diri sendiri yang mencakup perasaan tentang tubuh seperti halnya cantik atau jelek, kuat atau lemah, besar atau kecil, dan tinggi atau pendek.<sup>42</sup> Oleh karena itu, setiap orang perlu untuk membangun citra diri yang positif. Namun perlu diperhatikan bahwa citra diri yang positif tidak hanya melibatkan bentuk tubuh dan penampilan fisik saja, akan tetapi juga berkaitan dengan perasaan, sikap, perilaku, dan aktivitas pada diri setiap individu.

Citra diri (*self image*) positif merupakan sebuah anggapan individu tentang dirinya sendiri yang sifatnya positif. Apabila melihat pada kebiasaannya, sejak anak-anak setiap orang tua tentu telah menanamkan nilai-nilai positif kedalam pikiran anaknya. Sebagian dari mereka terdapat individu yang diajarkan tentang nilai-nilai positif melalui ucapan yang membangun semangat yang dicontohkan oleh orang tuanya, semisal “Kalian harus meraih kemenangan, kalian harus menjadi orang kaya, kalian harus memperbaiki keadaan kita” atau dengan ucapan yang lainnya. Mungkin hal tersebut terbilang sepele bagi sebagian orang. Akan tetapi, siapa sangka dari ucapan yang

---

<sup>42</sup> Tika Nurul Ramadhani, “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir”, *Jurnal Spirits*, Vol 4, no. 2 (Mei, 2014): 23. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/1117>.

membangun tersebut dapat memunculkan orang-orang besar dan sukses dari kalangan petani, buruh atau orang miskin di desa maupun kota.

Adapun ciri-ciri dari citra diri positif adalah:

- 1) Rasa percaya diri yang tinggi.
- 2) Berorientasi pada ambisi yang kuat dan mampu menentukan sasaran hidup.
- 3) Teroganisir dengan baik dan efisien (tidak terombang-ambing tanpa tujuan hidup)
- 4) Bersikap mampu.
- 5) berkepribadian menyenangkan.
- 6) Dapat mengendalikan diri.
- 7) Mudah bangkit dari kegagalan dengan tidak berlarut-larut dalam duka yang berkepanjangan.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self image* positif merupakan gambaran umum tentang diri sendiri dan pandangan diri sendiri tentang watak kepribadian yang dirasakan, persepsi atau gambaran mengenai sesuatu yang ada dalam pikiran orang lain untuk menentukan sikapnya terhadap dirinya sendiri maupun orang lain dan tentunya bersifat positif.

#### b. Membentuk *Self Image*

Citra (*image*) merupakan kesan yang didapat seseorang berdasarkan pengetahuan dan pengertiannya tentang fakta-fakta atau kenyataan. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui citra

seseorang terhadap suatu objek dapat dilihat dari bagaimana sikapnya terhadap objek tersebut. Proses pembentukan citra seseorang sangat dipengaruhi oleh efek kognitif dari sebuah komunikasi. Akan tetapi komunikasi tidak secara langsung dapat memunculkan perilaku tertentu, karena komunikasi cenderung mempengaruhi bagaimana cara seseorang mengorganisasikan citranya mengenai lingkungan.<sup>43</sup>

Dalam membangun *self image* positif pertama-tama perlu diawali dari diri sendiri dengan cara mencintai diri sendiri, yang dapat diwujudkan melalui pemberian penghargaan terhadap diri sendiri sebagai bukti bahwa kita hebat dan mampu. Membentuk diri sendiri tidak pernah lepas dari apa yang diinginkan oleh diri sendiri, maka sudah selayaknya kita harus selalu percaya diri, terus menanamkan pikiran positif terhadap diri sendiri setiap pagi dan malam hari, sehingga nantinya akan menjadi motivasi untuk bersemangat dalam segala situasi. Selain itu, citra diri (*self image*) positif sebenarnya dapat dibentuk sejak individu baru lahir. Oleh karena itu, orang tua perlu memperhatikan dengan betul terhadap penerapan pola asuhnya.

Sebagaimana pada umumnya, seorang bayi akan merasa aman ketika berada dalam pelukan ibunya dan akan menangis saat digendong oleh orang lain. Respon tersebut muncul sebab si anak sudah dapat merasakan yang diberikan oleh orang tuanya, entah itu kasih sayang ataupun perhatian. Selain itu ketika beranjak pada masa kanak-kanak, di

---

<sup>43</sup>Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public*, 114.



saat orang tua mengatakan anaknya cantik maka secara tidak sadar si anak akan berkeyakinan bahwa dirinya memang cantik, sehingga pada akhirnya akan membentuk rasa percaya dirinya. Sementara itu, ketika seseorang hidup dengan sebuah kritikan dan teguran sebab dia tidak cantik atau tidak pintar, maka akan membentuk citra diri rendah dalam dirinya. Maka dari contoh tersebut sudah jelas bahwa modal awal citra diri positif itu dapat terbentuk dengan adanya keyakinan serta dukungan dari kasih sayang orang tua serta lingkungan.<sup>44</sup>

Terbentuknya citra berasal dari pengetahuan dan beberapa informasi yang diterima seseorang. Selain itu, proses pembentukan citra pada akhirnya akan menimbulkan sikap, pendapat, tanggapan atau perilaku. Namun, pada dasarnya apabila kita berbicara mengenai citra diri, kita juga perlu mengetahui bagaimana suatu keadaan dapat menerima kita. Menurut Walter Lipman citra diri dapat terbentuk oleh empat aspek yaitu :

- 1) Persepsi diartikan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang didapat dengan memberikan makna terhadap stimulus indrawi. Dengan kata lain, individu akan memberikan makna terhadap stimulus berdasarkan pengalamannya.
- 2) Kognisi adalah suatu keyakinan diri dari seseorang terhadap stimulus. Keyakinan tersebut akan muncul ketika individu telah mengerti rangsangan tersebut, yang pada akhirnya individu diberikan

---

<sup>44</sup> Ati Novianti Fatonah, *Citra Diri dalam Kehidupan* (Jakarta: Buana Cipta Pustaka, 2009), 11.



beberapa informasi yang cukup, untuk mempengaruhi perkembangan kognisinya.

- 3) Motivasi ialah suatu keadaan dalam diri individu yang mendorong seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan tertentu untuk mencapai suatu tujuan. Michel J. Jucius memaknai motivasi sebagai suatu keadaan dalam diri individu yang mendorongnya untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki.<sup>45</sup>
- 4) Sikap merupakan kecenderungan seseorang dalam bertindak, berpersepsi, berpikir, serta merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi, atau nilai. Pada akhirnya proses pembentukan *self image* akan menghasilkan sikap, pendapat, tanggapan atau perilaku tertentu guna mengetahui bagaimana citra individu di tengah-tengah masyarakat.<sup>46</sup>

Para ahli banyak yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki citra diri positif termasuk orang yang beruntung. Karena ketika seseorang sudah memiliki citra diri positif, maka dia akan mengalami beberapa hal yang positif sesuai dengan apa yang dipikirkan. Oleh karena itu teruslah tanamkan pikiran positif walaupun sedang menghadapi sebuah rintangan. Hal tersebut tentu akan membantu kita untuk memecahkan segala persoalan hidup tanpa harus berputus asa. Selain itu, perlu kita ketahui bahwa citra diri dapat

---

<sup>45</sup> Widayat Prihartanta, "Teori-teori Motivasi", *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83 (2015): 3. [http://www.academia.edu/download/40847896/teori\\_motivasi.pdf](http://www.academia.edu/download/40847896/teori_motivasi.pdf).

<sup>46</sup> Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations*, 116.

mengendalikan perilaku, perasaan, serta sikap dan kemampuan dalam diri kita.

### 3. Santri

#### a. Pengertian Santri

Istilah santri memiliki dua pengertian, (1) santri merupakan orang muslim yang sholeh dengan menjalankan ajaran agama Islam dengan sungguh-sungguh sebagaimana mestinya sambil membersihkan keyakinannya dari kesyirikan yang ada di daerahnya, (2) santri ialah mereka yang sedang menuntut ilmu di pondok pesantren. Dari kedua pengertian tersebut terlihat ada perbedaan, namun pada dasarnya memiliki kesamaan yakni sama-sama berusaha menjalankan syariat Islam. Sedangkan menurut Nurcholish Madjid istilah santri berasal dari 2 kata. Pertama berasal dari kata “*sastri*”, sebuah kata dari bahasa Sansekerta yang artinya melek huruf. Kedua, berasal dari bahasa Jawa “*Cantrik*” yang berarti individu yang mengikuti seorang guru kemanapun pergi atau menetap yang bertujuan untuk menuntut ilmu darinya.<sup>47</sup>

Penjelasan di atas senada dengan pengertian santri secara umum, yaitu individu yang belajar agama Islam dan mendalami agama Islam di pesantren yang merupakan tempat belajar bagi santri. Ada santri di sebuah pesantren menjadi hal terpenting, sebab seorang alim ulama hanya dapat disebut kyai ketika memiliki sebuah pesantren serta

---

<sup>47</sup> Hariadi, *Evaluasi Pesantren Studi Kepemimpinan Kiai Berbasis Orientasi ESQ* (Yogyakarta: Lkis Yogyakarta, 2015), 24.

para santri yang menimba ilmu agama melalui pengajian kitab-kitab klasik. Namun, melihat pada perkembangan zaman di pondok pesantren modern santri tidak hanya belajar kitab-kitab klasik saja, melainkan juga mempelajari ilmu pengetahuan umum lainnya.

#### b. Macam-macam Santri

Zamakhsyari Dhofir mengelompokkan santri ke dalam 2 macam yang disesuaikan dengan tradisi pesantren, diantaranya yaitu:

- 1) Santri mukim yaitu para murid yang berasal dari daerah jauh dan menetap di pondok pesantren. Apabila mengikuti kebiasannya, santri yang terbilang lama bermukim di sebuah pesantren, tidak akan sama dengan mereka yang baru mondok. Perbedaannya biasanya berada pada tanggung jawab yang dipikul dalam rangka mengurus kepentingan pesantren sehari-hari, meliputi mengajar para santri muda mengenai beberapa kitab tingkatan rendah dan menengah.
- 2) Santri kalong ialah para santri yang berasal dari desa sekeliling pesantren, yang biasanya mereka bolak-balik dari rumah tanpa menetap di pondok pesantren kecuali pada saat belajar (sekolah dan mengaji) saja.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Moh. Ulum, "Akulturasi Santri di Pesantren", *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 2 No. 1 (Oktober, 2021): 75. <http://tdjpai.iaiq.ac.id/index.php/pai/article/download/37/19>.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam sebuah penelitian perlu adanya metode penelitian untuk mendapatkan data. Kata metode menurut Rothwell dan Kazanas adalah cara, pendekatan atau proses untuk menyampaikan sebuah informasi.<sup>49</sup> Sedangkan penelitian menurut Fellin, Tripodi dan Meyer penelitian adalah cara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan, memodifikasi dan mengembangkan pengetahuan yang dapat disampaikan dan diuji oleh peneliti lain.<sup>50</sup> Sehingga apabila ditarik kesimpulan dengan berdasarkan pada pendapat Borg and Gall, metode penelitian dalam bidang pendidikan merupakan metode penelitian yang berfungsi untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.<sup>51</sup>

Adapun pendekatan yang peneliti gunakan yaitu pendekatan kualitatif, agar mempermudah objektivistik data yang ditemukan di lapangan dengan sumber data yang bersifat naturalistik dan deskriptif. Naturalistik karena penelitian ini dilaksanakan secara alamiah, tanpa manipulasi, yang

---

<sup>49</sup> Moh Yunus dan Risma Jaya, *Metode dan Model Pengambilan Keputusan (the way to success)* (Jawa barat: CV. Adanu Abimata, 2020), 20. <https://books.google.com/books?id=XncTEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Metode+model+pengambilan+keputusan+the+way+to+success&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjMr4OjmLb2AhXUh-YKHdbLAAoQ6AF6BAglEAM>.

<sup>50</sup> Ade Djohar Maturidi, *Metode Penelitian Teknik Informatika* (Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2012), 9. [https://books.google.com/books?id=EjU8DAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metode+penelitian+dan+informatika&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjMebm7b2AhVP7HMBHQj\\_D2wQ6AF6BAgMEAM](https://books.google.com/books?id=EjU8DAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metode+penelitian+dan+informatika&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjMebm7b2AhVP7HMBHQj_D2wQ6AF6BAgMEAM).

<sup>51</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 4.

melibatkan peneliti secara langsung di lapangan.<sup>52</sup> Sedangkan deskriptif merupakan bagian dari karakteristik penelitian kualitatif yang datanya berupa kata-kata atau kalimat, gambar yang lebih menampakkan pemahaman jika dibandingkan dengan angka atau frekuensi.<sup>53</sup> Oleh karena itu, peneliti menganalisis data yang lebih mendalam mengenai gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum.

## B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian merupakan tempat yang peneliti jadikan untuk memperoleh data yang diperlukan. Menurut Nasution lokasi penelitian adalah lokasi sosial yang berhubungan dengan tiga unsur diantaranya yaitu pelaku, tempat dan kegiatan yang akan diobservasi. Maka, dalam penelitian ini lokasi yang peneliti ambil yaitu Pondok Pesantren Nurul Ulum yang merupakan salah satu Pondok Pesantren yang memiliki lembaga formal dan non formal. Lokasi tepatnya terletak di bagian timur kota Bondowoso di desa Cindogo kecamatan Tapen kabupaten Bondowoso.

Alasan peneliti mengambil tempat penelitian tersebut karena peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif pada santri Pondok Pesantren Nurun Ulum. Pengangkatan judul tersebut didasarkan pada hasil pengamatan pra penelitian yang menimbulkan rasa ketertarikan peneliti untuk mengetahui apa saja gaya

---

<sup>52</sup> Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif "Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif"* (Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2020), 8. <https://books.google.com/books?id=nn0GEAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=praktik+penelitian+kualitatif+mardawani+praktis&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwi8iLu-m7b2AhVV63MBHZFRB1gQ6AF6BAgEEAM>.

<sup>53</sup> Adhi Kusumastuti, dkk, *Metode Penelitian Kualitatif* (Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019), 12.

hidup *qana'ah* yang ada di Pondok Pesantren Nurul Ulum. Selain itu, apabila melihat pada ciri khas kehidupan santri yang dikenal dengan kesederhanaannya, peneliti juga tertarik untuk mengetahui bagaimana para santri membentuk *self image* positif dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* di kondisi zaman yang semakin maju dan berkembang ini.

### C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian merupakan seseorang, benda ataupun organisme yang dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk melengkapi data penelitian. Pada umumnya, subyek atau respon sering disebut dengan istilah informan. Sebagaimana menurut Sugiyono, informan adalah sebutan bagi sampel dalam penelitian kualitatif, yang mana sampel tersebut dinamakan narasumber, partisipan, informan, teman atau guru dalam sebuah penelitian. Oleh karena itu, untuk penentuan sampel atau informan dalam penelitian ini diambil melalui metode *purposive sampling* yang memberikan kesempatan kepada seluruh populasi untuk menjadi anggota sampel. Informan yang dijadikan narasumber adalah santri putri Pondok Pesantren Nurul Ulum dan beberapa orang yang ikut berperan dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri. Adapun sampel atau subyek penelitian yang peneliti pilih yaitu santri putri yang bermukim dengan rentang usia 16 sampai 21 tahun. Penetapan subyek tersebut dilakukan peneliti karena remaja yang berusia 16 tahun dinilai mampu mengambil keputusan sendiri. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh sekelompok peneliti di

bawah naungan project neuropsychology<sup>54</sup>, yang mengungkap bahwa seorang remaja yang masuk pada fase remaja pertengahan, pola pikir dan belajarnya sudah mulai mampu berkembang dengan baik yang diantaranya berkaitan dengan:

1. Pekerjaan atau habit yang mampu dipelajari lebih spesifik dan terstruktur.
  2. Kepedulian terhadap masa depan baik pendidikan dan planning kerja yang mampu ditunjukkan.
  3. Kemampuan dalam memberi/berfikir masalah pilihan pribadinya dan matang untuk membdakan mana baik dan buruknya suatu kejadian.
- a. Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ulum

Nama	Nyai Faiqatul Baroroh
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	36 Tahun
Alamat	Cindogo Tapen Bondowoso

- b. Kepala Pengurus Asrama Putri

Nama	Ifdatul Wilda
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	23 Tahun
Alamat	Timur Gunung Pecalongan Bondowoso

<sup>54</sup> Mary Healy Cristiano et al, Children's Neuropsychological Services.  
<https://www.childrensneuropsych.com/parents-guide/milestones/milestones-at-15-17-years/>

## c. Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Ulum

Nama	Nur Aliyah
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	21 Tahun
Alamat	Leprak Klabang Bondowoso

Nama	Ma'rifatul Hasanah
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	18 Tahun
Alamat	Kerang Sukosari Bondowoso

Nama	Khoirun Nisak
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	17 Tahun
Alamat	Jumpong Krajan Wonosari Bondowoso

Nama	Nailil Ula
Jenis Kelamin	Perempuan
Usia	16 Tahun
Alamat	Jebung Kidul Tlogosari Bondowoso



#### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data termasuk bagian penting yang perlu diperhatikan dalam pemilihan teknik yang digunakan dalam sebuah penelitian. Sebab tujuan dari penelitian itu adalah untuk memperoleh data, yang mana data tersebut dijadikan sebagai bahan analisis. Diantara teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu :

##### 1. Observasi

Kata observasi berasal dari bahasa Latin yang artinya melihat dan memperhatikan. Istilah observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang arahnya pada kegiatan memperhatikan, mencatat, mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena secara akurat. Observasi yang peneliti lakukan dalam penelitian ini ialah mencari tahu apa saja gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan dalam kehidupan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum, yang diamati dari aktivitas sehari-hari santri, baik aktivitas yang berhubungan dengan penggunaan waktu maupun dengan keuangannya. Adapun jenis observasi yang digunakan dalam penelitian yaitu observasi partisipatif, di mana peneliti ikut serta dalam kegiatan keseharian orang yang sedang diamati atau yang dijadikan sebagai sumber data.<sup>55</sup> Dengan penggunaan observasi partisipan tersebut, akan mempermudah mengetahui tingkatan makna dari setiap perilaku yang muncul dengan berdasarkan pada kelengkapan serta ketajaman data yang dipeperoleh.

---

<sup>55</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 227.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, terdapat beberapa gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum. Adapun gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan yaitu dengan membatasi barang-barang yang boleh dikonsumsi oleh santri, membiasakan santri untuk tirakat, mewajibkan para santri untuk mematuhi peraturan dan mengikuti kegiatan, mengadakan istighatsah akbar bersama para santri dan wali santri, tidak membolehkan para santri membuat seragam pondok tanpa izin dari pengasuh serta melarang para santri belanja online. Selain itu, gaya hidup *qana'ah* tersebut juga mampu membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum. Keberhasilan dalam proses pembentukan *self image* itu dapat dilihat dari rasa percaya diri santri dalam segala hal, baik saat beradaptasi dengan orang lain, serta dalam mengendalikan dirinya. Adapun data yang diperoleh oleh peneliti yaitu :

- a. Kegiatan sehari-hari santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapan Bondowoso
- b. Penampilan para santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapan Bondowoso

## 2. Wawancara

Pelaksanaan wawancara dalam penelitian ini dilakukan secara semi terstruktur. Penggunaan wawancara semi terstruktur ditujukan agar peneliti mendapatkan informasi terkait permasalahan secara lebih terbuka dengan meminta pendapat serta ide dari informan. Sebab wawancara semi

terstruktur dalam hal ini, telah masuk dalam kategori in-dept interview yang lebih bebas jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur.<sup>56</sup> Dalam penelitian ini peneliti mewawancarai beberapa subyek penelitian yang telah ditentukan untuk memudahkan menggali data yang sesuai dengan yang ada di lapangan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum dapat membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum. Hal tersebut dapat peneliti ketahui dari penyampaian santri yang rata-rata menyampaikan bahwa mereka memiliki rasa percaya diri atas segala kondisi yang mereka punya, mampu mengendalikan diri agar tetap hidup apa adanya, memiliki kemampuan untuk bangkit dari keterpurukannya. Wawancara penelitian ini dilakukan kepada empat orang subyek. Adapun data yang diperoleh dalam teknik wawancara diantaranya sebagai berikut:

- a. Bentuk gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso
- b. Gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

### 3. Dokumentasi

Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari proses pengumpulan data yang menggunakan teknik observasi dan wawancara. Dokumen sendiri adalah catatan dari sebuah peristiwa yang sudah terjadi. Dokumen

---

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 233.

dapat berupa tulisan, gambar dan bahkan karya-karya monumental dari seseorang.<sup>57</sup> Adapun data dokumentasi dalam penelitian ini berkaitan dengan beberapa hal yaitu struktur kepengurusan, profil, sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso. Selain itu, peneliti juga akan mendokumentasikan seluruh proses penelitian yang diperbolehkan sebagai bukti bahwa penelitian ini benar-benar dilakukan. Adapun dokumentasi yang peneliti peroleh selama proses penelitian sebagai berikut:

- a. Foto kegiatan sehari-hari santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso
- b. Profil Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso
- c. Struktur kepengurusan asrama putri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso
- d. Jadwal kegiatan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen
- e. Tata tertib kepesantrenan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso
- f. Sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

#### **E. Analisis Data**

Penelitian kualitatif saat dilakukan pengumpulan data, juga dapat dilakukan analisis data yang dimaknai sebagai aktivitas dalam membahas serta memahami data untuk menyimpulkan keseluruhan hasil penelitian.

---

<sup>57</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 240.

Menurut Miles dan Hubberman proses analisis data dalam penelitian kualitatif sifatnya interaktif serta berlangsung terus menerus sampai tuntas sampai datanya jenuh.<sup>58</sup> Adapun aktivitas dalam menganalisis data diantaranya yaitu :

1. *Data Condensation* (Kondensasi data), dari banyaknya data yang diperoleh di lapangan, mengharuskan peneliti untuk memilih, menyederhanakan, mengabstraksi, dan mentransfer data yang mendekati catatan keseluruhan lapangan.<sup>59</sup> Hal tersebut membantu peneliti dalam mendapatkan informasi atau data yang penting agar mempermudah proses pencarian data-data selanjutnya.
2. *Data Display* (Penyajian Data), aktivitas penyajian data merupakan langkah setelah dilakukannya kondensasi data. Adapun penyajian data dalam penelitian ini yaitu berbentuk teks naratif untuk mempermudah penelitian dalam memahami apa yang terjadi dan mempermudah juga dalam mengambil langkah selanjutnya
3. *Conclusion Drawing/ verification, conclusion drawing* (Verification) merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan atau verifikasi dalam penelitian kualitatif adalah langkah ketiga dalam proses analisis data, berupa temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan tersebut dapat bentuk deskripsi atau gambar dari suatu obyek yang awalnya masih gelap, sehingga menjadi jelas setelah selesai diteliti

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 246.

<sup>59</sup> Abdul Majid, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2017), Cet. 1, 56.  
<https://books.google.co.id/books?id=sMgyEAAQBAJ&pg=PA56&dq=Kondensasi=data&hl=en&sa=X&ved+2ahUKEwjpy47wqsn2AhXfldgFHeYlBnsQ6AF6BAgHEAM>

yang dapat berupa hubungan kausal atau interaktif serta hipotesis atau teori.

#### **F. Keabsahan Data**

Keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai suatu teknik dalam pengumpulan data penelitian yang sifatnya menggabungkan berbagai teknik pengumpulan data serta sumber data yang sudah ada. Selain itu, dengan teknik triangulasi dapat dikatakan bahwa selain melakukan pengumpulan data, peneliti juga menguji kredibilitas data. Adapun model triangulasi yang diterapkan diantaranya yaitu:

1. Triangulasi sumber, yang dalam memperoleh datanya peneliti dapat menggali dari sumber yang berbeda dengan teknik yang sama, diantaranya yaitu pengasuh Pondok Pesantren, kepala pengurus serta santri Pondok Pesantren Nurul Ulum.
2. Teknik teknik, yang dalam memperoleh datanya peneliti menggali dari sumber yang sama dengan teknik pengumpulan data yang berbeda.

Adapun tekniknya bisa berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi.

#### **G. Tahap-tahap Penelitian**

Tahap - tahap penelitian dalam penelitian kualitatif ini berhubungan dengan proses pelaksanaan penelitian, diantara tahapannya yaitu:

1. Tahap persiapan

Adapun langkah yang dilakukan peneliti yaitu :

- a. Menyusun rancangan penelitian yang berkaitan dengan penetapan judul, latar belakang penelitian, fokus penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, metode yang akan digunakan
- b. Menentukan subyek penelitian
- c. Menyurvei serta menilai lokasi penelitian
- d. Mengurus dan menyiapkan surat perizinan
- e. Menyiapkan perlengkapan penelitian yang dibutuhkan

## 2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini peneliti melakukan beberapa langkah yaitu :

- a. Memasuki lokasi penelitian setelah mendapatkan izin
- b. Melakukan konsultasi kepada pihak yang berwenang
- c. Mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan

## 3. Tahap pengolahan data

Tahap pengelolaan data merupakan tahap terakhir dalam penulisan hasil penelitian. Maka dalam tahap akhir ini peneliti melakukan analisis data mulai dari kondensasi data, penyajian data sampai pada menyimpulkan data sampai jelas. Kemudian peneliti menuliskan hasil pengelolaan data tersebut secara sistematis.

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS**

#### **A. Gambaran Objek Penelitian**

##### **1. Sejarah singkat Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso**

Pondok Pesantren Nurul Ulum merupakan sebuah lembaga yang bergerak dalam bidang pendidikan dakwah sosial kemasyarakatan, yang mana pengembangan sarana berdakwahnya selalu dilakukan inovasi yang bertujuan untuk menyesuaikan dengan zaman. Pada saat ini, pondok pesantren yang berada di bawah asuhan Drs. KH. Junaidi Mu'thi, yang didirikan oleh mertuanya yaitu KH. Hasan Ansori pada 28 Juni 1997. Pesantren ini terletak di dusun Krajan Baru, desa Cindogo, kecamatan Tapen, kabupaten Bondowoso. Pada awalnya, Pondok Pesantren Nurul Ulum hanya sebuah surau yang dijadikan sebagai tempat bagi anak-anak sekitar untuk mengaji. Akan tetapi, sejak pesantren ini berada di bawah asuhan KH. Junaidi Mu'thi, mulailah banyak lembaga formal dan non formal yang hampir setara dengan Pondok Pesantren modern lainnya. Sehingga dengan semakin pesatnya perkembangan pondok pesantren, santri yang datang dan bermukim tidak hanya berasal dari daerah Bondowoso saja, melainkan ada yang berasal dari luar kota bahkan ada



yang dari luar pulau yang diantaranya yaitu pulau Sulawesi Tenggara, Kalimantan Timur, Bali.<sup>60</sup>

### **Profil Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso**

Nama : PONDOK PESANTREN NURUL ULUM  
 Tahun Berdiri : 28 Juni 1997  
 Terdaftar : Kemenag Kab. Bondowoso  
 Pendiri Pondok Pesantren : Alm. KH. HASAN ANSHORI  
 Pengasuh Pondok Pesantren : Drs. KH. M. JUNAIDI MU'THI  
 Nama Kepala Pesantren : H. MOH. BAKIR BAHAWI, S.Ag  
 No. Tlp/HP : 082232314257  
 Email : [pp.nurululum.cintabon@gmail.com](mailto:pp.nurululum.cintabon@gmail.com)  
 Alamat Pondok Pesantren : Jl. KH.R. Asád Syamsul Arifin  
 Dusun : Krajan Baru RT.01 Rw.04  
 Desa : Cindogo  
 Kecamatan : Tapen  
 Kab/Kota : Bondowoso  
 Provinsi : Jawa Timur  
 Kepemilikan Tanah : Wakaf Pesantren  
 Lembaga Formal : 1. RA/PAUD NURUL ULUM  
 2. MI NURUL ULUM  
 3. MTs NURUL ULUM  
 4. MA NURUL ULUM  
 Lembaga Non Formal :  
 1. LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak)  
 2. LPBA (Lembaga Pengembangan Bahasa Asing)  
 3. LPTQ (Lembaga Pengembangan Tahfidzul Qur'an)  
 4. MDTA (Madrasah Diniyah Takmiliah Awwaliyah)  
 5. TAHSINUL QUR'AN METODE UMMI  
 6. NUBDZATUL BAYAN

### **2. Struktur Kepengurusan Asrama Putri**

Pengasuh Pondok Pesantren : Drs. KH. M. Junaidi Mu'thi  
 Koordinator : Choladah Sa'diyah, S.Ag  
 Kepala Pengurus : Ifdatul Wilda  
 Wakil Kepala Pengurus : Ni'matul Wafiroh  
 Sekertaris : Nilu Dian Apriliana dan Inayatus Sholehah  
 Bendahara : Vivi Mafibah dan Siti Rafika Dzurroti  
 Ubudiyah : Fatimatus Zahro, S.Pd  
 1. Nur Aliyah  
 2. Aminatus Zuhro

<sup>60</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, "Sejarah Pondok Pesantren Nurul Ulum", 05 Maret 2022.

Perlengkapan	3. Soniatu Syaarifah : Ilhamiah, S.Pd.I 1. Rismawati 2. Nur Fitriyani 3. Makrifatul Hasanah 4. Sulihatun Husna
Kebersihan	: Rahmatilla, S.Pd.I 1. Rifdatul Hasanah 2. Maknunatul Hikmah 3. Ainur Rohimah 4. Arini Ayati Robbi
Keamanan	: Faiqatul Baroroh, S.Pd.I 1. Hesty Andiana 2. Malika Aura Indiana 3. Cindy Humiyah
Kegiatan Belajar	: Nuri Firdausiah, S.Pd.I 1. Khoirunnissak 2. Intan Nurmaulida 3. Arifah
Kesehatan	: Alqoyla Rosabila Dini, S.Pd 1. Nasifatur Rohmah 2. Siti Nur Rohmah 3. Lilik Aprilia 4. Lailatun Ihsaniyah

### 3. Jadwal Kegiatan Santri

Keseharian santri Pondok Pesantren Nurul Ulum, tidak jauh berbeda dengan Pondok Pesantren lainnya yang dipenuhi dengan kegiatan pesantren. Kegiatan pesantren tersebut terbagi menjadi beberapa kegiatan menyesuaikan dengan setiap bidang yang menjadi penanggung jawab. Jam kegiatannya dimulai dari jam 02.30 dini hari sampai pada jam 21.00 setiap harinya. Akan tetapi dari jam 21.00 sampai jam 22.00 terdapat beberapa santri yang masih menikmati waktu bersantainya sebelum mereka

beristirahat. Berikut rincian jadwal kegiatan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso.<sup>61</sup>

**Tabel 4.1**  
**Jadwal Kegiatan Santri**

HARI	WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB	KET
Senin, Rabu dan Kamis	02:30 - 03:30	Bangun Qiamul lail	Ubudiyah	
	03:30 - 05:00	Persiapan dan jamaah solat shubuh	Ubudiyah	
	05:00 - 06:00	Pengajian kitab kuning dan al qur'an	Pendidikan	
	06:00 - 06:15	Sapuan pagi	BK20	
	06:15 - 06:45	Persiapan sekolah	Keamanan	
	06:45 - 07:00	Jamaah sholat dhuha	Ubudiyah	
	07:00 - 13:30	Sekolah formal	Sekolah	
	13:30 - 14:00	Istirahat	Kondisional	
	14:00 - 15:30	Jamaah asar dan apel madrasah diniyyah	Ubudiyah dan Pendidikan	
	15:30 - 16:30	Sekolah madrasah diniyyah	Pendidikan	
	16:30 - 17:30	Sapuan sore dan persiapan jamaah maghrib	BK20 dan Keamanan	
	17:30 - 19:30	Jamaah maghrib dan pengajian al qur'an	Ubudiyah	
	19:30 - 21:00	Jam belajar formal dan non formal	Pendidikan dan Keamanan	
	21:00 - 22:00	Jam santai	Kondisional	
22:00 - 02:30	Tidur malam	Keamanan		

<sup>61</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, "Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum", 05 Maret 2022.

HARI	WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB	KET
Selasa dan Sabtu	02:30 - 03:30	Bangun Qiamul lail	Ubudiyah	
	03:30 - 05:00	Persiapan dan jamaah solat shubuh	Ubudiyah	
	05:00 - 06:00	Pengajian kitab kuning dan al qur'an	Pendidikan	
	06:00 - 06:15	Sapuan pagi	BK20	
	06:15 - 06:45	Persiapan sekolah	Keamanan	
	06:45 - 07:00	Jamaah sholat dhuha	Ubudiyah	
	07:00 - 13:30	Sekolah formal	Sekolah	
	13:30 - 14:00	Istirahat	Kondisional	
	14:00 - 15:30	Jamaah asar dan apel madrasah diniyyah	Ubudiyah dan Pendidikan	
	15:30 - 16:30	Sekolah madarasah diniyyah	Pendidikan	
	16:30 - 17:30	Sapuan sore dan persiapan jamaah maghrib	BK20 dan Keamanan	
	17:30 - 19:30	Jamaah maghrib dan pengajian al qur'an	Pendidikan	
	19:30 - 20:30	pengajian kitab kuning	Pendidikan	
	20:30 - 21:00	Jam belajar formal dan non fo	Pendidikan dan Keamanan	
21:00 - 22:00	Jam santai	Kondisional		
	22:00 - 02:30	Tidur malam	Keamanan	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

		20:30 - 21:00	Jam belajar formal dan non formal	Pendidikan dan Keamanan
		21:00 - 22:00	Jam santai	Kondisional
		22:00 - 02:30	Tidur malam	Keamanan
	HARI	WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
	Jum'at	02:30 - 03:30	Bangun Qiamul lail	Ubudiyyah
		03:30 - 05:00	Persiapan dan jamaah solat shubuh	Ubudiyyah
		05:00 - 06:00	Ziarah, Hafalan, Burdah dsb	Pendidikan dan Ubudiyyah
		06:00 - 06:15	Sapuan pagi	BK20
		06:15 - 06:45	Persiapan sekolah	Keamanan
		06:45 - 07:00	Jamaah sholat dhuha	Ubudiyyah
		07:00 - 10:30	Sekolah formal	Sekolah
		10:30 - 13:30	Solat jum'at	Ubudiyyah
		13:30 - 14:00	Istirahat	Kondisional
		14:00 - 15:30	Jamaah asar	Ubudiyyah
		15:30 - 16:30	Olahraga	Bakmin

Sumber: Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

#### 4. Tata Tertib Biro Kepesantrenan Pondok Pesantren Nurul Ulum

Pondok Pesantren Nurul Ulum dalam membina santrinya memiliki tata tertib serta aturan yang memang wajib dipatuhi oleh seluruh santrinya, yang disesuaikan dengan kebijakan masing-masing bidang. Tata tertib tersebut juga ada kaitannya dengan penerapan gaya hidup *qana'ah* yang ada di pesantren Nurul Ulum, yang dalam hal ini ada di ranahnya bidang keamanan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti hanya

menyajikan data tentang tata tertib yang bersangkutan dengan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum.<sup>62</sup>

**Tabel 4.2**  
**Tata Tertib Bidang Keamanan Pondok Pesantren Nurul Ulum**

NO	PERIHAL	KETERANGAN
1	Semua santri wajib ijin sesuai prosedur perijinan jika hendak keluar pesantren.	Sanksi : Jika tidak memenuhi syarat maka tidak bisa keluar atau pulang.
2	Pulang	<p>A. Pulang kepentingan keluarga :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ walimahtul arus saudara kandung, sepupu, paman dan bibi dengan membawa bukti surat undangan, maksimal 3 hari</li> <li>➤ kematian saudara kandung, sepupu, paman, bibi, kakek, nenek</li> <li>➤ tunangan, maksimal 1 hari</li> <li>➤ orang tua berangkat dan datang haji/umroh maksimal 3 hari</li> </ul> <p>B. Pulang sakit maksimal 3 hari dengan ketentuan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ sudah berobat di nakes sekitar pesantren</li> <li>➤ Atas rekomendasi nakes</li> <li>➤ Tidak sembuh 3 hari setelah berobat</li> </ul> <p>Jika terpaksa terlambat kembali ke pondok maka wajib membawa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Surat keterangan kepala desa bagi yang pulang kepentingan keluarga (berlaku 3 hari)</li> <li>➤ Surat keterangan dokter bagi yang pulang sakit (berlaku 3 hari)</li> </ul> <p>santri yang terlambat kembali ke</p>

<sup>62</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, "Tata Tertib Bidang Keamanan Pondok Pesantren Nurul Ulum", 05 Maret 2022.

		pondok dan tidak membawa surat keterangan maka akan mengurangi jatah liburan pesantren.
3	Keluar pondok	a. Berobat maksimal 2 jam ➤ Waktu berobat jam 06:00 kecuali kondisi mendesak b. Belanja maksimal 3 jam bersama orang tua
4	Batas keluar santri	A. Utara :batas pagar pesantren B. timur : gapura pesantren C. selatan : pagar pesantren barat : pintu gerbang
5	Semua santri dilarang jagongan di rumah tetangga	Sanksi: berdiri di depan asrama satu jam
6	Semua santri dilarang merokok baik di lingkungan pesantren atau di luar pesantren.	Sanksi : membayar denda semen satu sak.
7	Semua santri dilarang memakai atau mengambil hak milik orang lain dengan tanpa ijin.	Sanksi :Mengganti barang dan Membaca al qur'an dengan suara keras selama satu minggu di depan dalem.
8	Semua santri di larang membawa hp, laptop dan kendaraan pribadi kecuali santri yang sudah mendapat rekom dari pesantren dengan ketentuan pengoprasian hp atau laptop di tempat yang telah ditentukan (kantor pesantren, kantor lembaga), parker kendaraan pribadi di lingkungan pesantren.	Sanksi : pelanggaran pertama peringatan, pelanggaran kedua pemanggilan orang tua, pelanggaran yang ketiga dirampas dan menjadi hak milik pesantren.
9	Semua Santri Di Larang Main PS ( Play Station ).	Sanksi : membayar denda satu sak semen

10	Semua Santri Di Larang Memakai Aksesoris .	<p>A. Putra</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kalung</li> <li>b. Gelang Kaki</li> <li>c. Gelang</li> <li>d. Anting</li> <li>e. Kecuali Jam Tangan, dan cincin</li> </ol> <p>Sanksi : Di Rampas</p> <p>B. Putri</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kalung</li> <li>b. Gelang Kaki,</li> <li>c. Gelang</li> <li>d. Kecuali Jam Tangan, anting dan cincin</li> </ol> <p>Sanksi : Di Rampas</p>
11	Semua santri dilarang mengecat rambut dan memanjangkan rambut.	Sanksi : digundul dan membaca istighfar 1000× sambil berdiri
12	Semua santri dilarang berkomunikasi dengan selain mahrom.	Sanksi : di tahdzir
13	Semua santri dilarang berpacaran.	Sanksi : menghatamkan alqur'an di depan dalem pengasuh dan membaca surat pernyataan di depan semua santri .
14	Semua santri dilarang berada di asrama, kantin dan koprasi ketika jam sekolah.	Sanksi : ditetapkan oleh lembaga masing masing.
15	Semua santri dilarang mengkonsumsi minuman keras dan obat obatan terlarang.	Sanksi : ditetapkan oleh lembaga masing masing.



16	Semua santri dilarang menerima tamu di asrama jika terpaksa wajib melapor ke pihak keamanan.	
17	Ketentuan Pakaian Santri	<p>A. Santri putra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baju maksimal 10 potong dengan rincian 4 seragam, 2 koko putih, 4 potong baju bebas.</li> <li>• Sarung maksimal 4</li> <li>• Celana + seragam training 4</li> <li>• Celana training 1</li> <li>• Semua santri wajib memiliki songkok nasional</li> <li>• Semua santri dilarang memakai jemper</li> <li>• Semua santri putra dilarang memakai celana panjang dilingkungan pesantren kecuali saat sekolah dan kerja bakti.</li> </ul> <p>B. Santri putri</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baju maksimal 10 potong dengan rincian 4 seragam , 6 potong baju bebas.</li> <li>• Semua santri dilarang memakai baju slim fit (pas body), kaos, jemper, transparan</li> <li>• Semua santri diwajibkan membawa celana tidur.</li> </ul>
18	Alur Perizinan Santri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wali santri yang memohonkan izin pulang bagi Putra / Putrinya dihimbau mengikuti alur perizinan santri.</li> <li>2. Santri yang masa izinnya habis,wali santri dimohon mengantarkan langsung ke pesantren dan melaporkan ke Wali Asuh.</li> </ol>
19	Nomor Layanan Kantor Pesantren, Telephone Santri dan Lembaga	<p>A. Kantor Pesantren : 081331041188</p> <p>B. Telephone Santri :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Putra : 082318485267</li> </ol>

		b. Putri : 081339085782 C. RA NURUL ULUM : 083830909911 D. MI Nurul Ulum : 082337606446 E. MTs Nurul Ulum : 085233109286 F. MA Nurul Ulum : 082334021784 G. MD : 081331041188 H. LPTQ : 085258841289
--	--	---

Sumber: Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

## 5. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana pendidikan adalah bagian terpenting untuk menunjang proses pendidikan. Kelengkapan saran prasarana juga menjadi sebuah daya tarik bagi calon peserta didik baru, sehingga beberapa lembaga pendidikan berlomba-lomba dalam memenuhi standar sarana prasarana untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Nurul Ulum berusaha memberikan layanan sarana dan prasarana bagi para santrinya demi tercapainya proses pendidikan yang lebih efektif dan efisien. Berikut sarana dan prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso.<sup>63</sup>

<sup>63</sup> Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, "Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Nurul Ulum", 05 Maret 2022.

**Tabel 4.3**  
**Sarana dan Prasarana**

No	Uraian	Jumlah
1	Kantor Pesantren	1
2	Aula	1
3	Lapangan	1
4	Asrama Putra	7
5	Asrama Putri	8
6	Kamar Mandi Putra	16
7	Kamar Mandi Putri	10
8	Musholla Putra	1
9	Musholla Putri	1
10	Kantin	1
11	Koperasi Putra	1
12	Koperasi Putri	1

Sumber: Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

## B. Penyajian Data dan Analisis

Pada tahap ini akan diuraikan keseluruhan data yang diperoleh peneliti melalui observasi, wawancara serta dokumentasi di lapangan. Untuk itu, berdasarkan ketiga teknik tersebut penyajian data yang dilakukan peneliti akan dijelaskan secara rinci sesuai dengan bukti-bukti yang didapatkan.

Dalam proses penelitian, peneliti memperdalam penggalian data mengenai penerapan gaya hidup *qana'ah* dan proses pembentukan *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum. Penerapan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum, bertujuan untuk mengontrol perilaku konsumsi santri agar tidak konsumtif, yang dalam

penerapannya berhubungan dengan beberapa tata tertib santri biro kepesantrenan. Oleh karena itu, jika dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* ini terdapat santri yang menyalahi aturan, maka pihak pengurus akan memberikan sanksi sebagaimana yang telah ditetapkan dan yang tercantum dalam tata tertib. Untuk itu, dalam penyajian data penelitian, peneliti akan menguraikan data berdasarkan hasil yang diperoleh dari tahap observasi, wawancara dan dokumentasi yang disesuaikan dengan fokus masalah, di antaranya yaitu :

### **1. Gaya Hidup *Qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum**

Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum merupakan sebuah upaya untuk mempertahankan budaya kesederhanaan yang ada di Pondok Pesantren, dengan cara membiasakan santri untuk menerapkan nilai-nilai *qana'ah*. Selain itu, apabila melihat pada kondisi serta gaya hidup masyarakat yang mulai konsumtif, adanya gaya hidup tersebut dapat dijadikan sebagai bekal bagi para santri sebelum terjun ke masyarakat, agar para santri mampu mengendalikan sikap dan hawa nafsunya serta lebih peduli terhadap sesama. Sebab tanpa adanya bekal yang baik, belum tentu dapat menjamin santri selamat dari segala perilaku menyimpang. Maka dari itu, terdapat beberapa gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum diantaranya yaitu:

#### **a. Menerima dengan rela apa adanya**

Penerapan nilai *qana'ah* ini diterapkan agar santri mampu berlapang dada atas apa yang dimiliki. Sebagaimana yang telah

disampaikan oleh Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh dan koordinator bidang keamanan sebagai berikut :

“Di Pondok Pesantren ini, salah satu pola hidup *qana'ah* yang kami terapkan dengan melatih para santri untuk hidup apa adanya. Hal tersebut kami terapkan dengan membatasi barang-barang yang dapat dibawa serta yang boleh digunakan oleh santri, seperti halnya menjatahi baju sehari-hari, tidak diperkenankan menggunakan aksesoris yang berlebihan, dan tidak boleh mengoleksi dan menggunakan make-up yang berlebihan. Dan dalam menerapkan ini kami biasanya melakukan pengeledahan ke setiap lemari santri”<sup>64</sup>

Berdasarkan penjelasan dari informan di atas, penerapan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan yaitu dengan membatasi barang yang boleh dikonsumsi oleh santri, baik dengan membatasi pakaian, melarang menggunakan aksesoris serta make-up yang berlebihan. Tujuan dari penerapan ini tidak lain agar santri dapat menerima dengan rela apa adanya atas apa yang dimiliki. Oleh karena itu, untuk melihat keberhasilan dari konsep tersebut setiap bulan para pengasuh dan pengurus melakukan pengeledahan ke setiap lemari santri. Pelaksanaan pengeledahan tersebut hanyalah diketahui oleh para pengasuh dan pengurus, yang mana pengeledahannya lebih sering dilakukan saat para santri berkegiatan di luar asrama.<sup>65</sup> Strategi tersebut dilakukan untuk mengetahui wujud penerimaan santri dengan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh pesantren.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Ifdatul Wilda selaku kepala pengurus Asrama Putri.

<sup>64</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 07 Maret 2022.

<sup>65</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

“Selama saya nyantri di Pondok Pesantren ini, kami diajari untuk hidup apa adanya. Hal itu didukung dengan adanya pembatasan baju sehari-hari, tidak diperkenankan menggunakan aksesoris yang berlebihan, serta tidak boleh mengoleksi dan menggunakan make-up yang berlebihan. Dan menurut saya dengan adanya peraturan tersebut tentu akan mendorong kesadaran para santri agar dapat menyesuaikan dengan apa yang mereka dimiliki”<sup>66</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh santri putri yang bernama Ma’rifatul Hasanah dengan tingkatan usia 18 tahun menyampaikan sebagai berikut

“Di Pondok Pesantren ini para santri dilatih untuk belajar menerima dengan segala kondisi yang ada. Pembiasaan tersebut diterapkan dengan adanya larangan gak boleh menggunakan aksesoris yang berlebihan, gak boleh mengoleksi dan menggunakan make-up yang berlebihan. Tujuannya agar para santri tidak mudah merasa iri terhadap apa yang dimiliki oleh orang lain”<sup>67</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh santri putri yang bernama Nailil Ula dengan tingkatan usia 16 tahun

“Adanya pembatasan membawa baju serta larangan menggunakan aksesoris dan make-up yang berlebihan tersebut, ya pelan-pelan menyadarkan saya bahwa segala yang Allah berikan tentunya sudah disesuaikan dengan apa yang kita butuhkan”<sup>68</sup>

Hal yang senada juga disampaikan oleh santri putri yang bernama Khoirun Nisak dengan tingkatan usia 17 tahun

“Menurut saya adanya ketentuan dari pesantren ini yang gak ngebolehkan menggunakan aksesoris yang berlebihan, gak ngebolehkan mengoleksi dan menggunakan make-up yang berlebihan, sejauh ini mampu memunculkan perasaan ridho atas segala sesuatu yang hanya mampu saya miliki”<sup>69</sup>

<sup>66</sup> Ifdatul Wilda, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>67</sup> Ma’rifatul Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>68</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>69</sup> Khoirun Nisak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

Nur Aliyah dengan dengan tingkatan usia 21 tahun juga memberikan informasinya

“Perasaan menerima dengan yang Allah berikan memang sudah saya jadikan sebagai penguat diri saya biar gak mudah menggerutu akan rezeki yang Allah berikan. Apalagi selama saya mondok di sini memang sudah dibiasakan untuk gak berlebihan dalam mengonsumsi barang”<sup>70</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dideskripsikan bahwa dari pertanyaan yang dilontarkan penulis dapat dijawab dengan baik oleh narasumber pada saat wawancara. Jawaban yang diberikan tidak jauh berbeda antara satu narasumber dengan narasumber yang lain dan saat menyampaikan argumennya mereka terlihat percaya diri tanpa keraguan dengan segala pertanyaan yang mereka jawab. Hal tersebut menandakan bahwa para santri dapat menerima dengan ridha atas ketentuan yang diberikan oleh pesantren, sebagaimana yang terlihat dari bagaimana para santri berpenampilan sederhana dalam kesehariannya tanpa aksesoris sejenis perhiasan serta tanpa balutan make-up yang berlebihan.<sup>71</sup> Tak hanya itu, sikap rela dari para santri ini juga dapat dikuatkan dengan perbandingan antara santri baru dengan santri yang berhenti tiap tahunnya, yang datanya sebagai berikut:

---

<sup>70</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>71</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

**Tabel 4.4**  
**Data Santri Baru Pondok Pesantren Nurul Ulum 2020-2022**

No	2020	2021	2022
1	Naila Wiladatus Solihah	Siti Ira Adatul H.	Gale Hermawan
2	Alifia Faridatul	Maulida Aulia R	Mohammad Aldi S
3	Enny Dwi Veriza	Putri Melaney	Moh Romzi A
4	Maqhfira	Nadinka R	Erfan Rafi A
5	Siti Sumiati	Siti Muzayyanah	Mohammad Fakhri R
6	Sukma Ayu Vildania	Ummi Kulsum	Sandi Maulana
7	Siti Dwi Aini Ardianti	Sabilatul R	Rizal Ardiansyah
8	Aulia Agustin	Zahrotul	Alfi Nurhasanah
9	Salsabila Dwi Zahrany	Basirotul Aini	Fatimatuz Zahro
10	Finda Riskiatun Navila	Sulaiman	Alrofiyatul Hasanah
11	Shefia Laila Firmanda	Helga P Huzaini	Sofiatul Jannah
12	Auliya Putri Zalzabila	Adinda	Sumiati
13	Afifatur Rodiyah	Ilham R	Siti Ningsih
14	Siti Hasfiah	Tegar Firmansyah	Halimatur Rofiqoh
15	Zakia Miladia	Nasrullah	Damai Islamiyah
16	Kholifatul Adilah	Siti Nurholisah	Kiswatun Hasanah
17	Novi Aulia Citra Dewi	Idim Wildan Quzairi	Risqina Romadanti
18	Rezandra Ayu Kusuma Wardani	Aprlileo Rengga Permana	Rini Andriani
19	Darina Alya Rifkoh	Mohammad Ainur Rohman	Uswatun W
20	Mega Aulia Illah	Febri Anggun Dian Puspita Sari	
21	Inas Azika Do'afa	Gibran Galih Ramadan	
22	Qoriatus Shalihah	Muhammad Saiful Bahri	
23	Wardatus Solehah	Sauqina Filza Gazani	
24	Naila Wiladatu	Sitti Wafiq Azizah	
25	Nur Halimah	Bima Putra Pradana	



26	Melinda Mandasari	Hokimatus Zahroh
27	Ninis Hilyatun Nisa'	Alfiah Sah
28	Luluatul Mukarromah	Anti Kiflatur Rahmah
29	Ana Ma'arijul Ula	Nadhifah Aprilliana
30	Zahrotul Mawaddha	Amelia
31	Naizila	Umi Malihasari
32	Siti Aisyah	Jufri Arsad
33	Khoirun Nisak	Tanzilur Rohman
34	Septi Ayu Ramadhani	Saiful Bahri
35	Feni Melani	Angga Brata Wijaya
36	Imam Ghozali	Izzatur Rohmania
37	Muhammad Abdul Hadi	Rizki Aprilia Ariyanti
38	M Adil Fathoni	Novita Sela Mentari
39	Alfian Ferdiansyah	Khoirul Indra K
40	Farel Santika	Cerlirae
41	Muhammad Adam Azaki	Mohammad Royyan Fikri
42	Moh. Adillah	Indah Abidatul Machshunah
43	M Miftahul Rizky	Khoirul Indra Kurniawan
44	M Fathor Ragil P	Izzah Haninullah
45	Muzakki	Sakina Rahma
46	Wahyudi Abdul Munim	Dio Ahmad Syaifullah
47	Adilla Andhika Rohman	Dini Agustin
48	M Zainul Ikhsan	Hadi Biladil Afroh
49	M.Ridho Muarrip	Elviyah Navisah Azzahro
50	Kifdan Rizaldi	Muhammad Fian
51	Robert Buldan Kenzi Bahrul Imam	Turyati
52	Muhammad Rafi Fasya	Muhammad Syahrafi Karmuma
53	Muhammad Fakhri	Tegar Arifandi

		Famayanto
54	Zainul Arifin	Qorinatul Firdaus
55	Firman Wahid	Fathul Azali
56	Ubaidillah Husain	Ahmad Alfian Marzuki

**Tabel 4.4**  
**Data Santri Berhenti Tahun 2020-2022**

No	2020	2021	2022
1	Rizal Mafah	Kholifatul Abdillah	Lu'luatul M
2	Ahmad Fauzan	Dini Izzatul Millah	M. Irvan Maulana
3	Andre Saksena Putra	Valentina	Putri Ayu
4	M.Hasan	Siti Nur Eliza	Inayatus Sholichah
5	Misbahul Munir	Dimas Dwi Ardiansyah	Hilyatul Aulia
6	La faisam madhi	Fahrur Rohman	Sofiatul Jannah
7	-	Septian Dava R	Damai Islamiah
8	-	Khoirur Rozikin	Ifdatul Wilda
9	-	M. Fathan Ilma	Malika
10	-	Mudzakir	Fiska Yulia
11	-	Nasrullah	Fatimatuz Zahro
12	-	Ahmad Rifa'i	Nilu Dian
13	-	-	Nur Fitriani
14	-	-	Nur Rohmah
15	-	-	Asri Kandi
16	-	-	Maghfiroh
17	-	-	Alfi

18	-	-	Aldi Saputra
19	-	-	Rival Yudi
20	-	-	Rizal Ardiansyah
21	-	-	M.iqbal
22	-	-	Fahrul imam
23	-	-	M. Fian
24	-	-	Lu'luatul Mukaromah

Sumber: Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso

**b. Memohon tambahan yang sepantasnya kepada Allah yang dibarengi dengan usaha**

Memohon tambahan rezeki dalam konsep *qana'ah* perlu dilakukan sebagaimana wajarnya dengan tetap dibarengi dengan usaha, sebagaimana dengan yang disampaikan oleh Ifdatul Wilda selaku kepala pengurus Asrama Putri

“Kita yang nyantri di sini kenyataannya hanya menerima kiriman uang dari orang tua, sehingga sudah sepatutnya kita memohon kepada Allah agar orang tua kita yang sedang berusaha mencari rezeki dilancarkan oleh Allah dan tetap mensyukuri apa yang ada. Di pondok ini didukung dengan adanya kewajiban bagi santri untuk sholat dhuha dan tahajjud serta melarang santri belanja di luar pesantren”<sup>72</sup>

Hal yang sama juga dijelaskan oleh Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh sekaligus koordinator bidang keamanan Asrama Putri

“Mengenai konsep *qana'ah* yang memohon tambahan rezeki, di Pondok Pesantren ini kami mewajibkan para santri untuk melakukan tirakat dengan sholat malam dan sholat dhuha, yang sasarannya untuk menumbuhkan jiwa spiritual dalam diri santri. Selain itu ada juga upaya lain yang Pondok Pesantren terapkan

<sup>72</sup> Ifdatul Wilda, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 06 Maret 2022.

kepada santri sebagai bentuk rasa syukur atas nikmatnya yaitu dengan melarang santri agar tidak berbelanja di luar pesantren selagi kopontren menyediakan supaya para santri tidak memiliki perilaku boros”<sup>73</sup>

Berdasarkan informasi di atas, Pondok Pesantren Nurul Ulum menerapkan gaya hidup *qana'ah* dengan konsep memohon tambahan rezeki secara wajar yang dibarengi dengan usaha yaitu diterapkan dengan mewajibkan para santri untuk tirakat dan tidak diperkenankan berbelanja di luar pesantren. Adanya penerapan tersebut diharapkan dapat membentuk sikap *qana'ah* dengan belajar menerima segala sesuatu yang ada dalam tanda kutip tidak harus hidup kekurangan dengan tetap membedakan antara kebutuhan dengan keinginan hawa nafsu. Maka dari itu, berdasarkan hasil pengamatan, ketika para santri izin keluar membeli kebutuhan yang tidak tersedia di pesantren, barang yang mereka beli sesuai dengan apa yang mereka jadikan alasan izin keluar kepada pengurus. Akan tetapi, perihal izin keluar tersebut jarang terjadi melihat dari kelengkapan persediaan di koperasi pesantren sudah menyediakan segala macam kebutuhan bagi para santri dengan harga yang mampu dijangkau oleh semua santri.<sup>74</sup>

Adapun informasi lain disampaikan oleh santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun yang bernama Ma'rifatul Hasanah

“Mayoritas santri Nurul Ulum berasal dari keluarga yang biasa saja tanpa terkecuali saya mbak. Maka dengan adanya kewajiban tirakat dalam hal sholat malam, sholat dhuha serta larangan berbelanja di luar pesantren selagi masih tersedia di

<sup>73</sup>Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 07 Maret 2022..

<sup>74</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 06 Maret 2022.

koperasi pesantren selama ini, ya insya Allah mampu menumbuhkan sikap *qana'ah* dalam kehidupan kami”<sup>75</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun

“Kalo berbicara masalah rezeki ya kita di sini hanya bisa berdoa dan menggunakan apa yang memang sudah Allah kasih melalui perantara orang tua kita. Dan selama saya mondok, kalo terkait tirakat tersebut ya alhamdulillah melaksanakan, karena selain kewajiban dari pesantren, saya juga menyadari akan kondisi perekonomian keluarga, dan pada dasarnya hanya Allahlah tempat untuk meminta”<sup>76</sup>

Hal senada juga disampaikan oleh santri putri dengan tingkatan usia 16 tahun yang bernama Nailil Ula

“Adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* dengan konsep memohon tambahan yang wajar dengan diiringi usaha, menurut saya memang sudah diterapkan di pondok ini mbak. Dari halnya tirakat dengan mewajibkan sholat malam dan sholat dhuha, dan bagi saya pribadi, memang kayak yang menyadarkan saya bahwa segalanya yang kita miliki asalnya dari Allah dan sudah disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang. Dan sudah sepatutnya kita mensyukuri hal tersebut dengan berusaha untuk tidak boros”<sup>77</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun yang bernama Khoirun Nisak

“Konsep *qana'ah* dalam hal tirakat dan larangan berbelanja di luar selagi koperasi pesantren masih menyediakan tentu mampu membuat saya lebih memperhatikan lagi perihal membelanjakan uang kiriman saya. Karena keluarga saya juga termasuk keluarga yang memiliki penghasilan yang standar mbak. Maka sudah menjadi keharusan bagi saya untuk hemat dan bersyukur atas apa yang sudah menjadi bagian saya”<sup>78</sup>

<sup>75</sup> Ma'rifatul Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>76</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>77</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>78</sup> Khoirun Nisak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

Maka berdasarkan hasil wawancara dapat penulis deskripsikan bahwa para informan mampu menjawab pertanyaan dengan baik, yang mana dari semua jawaban yang diberikan saling menguatkan dengan keserasian informasi yang disampaikan. Tak hanya itu, pernyataan tersebut juga dapat dikuatkan dari hasil observasi tentang keseharian para santri yang istiqamah bangun jam 03.00 pagi untuk sholat tahajjud dan sholat dhuha sebelum berangkat sekolah formal, meskipun tanpa adanya gertakan dari para pengurus.<sup>79</sup>

### c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah

Segala yang kita miliki pada dasarnya sudah selaras dengan ketentuan Allah. Maka, sudah sepatutnya bagi kita untuk menerima dengan sabar atas semua takdirnya, dan hal tersebut termasuk konsep *qana'ah*. Sebagaimana yang disampaikan oleh Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh dan koordinator bidang keamanan

“Penerimaan terhadap ketentuan dari Allah termasuk salah satu konsep *qana'ah*. Maka di pondok ini kami mewajibkan seluruh santri untuk mematuhi peraturan dan mengikuti kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Hal ini merupakan sebuah upaya Pondok Pesantren untuk membiasakan para santri dalam mendekatkan diri kepada Allah”<sup>80</sup>

Hal yang sama juga dituturkan oleh Ifdatul Wilda selaku kepala pengurus Asrama Putri

“Mengenai gaya hidup *qana'ah* dalam konsep menerima takdir, di pondok ini diterapkan dan bahkan diwajibkan bagi seluruh santri untuk mematuhi peraturan yang berlaku. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan keistiqomahan dalam berkegiatan,

<sup>79</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>80</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 07 Maret 2022.

entah kegiatan di lembaga formal maupun yang ada di non formal”<sup>81</sup>

Informasi juga didapatkan dari Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun

“Kalo masalah penerimaan akan takdir sejauh ini di Pondok Pesantren Nurul Ulum memang menuntut santri untuk mengikuti aturan dan kegiatan yang diprogramkan sih mbak, seperti sholat 5 waktu berjama’ah, mengikuti kajian kitab, walaupun terkadang ya masih terjadi kekhilafan di antara kami para santri. Tapi kan penerapan gaya hidup *qana’ah* ini butuh proses juga untuk mencapai hasil yang baik”<sup>82</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dideskripsikan bahwa dalam menerapkan gaya hidup *qana’ah*, Pondok Pesantren Nurul Ulum mewajibkan para santrinya untuk mematuhi peraturan dan mengikuti seluruh kegiatan. Hal tersebut termasuk upaya dalam pembiasaan untuk membuat santri lebih dekat kepada Allah dan mempermudah munculnya sikap menerima dengan penuh kesabaran akan takdir Allah dalam diri santri. Sebab pada umumnya ketika seseorang ingin istiqamah dalam ketaatan kepada segala perintah Allah sering kali merasa berat sehingga sikap sabar ini sangatlah perlu untuk dilatih dengan segala pembiasaan yang positif. Akan tetapi, sesuai dengan hasil observasi setiap harinya para santri Nurul Ulum terlihat mampu bertahan dengan segala macam rutinitas ibadah dalam kesehariannya, dengan tetap sabar dalam menahan diri untuk patuh terhadap segala peraturan, sabar dalam menahan diri dari sikap malas yang diwujudkan

<sup>81</sup> Ifdatul Wilda, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>82</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.



dengan menjalankan kewajiban sholat berjama'ah, mengikuti kegiatan di lembaga formal ataupun non formal serta kegiatan pesantren lainnya, walaupun terkadang masih terdapat satu dua orang santri yang melanggar peraturan yang ada.<sup>83</sup>

Informasi yang sama juga disampaikan oleh santri putri yang bernama Ma'rifatul Hasanah dengan tingkatan usia 18 tahun

“Dengan adanya kewajiban untuk patuh pada aturan dan mengikuti kegiatan yang ada di pondok ini, secara tidak langsung itu akan menanamkan sikap *qana'ah* dalam diri santri mbak”<sup>84</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh santri putri dengan tingkatan usia 17 tahun yang bernama Khoirun Nisak

“Penerapan gaya hidup *qana'ah* di pondok ini juga dilakukan dengan mewajibkan seluruh santri untuk mematuhi peraturan dan ikut serta dalam kegiatan yang sudah diprogramkan. Dan dengan adanya kewajiban ini menurut saya pribadi mampu melatih kesabaran saya dan merupakan kunci kesuksesan di masa depan”<sup>85</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh santri putri dengan tingkatan usia 16 tahun yang bernama Nailil Ula

“Pada kenyataannya kan kami yang nyantri di sini memang dituntut untuk mengikuti segala macam aturan dan kegiatan yang ada mbak. Ya kalo menurut saya sih adanya tuntutan tersebut harus saya terima dengan sabar aja biar saya dapat memperoleh yang namanya barokah”<sup>86</sup>

Berdasarkan pemaparan dari beberapa informan di atas maka dapat dideskripsikan bahwa para santri Nurul Ulum memahami dengan

<sup>83</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

<sup>84</sup> Ma'rifatl Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>85</sup> Khoirun Nisak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>86</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.



baik terkait segala macam bentuk gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan oleh Pondok Pesantren. Hal tersebut terlihat jelas dari bagaimana para informan dapat menjawab pertanyaan yang dilontarkan pada saat wawancara. Selain itu, proses wawancara tersebut dilakukan satu persatu kepada para informan oleh peneliti, sehingga informan terlihat sangat tenang dan luwes dalam menyampaikan segala informasi yang dialami tanpa harus mengkhawatirkan rekayasa informasi.<sup>87</sup>

#### **d. Bertawakal kepada Allah**

Sikap tawakal kepada Allah tergolong sebuah cara atau konsep yang dapat dilakukan dalam penerapan sifat *qana'ah*. Namun pada dasarnya sikap tawakal boleh dilakukan setelah adanya usaha dari masing-masing individu. Sebagaimana yang disampaikan oleh Nyai Faiqatul Baroroh

“Setelah berusaha dengan kemampuan yang bisa dilakukan, setiap manusia dianjurkan untuk tawakkal kepada Allah, sebab untuk hasil akhir hanya dapat diputuskan oleh-Nya. Maka dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* tersebut, kami mengagendakan istighatsah setiap 1 bulan sekali yang dianjurkan untuk diikuti oleh semua santri beserta walinya. Kegiatan ini adalah bentuk tawakal yang dapat kami lakukan selaku orang tua santri di sini bersama wali santri sebagai orang tua kandung mereka”<sup>88</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh Ifdatul Wilda selaku kepala pengurus Asrama Putri

“Bentuk gaya hidup *qana'ah* dalam hal bertawakal yang diterapkan pondok ini, ya dengan adanya rutinan istighatsah

<sup>87</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

<sup>88</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 07 Maret 2022.

bersama setiap bulan itu dek. Dan kegiatan ini termasuk acara yang sakral lah dari beberapa kegiatan yang ada”<sup>89</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan oleh santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun yang bernama Ma’rifatul Hasanah sebagai berikut

“Perihal tawakal kepada Allah di pondok ini didukung dengan kegiatan istighatsah bersama setiap bulan sekali mbak. Setiap kali istighatsah biasanya juga masuk jadwal kiriman kami, akan tetapi hampir keseluruhan wali santri akan hadir ketika istighatsah itu”<sup>90</sup>

Salah satu santri putri dengan tingkatan usia 17 tahun yang bernama Khoirun Nisak juga menyampaikan bahwa

“Wujud dari sikap tawakal santri sini dapat dilihat dari pelaksanaan kegiatan istighatsah akbar yang dilakukan setiap bulan bersama wali santri itu mbak. Kegiatannya dimulai dari sholat maghrib berjama’ah, dilanjutkan dengan sholat hajat, istighatsah dan tahlil bersama dan diakhiri dengan sholat Isya’ berjama’ah. Pada intinya dzikir bersama gitulah isi kegiatannya mbak”<sup>91</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh santri putri dengan tingkatan usia 16 tahun yang bernama Nailil Ula

“Penerapan gaya hidup *qana’ah* dengan konsep tawakal kepada Allah di pondok ini, diwujudkan dengan adanya kegiatan rutin istighatsah bersama. Bagi saya kegiatan ini dapat dijadikan sebagai kesempatan untuk berserah diri kepada Allah dengan dzikir bersama dan pastinya bisa berkegiatan dengan orang tua”<sup>92</sup>

Maka berdasarkan beberapa penjelasan dari informan tersebut dapat dideskripsikan bahwa dari hasil wawancara dapat dikatakan para

<sup>89</sup> Ifdatul Wilda, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>90</sup> Ma’rifatul Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>91</sup> Khoirun Nisak, diwawancara oleh Penulis Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>92</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

informan mampu memberikan keterangan yang cukup jelas. Sebab apabila disinkronkan dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti, Pondok Pesantren Nurul Ulum memang mengadakan istighatsah akbar bersama seluruh santri baik putra maupun putri beserta para walinya. Tujuan dilaksanakannya kegiatan tersebut tidak lain hanya untuk beribadah kepada Allah dengan menyerahkan diri bersama-sama kepada-Nya atas segala usaha yang telah dilakukan dalam segala aspek kehidupan para jama'ah. Hal tersebut sesuai dengan isi pidato yang disampaikan oleh KH. Junaidi Mu'thi sesuai pelaksanaan istighatsah.<sup>93</sup>

#### **e. Tidak tertarik oleh tipu daya dunia**

Gaya hidup *qana'ah* dengan konsep tidak tertarik oleh tipu daya dunia, di Pondok Pesantren Nurul Ulum diterapkan sebagaimana yang disampaikan oleh Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh dan koordinator bidang keamanan

“Untuk konsep *qana'ah* yang satu ini memang sangat perlu dilakukan, apalagi melihat pada kemajuan zaman. Maka di pondok ini kami tidak memberikan kebebasan kepada santri untuk membuat seragam pondok tanpa izin langsung dari pengasuh, biarlah pondok yang lain banyak seragam pondoknya, karena pada dasarnya Pondok Pesantren Nurul Ulum tidak sama dengan pondok pesantren yang terkategori besar. Selain itu, kami juga melarang mereka belanja online. Larangan tersebut memang perlu ditekankan karena di pondok ini ada hp android milik pesantren yang tidak menutup kemungkinan dapat membuat mereka order barang via online”<sup>94</sup>

<sup>93</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>94</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 07 Maret 2022.

Hal yang sama juga disampaikan oleh Ifdatul Wilda selaku kepala pengurus Asrama Putri

“Di zaman sekarang semua orang rasanya memang mengejar kesenangan dunia, sehingga untuk mencegah hal tersebut di pondok ini melarang temen-temen santri belanja online agar mereka gak order barang online dari hp pesantren itu dek. Dan di pondok ini juga gak ngebolehkan santri buat seragam tanpa dapat izin langsung ke pengasuh”<sup>95</sup>

Santri putri yang bernama Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun juga menyampaikan sebagai berikut

“Kalo mengenai konsep *qana'ah* yang tidak tertarik oleh tipu daya dunia itu menurut saya sih, ya dengan adanya larangan membuat seragam tanpa dapat izin dari pengasuh, dan larangan belanja online itu mbak. Dengan begitu ya insya Allah akan sedikit melatih santri untuk hidup apa adanya tanpa harus mengikuti tren masyarakat”<sup>96</sup>

Santri putri dengan tingkatan usia 16 tahun yang bernama Nailil Ula juga mengatakan hal yang senada

“Dengan diterapkannya larangan gak boleh buat seragam tanpa persetujuan dari pengasuh dan larangan berbelanja online itu, alhamdulillah lumayan mampu mengontrol saya untuk lebih mempertimbangkan lagi dalam mengonsumsi sesuatu. Karena kalo dari latar belakang ekonomi keluarga ya saya termasuk santri dari golongan ekonomi menengah ke bawah mbak”<sup>97</sup>

Hal yang sama juga disampaikan oleh Khoirun Nisak santri putri dengan tingkatan usia 17 tahun

"Penerapan gaya hidup *qana'ah* yang berhubungan dengan konsep tidak tertarik dengan tipu daya dunia itu di pondok ini memang gak dibolehin belanja online, terus juga gak dibolehin buat seragam kalo belum dapat izin dari pengasuh. Larangan tersebut diterapkan katanya karena santri Nurul Ulum gak harus

<sup>95</sup> Ifdatul Wilda, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>96</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>97</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

mengikuti bagaimana gaya hidup santri di pondok besar gitu mbak”<sup>98</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dideskripsikan bahwa bahwa para informan mampu menjawab pertanyaan dengan baik dan jujur. Selain itu, jawaban dari para informan memiliki kesamaan yang menandakan bahwa apa yang disampaikan memang dialami oleh para santri Nurul Ulum. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil observasi yang mana dapat diamati dari ketertarikan para santri dalam mengoleksi atau mengonsumsi barang-barang sederhana dan secukupnya sesuai dengan kebutuhan mereka dan ketika mereka memiliki rezeki lebih, mereka tidak pernah lupa untuk menerapkan budaya berbagi dengan teman-temannya.<sup>99</sup> Sikap tersebut merupakan wujud dari keistiqamahan santri dalam penerapan gaya hidup qan’ah, sebab segala sesuatu yang dijadikan suatu kebiasaan pastinya akan memberikan dampak positif bagi setiap orang yang menjalankannya.

## **2. Gaya Hidup *Qana’ah* dalam Membentuk *Self Image* Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum**

Adanya segala bentuk konsep *qana’ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum, tentu akan mempengaruhi terhadap gaya hidup santri. Selain itu, gaya hidup *qana’ah* yang diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum, diharapkan dapat diterapkan secara berkelanjutan

<sup>98</sup> Khoirun Nisak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>99</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

oleh para santri dalam kehidupannya. Sebagaimana yang disampaikan oleh Nyai Faiqatul Baroroh

“Setelah diterapkannya gaya hidup *qana'ah* oleh pesantren, harapannya para santri mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-harinya, agar mereka terbiasa sampai nanti mereka sudah tidak tinggal di pesantren lagi”<sup>100</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut sejalan dengan hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat keseharian santri Nurul Ulum. Apabila dilihat dari segi aktivitas para santri mampu mengalokasikan waktunya dengan baik dengan tetap menjalankan segala kegiatan yang ada di Pondok Pesantren. Sedangkan dari gaya hidup konsumsi dan cara berpakaian, para santri terlihat terbiasa dengan apa yang memang sudah disediakan oleh Pondok Pesantren dan berpenampilan sederhana dengan balutan kerudung serta sarung seperti pakaiannya santri di Pondok-pondok tradisional zaman dahulu.<sup>101</sup>

Keberhasilan dari penerapan gaya hidup *qana'ah* yang dibiasakan Pondok Pesantren Nurul Ulum, akan mendukung dalam proses pembentukan *self image* positif santri. Sebab, apabila dilihat dari pengertian citra diri positif sendiri yang merupakan sebuah anggapan individu tentang dirinya yang positif, tentu anggapan tersebut muncul dari adanya pengalaman atau pembiasaan dalam kehidupan seseorang. Oleh karena itu, berdasarkan hasil pengumpulan data terdapat beberapa aspek

<sup>100</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 27 Maret 2022.

<sup>101</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

pembentukan *self image* santri Pondok Pesantren Nurul Ulum yang di antaranya yaitu:

#### a. Persepsi

Aspek persepsi berhubungan dengan pengalaman dari seseorang tentang penerapan gaya hidup *qana'ah* yang ada di Pondok Pesantren Nurul Ulum, sebagaimana yang diungkapkan Nailil Ula santri putri Pondok Pesantren Nurul Ulum dengan tingkatan usia 16 tahun

“Dengan gaya hidup *qana'ah*, saya dapat menyesuaikan diri dengan apa yang ada dan tak lupa untuk tetap bersyukur dengan segala yang saya miliki”<sup>102</sup>

Santri putri dengan tingkatan usia 17 tahun yang bernama Khoirun Nisak juga menyampaikan sebagai berikut

“Sekarang saya lebih bisa menyikapi segala hal dengan dengan sederhana dan apa adanya. Mungkin ini juga termasuk dari hikmah dari *qana'ah* yang dapat membuat hidup lebih tenang dengan menjadi diri sendiri tanpa harus menutupi kekurangan yang dimiliki”<sup>103</sup>

Ma'rifatul Hasanah yang juga merupakan santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun mengungkapkan sebagai berikut

“Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan di pondok ini mampu menjadikan saya lebih tau bagaimana caranya bersyukur dengan menerima apa adanya tanpa harus mengeluh atas pemberian Allah kepada saya”<sup>104</sup>

<sup>102</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>103</sup> Khoirun Nisak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>104</sup> Ma'rifatul Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.



Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun menyampaikan hal yang senada

“Kalo dari pengalaman pribadi tentang gaya hidup *qana'ah*, membuat saya lebih bisa menerima akan segala yang saya miliki”<sup>105</sup>

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat penulis deskripsikan bahwa saat diwawancara para informan tampak mampu mengungkapkan pengalamannya dengan baik. Kemampuan dalam menjawab pertanyaan menandakan bahwa para santri dapat menerima dengan baik stimulus dari adanya gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum. Selain itu, sesuai dengan pengamatan peneliti, para santri mampu mengatur dan menginterpretasikan dengan baik segala pengalaman atau stimulus yang mereka peroleh berkaitan dengan gaya hidup *qana'ah* tersebut, sehingga mereka dapat mengendalikan dirinya untuk tidak mengikuti keinginan hawa nafsunya.<sup>106</sup>

#### **b. Kognisi**

Kognisi merupakan bagian dari aspek pembentuk *self image* atau citra diri, yang mana ada kaitannya dengan keyakinan seseorang yang timbul akibat dari stimulus. Stimulus dalam hal ini adalah tentang penerapan gaya hidup *qana'ah* pada santri Nurul Ulum. Maka dari itu,

<sup>105</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022

<sup>106</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.



berkenaan dengan keyakinan diri tersebut Khoirun Nisak santri putri dengan tingkatan usia 17 tahun menyampaikan sebagai berikut

“Ketika bergaul dengan orang lain, saya lebih percaya diri meskipun dari segi penampilan orang tersebut terlihat dari kalangan masyarakat dengan ekonomi menengah ke atas. Rasa percaya diri itu muncul karena saya ingin menunjukkan bagaimana kondisi saya apa adanya tanpa harus minder dengan lawan bicara”

Santri putri yang bernama Ma'rifatul Hasanah santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun juga memberikan informasi mengenai hal yang sama

“Sekarang saya sering tampil apa adanya dengan segala yang saya miliki, dan gak memaksakan diri untuk memenuhi keinginan saya untuk mengikuti trend gaya hidup”

Hal senada disampaikan oleh Nailil Ula santri putri dengan tingkatan usia 16 tahun

“Dalam menjalani kehidupan sehari-hari, alhamdulillah sedikit demi sedikit saya mulai berusaha untuk menjadi santri yang lebih sabar dalam menaati peraturan dan mengikuti kegiatan yang ada di pondok. Karena saya menyadari akan tugas dan tanggung jawab saya sebagai santri di pondok ini, walaupun terkadang masih ada rasa malas”

Informasi yang senada juga disampaikan oleh Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun

“Kalo saya sendiri selalu berusaha untuk menerima keadaan serta rezeki yang saya miliki, walaupun terkadang saya juga membeli sesuatu yang saya inginkan, dengan tetap mendahulukan kebutuhan yang pastinya. Karena bagi saya, meskipun keinginan bukan hal pokok, tapi gak semua keinginan akan membuat kita menjadi pribadi yang sulit bersyukur”

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat peneliti deskripsikan bahwa pada aspek kognisi para santri berkeyakinan gaya hidup *qana'ah* dapat melatih dirinya untuk bersyukur dan percaya diri akan keadaan dirinya. Hal tersebut mampu mereka utarakan dengan jelas pada saat menjawab pertanyaan dari peneliti mengenai keyakinan dirinya terhadap stimulus penerapan gaya hidup *qana'ah*. Informasi tersebut dapat dikuatkan dari ungkapan kepala pengurus Asrama Putri yang bernama Ifdatul Wilda sebagai berikut

“Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan pondok pesantren Nurul Ulum terlihat bisa menjadikan para santri lebih bisa menumbuhkan keyakinan diri yang positif. Kami menilai dari bagaimana keseharian mereka yang terbilang sederhana dari segala hal”<sup>107</sup>

Pernyataan yang disampaikan dapat peneliti sesuaikan dengan hasil observasi tentang keseharian santri di Pondok Pesantren Nurul Ulum, yang mana mereka menerima dengan baik terhadap segala kondisi dan atas apa yang mereka miliki dengan tetap menjadi versi diri sendiri tanpa harus memaksakan diri untuk meniru gaya hidup orang lain.<sup>108</sup> Hal ini merupakan wujud dari stimulus yang mempengaruhi keyakinan santri, sehingga mereka mampu mengembangkan kemampuan rasionalnya.

---

<sup>107</sup> Ifdatul Wilda, diwawancarai oleh Penulis, Bondowoso, 06 Maret 2022.

<sup>108</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

### c. Motivasi

Salah satu aspek pembentuk citra diri yang lain adalah motivasi, yang dalam hal ini berhubungan dengan segala sesuatu yang mendorong santri untuk menerapkan gaya hidup *qana'ah*. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Ma'rifatul Hasanah santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun

“Kalo mengenai motivasi yang dapat mendorong saya *qana'ah* yang pasti karena saya termotivasi untuk lebih percaya diri akan segala yang saya miliki tanpa adanya perasaan kurang terhadap nikmat yang Allah berikan”<sup>109</sup>

Santri putri yang bernama Nailil Ula dengan tingkatan usia 16 tahun juga menyampaikan sebagai berikut

“Kalo saya pribadi termotivasi untuk *qana'ah* ya karena keadaan lingkungan di pesantren Nurul Ulum yang tercermin dalam peraturan yang diberlakukan untuk semua santri itu mbak”<sup>110</sup>

Khoirun Nisak santri putri dari tingkatan usia 17 tahun juga memberikan informasi mengenai aspek motivasi tersebut

“Saya pribadi bersikap *qana'ah* disebabkan adanya dorongan dari keluarga. Mereka sering kali bilang kepada saya untuk hidup apa adanya, jangan suka meniru gaya hidup orang lain karena di luar sana pasti ada yang ingin hidup kayak kita”<sup>111</sup>

Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun juga menyampaikan tentang hal yang sama

“Kalo saya sih termotivasi untuk menjadi diri sendiri biar gak mudah terpengaruh oleh budaya asing atau gaya hidup yang konsumtif gitu mbak. Karena saya juga mikir bagaimana

<sup>109</sup> Ma'rifatul Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>110</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>111</sup> Khoirun NIsak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

kedepannya kalo seandainya saya terbiasa hidup foya-foya sedangkan kondisi ekonomi kan gak nentu mbak”<sup>112</sup>

Beberapa jawaban dari pertanyaan wawancara di atas dapat peneliti deskripsikan bahwa dari aspek motivasi setiap santri memiliki motivasi yang berbeda-beda, walaupun pada dasarnya tujuan mereka sama yaitu menerapkan gaya hidup *qana'ah* dalam kehidupannya. Selain itu, pada dasarnya aspek motivasi merupakan hal penting yang dapat mendorong setiap orang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Intinya, dengan motivasi yang timbul dari adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* tersebut menjadikan santri menemukan keseimbangan dalam hidupnya, sehingga mereka mampu berbaur dengan baik yang teramati dari bagaimana mereka senang bergaul dengan siapa saja tanpa harus merasa malu dengan kondisi yang ada.<sup>113</sup>

#### d. Sikap

Selanjutnya aspek sikap, yang mana sikap berkaitan dengan kecenderungan santri dalam bertindak, berpersepsi, berpikir serta merasa dalam menghadapi penerapan gaya hidup *qana'ah* di Pondok Pesantren Nurul Ulum. Maka dari itu, terdapat beberapa informasi mengenai aspek sikap yang salah satunya disampaikan oleh Nailil Ula dengan tingkatan usia 16 tahun sebagai berikut

“Kalo terkait sikap, saya lebih menyukai hidup sederhana tujuannya biar hemat, sebab tanpa tanpa ada usaha untuk hidup

<sup>112</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>113</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

sederhana di zaman sekarang, sudah pasti akan menimbulkan kebiasaan hidup boros mbak”<sup>114</sup>

Ma’rifatul Hasanah perwakilan dari santri putri dengan tingkatan usia 18 tahun juga memberikan informasi

“Dari pembiasaan gaya hidup *qana’ah*, saya lebih mengedepankan sesuatu yang saya butuhkan dibandingkan dengan mengikuti apa yang saya inginkan”<sup>115</sup>

Informasi yang lain juga disampaikan oleh Khoirun Nisak santri putri dari tingkatan usia 17 tahun

“Dengan gaya hidup *qana’ah*, proses pembentukan citra diri saya dalam aspek sikap dapat membantu saya untuk tidak mudah insecure ketika dihadapkan dengan santri lain yang mendapatkan nikmat lebih dibandingkan dengan nikmat yang saya miliki”<sup>116</sup>

Informasi yang senada juga diungkapkan oleh Nur Aliyah dengan tingkatan usia 21 tahun

“Saya sendiri sebenarnya sama kayak orang pada umumnya mbak, yang kadang pengen sesuatu. Tapi ketika saya menginginkan sesuatu, pasti saya masih mempertimbangkan beberapa hal terutama dengan pemenuhan akan kebutuhan sehari-hari. Kalo seandainya kebutuhan masih ada yang perlu dipenuhi, ya untuk keinginan saya tahan dulu dengan alternatif bisa dibeli pas nanti ada sisa uang dari pembelian kebutuhan. Tapi kalo seandainya kebutuhan sudah terpenuhi semua dan keinginan itu emang dirasa juga gak terlalu mahal ya akan saya beli. Namun selama ini jarang sekali mbak yang mau beli-beli sesuai keinginan, karena kan di sini kami hanya bisa mengonsumsi segala sesuatu yang disediakan koperasi pesantren”<sup>117</sup>

<sup>114</sup> Nailil Ula, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

<sup>115</sup> Ma’rifatul Hasanah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>116</sup> Khoirun NIsak, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 04 Maret 2022.

<sup>117</sup> Nur Aliyah, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 05 Maret 2022.

Sesuai dengan informasi dari narasumber tersebut dapat peneliti deskripsikan bahwa seluruh jawaban yang disampaikan oleh informan mampu dicocokkan dengan pengamatan langsung yang dilakukan peneliti, yang mana dari aspek sikap para santri cukup *qana'ah*. Hal ini dapat diamati dari bagaimana santri menjalankan segala kegiatan dengan penuh kesabaran, keistiqamahan, dan menerima segala ketentuan yang berlaku di Pondok Pesantren berkenaan dengan gaya hidup *qana'ah*. Selain itu, para santri juga tidak gengsi ketika mereka harus berpenampilan sederhana dengan tetap mengedepankan rasa saling menghargai perbedaan ketika sedang berhadapan dengan orang lain.<sup>118</sup>

Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh Pondok Pesantren Nurul

Ulum juga memberikan keterangan sebagai berikut

“Dari pengamatan saya, sepertinya gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan pondok pesantren Nurul Ulum sudah bisa membantu para santri dalam membentuk citra diri positif dalam dirinya. Hal ini terlihat dari bagaimana mereka bersikap mampu untuk berinteraksi dengan santri dari pondok pesantren lainnya yang kalo menilai dari privilege, santri kami pasti akan minder. Tapi nyatanya santri Nurul Ulum mampu bersaing pula di ajang perlombaan dengan membawa kejuaraan”<sup>119</sup>

Maka berdasarkan hasil wawancara tentang keempat aspek pembentukan *self image* tersebut dapat dikatakan bahwa para informan memiliki citra diri positif dalam dirinya. Hal tersebut tentu karena santri

<sup>118</sup> Observasi di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, 28 Februari 2022.

<sup>119</sup> Faiqatul Baroroh, diwawancara oleh Penulis, Bondowoso, 07 Maret 2022.

dapat menerapkan dengan baik adanya gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso.

### C. Pembahasan Temuan

Berdasarkan hasil penyajian dan analisis data yang dilakukan peneliti di atas melalui teknik observasi, wawancara serta dokumentasi, dengan judul penelitian gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, selanjutnya akan dipaparkan melalui pembahasan temuan.

Sesuai dengan data yang diperoleh dari lapangan, peneliti akan menjelaskan secara rinci mengenai gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum dalam pembahasan temuan ini, menggunakan dua fokus penelitian diantaranya yaitu apa saja gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum?, Bagaimana gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum?

#### 1. Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan pondok pesantren Nurul Ulum

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum kepada santrinya diantaranya yaitu membatasi barang-barang yang boleh dikonsumsi oleh santri, membiasakan santri untuk tirakat, melarang santri untuk tidak belanja di luar Pondok Pesantren, mewajibkan semua santri untuk mengikuti kegiatan dan mematuhi peraturan, mengagendakan istighatsah



akbar setiap satu bulan sekali, tidak memperkenankan santri belanja online dan juga melarang mereka membuat seragam pondok sebelum mendapatkan izin dari pengasuh. Beberapa gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan tersebut, sesuai dengan konsep *qana'ah* yang dikemukakan oleh Hamka sebagaimana berikut:

**a. Menerima dengan rela apa adanya**

Adalah konsep *qana'ah* ini berhubungan dengan membiasakan para santri agar dapat menerima dengan senang hati atas segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Oleh karena itu, dengan bentuk gaya hidup *qana'ah* yang membatasi barang-barang yang boleh dikonsumsi oleh santri seperti pembatasan akan pakaian, aksesoris dan make-up yang bisa digunakan oleh santri, bertujuan agar mereka dapat belajar menerima dengan rela apa adanya, sebab segala sesuatu yang kita miliki berasal dari Allah. Hal ini selaras dengan ungkapan Hamka dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern* yang mengatakan bahwa sejatinya adanya anjuran *qana'ah* dalam Islam adalah untuk menyuruh umatnya untuk *qana'ah* hati bukan *qana'ah* ikhtiar, sebab faedah dari *qana'ah* sangat besar ketika seseorang berada di waktu harta yang dimiliki hilang tiba-tiba.<sup>120</sup> Selain itu, hal ini juga merupakan sebuah upaya pencegahan agar para santri tidak mudah tergiur dengan kebudayaan yang dapat menjerumuskan santri ke dalam gaya hidup yang hedonis seperti beberapa masyarakat di luar pondok pesantren.

---

<sup>120</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, 269.



Pada hakikatnya Islam merupakan agama yang melarang umatnya bermewah-mewahan atau berlebihan dalam hal mengonsumsi barang.<sup>121</sup>

#### **b. Memohon tambahan yang sepantasnya kepada Allah**

Penerapan gaya hidup *qana'ah* seseorang masih dianjurkan untuk tetap ikhtiar. Sebab, Islam menganjurkan umatnya untuk *qana'ah* bukan lantas menekan pelakunya untuk bermalas-malasan dalam hidupnya, sebab *qana'ah* yang sebenarnya adalah *qana'ah* hati bukan *qana'ah* ikhtiar.<sup>122</sup>

Sejalan dengan pendapat Hamka, konsep *qana'ah* ini berkenaan dengan proses pembiasaan terhadap santri untuk terus husnudzon kepada Allah dengan tetap ikhtiar dan mensyukuri atas segala nikmat yang Allah berikan. Adapun bentuk gaya hidup *qana'ah* yang dimaksud berupa pembiasaan tirakat dengan sholat malam (tahajjud), sholat dhuha dan melarang santri berbelanja di luar pesantren selagi di koperasi pesantren masih menyediakan segala kebutuhan. Hal tersebut sebagai wujud ikhtiar para santri dalam memohon tambahan rezeki yang sepantasnya kepada Allah dan bertujuan untuk menumbuhkan rasa syukur dalam diri santri dengan tetap husnudzon kepada Allah dengan pemikiran bahwa setiap manusia memiliki takaran rezekinya masing-masing sesuai dengan tingkatan usaha dan rasa syukurnya atas rezeki yang telah Allah berikan.

<sup>121</sup> Aulia Rahman, Muh Fitrah, "Perilaku Konsumsi Masyarakat dalam Perspektif Islam di Kelurahan Barombong Kota Makassar", *LAA MAISYIR*, Vol 5, No. 1 (Januari 2018): 19. <https://journal3.uin-alauddin.ac.id/index.php/lamaisyir/article/view/4944/4405>.

<sup>122</sup> Hamka. *Tasawuf Modern* (Jakarta: Republika Penerbit, 2018), 269.

### c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah

Adalah konsep *qana'ah* yang membiasakan santri dalam melatih diri untuk menerima dengan sabar atas takdir Allah SWT. Sikap sabar tersebut dimaksudkan untuk tetap kuat, tidak gelisah dan tidak cemas akan takdir yang telah Allah janjikan, dan dari keteguhan serta keyakinan itulah segala kegelisahan bisa sirna. Hal ini sejalan dengan pendapat Hamka dalam bukunya yang berjudul *Tasawuf Modern*, yang mengatakan bahwa *qana'ah* itu merupakan tiang dari kekayaan sejati, sedangkan gelisah adalah kemiskinan yang sebenarnya.<sup>123</sup> Maka berdasarkan data, terdapat beberapa bentuk gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum yang berkaitan dengan konsep ini, yang diantaranya yaitu dengan mewajibkan santri untuk mematuhi peraturan dan mengikuti kegiatan Pondok Pesantren dengan baik, seperti halnya sholat berjama'ah, mengikuti kajian kitab, serta kegiatan lainnya.

### d. Bertawakal kepada Allah

Bertawakal kepada Allah yaitu percaya bahwa segala ketetapanya pasti akan dipenuhi oleh-Nya, dengan menyerahkan keputusan dari segala ikhtiar kepada Allah tanpa keraguan dalam diri ini, karena manusia hanyalah makhluk-Nya yang lemah dan tak berdaya.<sup>124</sup> Oleh karena itu, setelah adanya sebuah usaha sudah tidak menjadi permasalahan apabila santri berserah diri kepada Allah, dengan

<sup>123</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, 272.

<sup>124</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, 285.

segenap kepercayaannya bahwa segala takdir hanya bisa diputuskan oleh Allah SWT. Konsep ini sesuai dengan buku Tasawuf Modern karya Hamka yang menjelaskan bahwa dengan sikap *qana'ah* seorang muslim akan terdorong untuk mendapatkan kebahagiaan yang sebenarnya yakni kaya hati bukan kaya harta. Oleh karena itu, Pondok Pesantren Nurul Ulum mewujudkan konsep *qana'ah* ini dengan membiasakan kegiatan istighosah akbar setiap satu bulan sekali bersama para santri beserta wali santri. Tujuannya tidak lain untuk mendekatkan diri dengan doa bersama untuk menyerahkan segala keputusan yang akan Allah tetapkan atas usaha yang telah dilakukan.

**e. Tidak tertarik oleh tipu daya dunia**

*Qana'ah* menurut pandangan Hamka adalah sikap menerima dengan cukup, penuh kerelaan dan sabar atas apa yang telah ditentukan, dengan tetap ikhtiar dan tawakal kepada Tuhan agar tidak tertarik akan tipu daya dunia. Maka konsep *qana'ah* ini termasuk suatu langkah untuk menjauhi kecintaan terhadap dunia yang termasuk dalam *qana'ah* yang mengandung unsur zuhud, yang bertujuan untuk memberikan tameng terhadap santri agar tidak mudah tertarik untuk meniru gaya hidup orang lain di zaman sekarang dan yang pastinya supaya para santri dapat mensyukuri apa yang dimiliki. Sebab apabila dilihat dari aspek gaya hidup, masyarakat Indonesia senang berfoya-foya dan cenderung berperilaku konsumtif. Hal tersebut dapat diamati dari keramaian beberapa tempat belanja yang dapat dijadikan bukti bahwa

tingkat konsumsi masyarakat Indonesia sangat tinggi.<sup>125</sup> Oleh karena itu, Pondok Pesantren Nurul Ulum menerapkan bentuk gaya hidup *qana'ah* dengan melarang santri berbelanja online dan membuat seragam pondok tanpa mendapatkan izin terlebih dahulu dari pihak pengasuh.

## **2. Gaya Hidup *Qana'ah* dalam Membentuk *Self Image* Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum**

Berdasarkan hasil penelitian, para santri akan membentuk *self image* atau citra diri sesuai dengan stimulus yang mereka dapatkan dari adanya penerapan gaya hidup *qana'ah*. Berdasarkan hasil analisis yang peneliti lakukan, para santri sudah mampu menerapkan gaya hidup *qana'ah* dengan baik. Dengan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan di pondok pesantren para santri telah mampu menerapkan dalam kehidupannya. Maka dari itu, penulis dapat menyimpulkan bahwa dengan keistiqamahan penerapan gaya hidup *qana'ah* akan membantu dalam proses pembentukan citra diri positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum.

Menurut Walter Lipman terdapat beberapa aspek yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur proses pembentukan *self image* atau citra diri yaitu :<sup>126</sup>

<sup>125</sup> Fahmi Medias, *Ekonomi Mikro Islam*, (Magelang: UNIMMA PRESS, 2018), Cet. 1, 18.

[https://books.google.com/books?id=81p\\_DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ekonomi=Islam&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwic1Mm5sZP2AhUr8XMBHREPCxsQ6AF6BAgEEAM](https://books.google.com/books?id=81p_DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Ekonomi=Islam&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwic1Mm5sZP2AhUr8XMBHREPCxsQ6AF6BAgEEAM).

<sup>126</sup> Soleh Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 116.

### a. Persepsi

Aspek persepsi merupakan aspek pembentukan citra diri yang berkaitan dengan bagaimana pengalaman para santri dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum. Walter Lipman dalam buku Soleh Soemirat dan Elvinaro Ardianto yang berjudul “Dasar-dasar Public Relations”, persepsi diartikan sebagai sebuah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang didapat dengan memberikan makna Terhadap stimulus indrawi, dengan kata lain, individu akan memberikan makna terhadap stimulus sesuai pengalamannya.<sup>127</sup> Berdasarkan data hasil penelitian santri Nurul Ulum mampu memaknai dengan baik terhadap gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum. Sesuai dengan data informan memaknai bahwa gaya hidup *qana'ah* adalah sebuah bentuk pembiasaan yang diberikan Pondok Pesantren Nurul Ulum untuk melatih santri agar mampu hidup apa adanya dengan penuh rasa syukur atas nikmat yang Allah berikan dan supaya tidak mudah merasa iri terhadap orang lain.

### b. Kognisi

Kognisi adalah suatu keyakinan diri dari seseorang terhadap stimulus. Keyakinan tersebut akan muncul ketika individu telah mengerti rangsangan tersebut, yang pada akhirnya individu diberikan beberapa informasi yang cukup, untuk mempengaruhi perkembangan

---

<sup>127</sup> Soleh Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations*, 116.

kognisinya.<sup>128</sup> Oleh karena itu, aspek ini merupakan sebuah keyakinan diri pada santri yang muncul setelah mereka memahami akan rangsangan yang diterima dari gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum. Adapun data yang didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, memberikan kejelasan bahwa dengan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan ternyata membuat para santri yakin dengan diri sendiri dengan selalu bersyukur atas segala sesuatu yang telah ditentukan oleh Allah, lebih percaya diri walaupun dihadapkan dengan santri atau orang lain yang lebih bergelimang harta sekalipun.

### c. Motivasi

Aspek pembentukan citra diri ini berkaitan dengan segala sesuatu yang dapat mendorong santri dalam menerapkan gaya hidup *qana'ah*. Michel J. Jucius memaknai motivasi sebagai suatu keadaan dalam diri individu yang mendorongnya untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki.<sup>129</sup> Maka selaras dengan data penelitian yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa motivasi para santri Nurul Ulum untuk *qana'ah* memiliki dorongan yang berbeda-beda dengan tujuan yang sama, yang mana diantaranya karena disebabkan oleh adanya dorongan dari diri sendiri untuk lebih percaya diri atas apa yang dimiliki, dan dorongan dari luar yaitu dari pihak keluarga yang selalu memberikan motivasi agar tidak memaksakan diri untuk mengikuti atau

<sup>128</sup> Soleh Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations*, 116.

<sup>129</sup> Widayat Prihartanta, "Teori-teori Motivasi", *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83 (2015): 3. [http://www.academia.edu/download/40847896/teori\\_motivasi.pdf](http://www.academia.edu/download/40847896/teori_motivasi.pdf).

menjadi sebagaimana gaya hidup orang lain. Maka dengan begitu dapat dikatakan bahwa gaya hidup *qana'ah* cukup menjadikan para santri untuk mengendalikan dirinya untuk selalu bersyukur akan nikmat Allah selain memang pada dasarnya mereka juga menyesuaikan dengan kondisi keluarga masing-masing.

#### **d. Sikap**

Sikap merupakan kecenderungan seseorang dalam bertindak, berpersepsi, berpikir, serta merasa dalam menghadapi objek, ide, situasi, atau nilai.<sup>130</sup> Maka sikap dalam hal ini adalah kecenderungan dari santri dalam bertindak berpersepsi, berpikir dan merasa dengan gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh informasi bahwasanya dengan gaya hidup *qana'ah* para santri memiliki kecenderungan tampil apa adanya dalam kehidupan sehari-harinya dengan rasa percaya diri bahkan jika dibandingkan dengan orang lain yang lebih mapan sekalipun, walaupun pada dasarnya masih terdapat beberapa santri yang belum bisa menerapkan gaya hidup *qana'ah* dengan baik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

---

<sup>130</sup> Soleh Soemirat dan Elvinaro Ardianto, *Dasar-dasar Public Relations*, 116.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan data lapangan yang diperoleh penelitian mengenai gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso, dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Gaya hidup *qana'ah* yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso antara lain:
  - a. Menerima dengan rela apa adanya yang berupa membatasi barang-barang yang boleh dikonsumsi oleh santri
  - b. Memohon tambahan yang sepiantasnya kepada Allah berupa pembiasaan tirakat dengan sholat malam (tahajjud), sholat dhuha, melarang santri belanja di luar pesantren selagi tersedia di koperasi pesantren
  - c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah yang dilakukan dengan mewajibkan semua santri untuk mematuhi peraturan dan mengikuti kegiatan pesantren
  - d. Bertawakal kepada Allah yang berupa pembiasaan kegiatan istighosah akbar setiap satu bulan sekali bersama para santri beserta wali santri
  - e. Tidak tertarik tipu daya dunia yang dilakukan dengan melarang santri berbelanja online dan melarang santri membuat seragam pondok tanpa mendapatkan izin terlebih dahulu dari pihak pengasuh.



2. Gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso dapat diketahui dari empat aspek yaitu:

- a. Persepsi, yang mana para santri memaknai gaya hidup *qana'ah* sebagai bentuk pembiasaan yang dapat menumbuhkan rasa syukur atas nikmat Allah dengan belajar hidup apa adanya tanpa harus merasa iri dengan nikmat orang lain
- b. Kognisi, yang mana dengan gaya hidup *qana'ah* santri Nurul Ulum dapat memiliki keyakinan diri untuk selalu bersyukur atas segala sesuatu yang telah ditakdirkan oleh Allah, lebih percaya diri akan kemampuannya walaupun memiliki sisi kekurangan jika dibandingkan dengan orang lain
- c. Motivasi, dalam penerapan gaya hidup *qana'ah* para santri memiliki dorongan positif dari dirinya sendiri, lingkungan pesantren dan juga dari keluarganya,
- d. Sikap, dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* para santri Nurul Ulum dapat menentukan keputusan yang baik dalam mengatur kehidupannya, yang dapat terlihat dari bagaimana mereka berpenampilan apa adanya sesuai dengan percaya diri dan kemampuan dirinya.

## B. Saran

### 1. Pondok Pesantren Nurul Ulum

Dapat lebih memperhatikan atau memperketat pengawasan terhadap santri yang dalam hal ini berhubungan dengan penerapan gaya hidup *qana'ah* agar para santri mampu membentuk *self image* positif dalam dirinya.

### 2. Kepala Pengurus Asrama Putri Pondok Pesantren Nurul Ulum

Dapat mengkordinir anggota pengurus Asrama Putri dengan lebih baik lagi agar mempermudah penerapan segala program yang berhubungan dengan gaya hidup *qana'ah*.

### 3. Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum

Kepada seluruh santri disarankan untuk tetap taat akan peraturan dan istiqamah dalam menerapkan gaya hidup *qana'ah*, sebab menjalani hidup dengan apa adanya terasa ringan tanpa beban dalam hati dan pikiran yang akhirnya akan membuat diri sendiri sehat lahir dan batin.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik lagi, karena dalam penelitian ini masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu, dengan Inovasi dan kreativitas dari peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi sebuah karya yang sempurna dalam dunia pendidikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Quran dan Terjemahannya. Bandung: CV PENERBIT JUMANATUL 'ALI-ART (J-ART), 2005.
- Arifin, Zainal. *Manajemen Pengembangan Kurikulum Pendidikan Islam: Teori Dan Praktik*. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018. Cet. Ke-1.
- Bukhari Muslim. *Kitab Fathul Bari Syarah Sahih Al-Bukhari, Bab Kitab Riqaaq*, no. Hadits 6081, Juz 11.
- Fatonah, Ati Novianti. *Citra Diri dalam Kehidupan*. Jakarta: Buana Cipta Pustaka, 2009.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2018.
- Hariadi. *Evaluasi Pesantren Studi Kepemimpinan Kiai Berbasis Orientasi ESQ*. Yogyakarta: Lkis Yogyakarta, 2015.
- Imam Muslim. *Sahih Muslim, Bab Kitab Zakat*, No. Hadits 1746, Juz 2.
- Kolter & Keller, *Manajemen Pemasaran*, Edisi ke 12. Jakarta: Erlangga, 2012.
- Kusumastuti, Adhi dkk. *Metode Penelitian Kualitatif*. Semarang: Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo, 2019.
- Majid, Abdul. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2017. Cet.1.
- Maturidi, Ade Djohar. *Metode Penelitian Teknik Informatika*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2012.
- Mardawani. *Praktis Penelitian Kualitatif “Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif”*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2020.
- Mawardi. *Sosiologi Dakwah Kajian Teori Sosiologi, Al-Qur'an dan Al-Hadits* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2018. Cet. Ke-1.
- Medias, Fahmi. *Ekonomi Mikro Islam*. Magelang: UNIMMA PRESS, 2018. Cet 1.

Setiadi, Nugroho J. *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer Pada Motif, Tujuan, Dan Keinginan Konsumen, Edisi Revisi*. Jakarta: Kencana, 2019. Cet. Ke-7.

Soemirat, Soleh dan Elvinaro Ardianto. *Dasar-dasar Public Relations*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2010.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.

Suyanto, Bagong. *Sosiologi Ekonomi: Kapitalisme dan Konsumsi di Era Masyarakat Post-Modernisme*. Jakarta: Kencana Prenada Media, 2013.

Tim Penyusun. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Institut Agama Islam Negeri Jember*, Jember: IAIN JEMBER, 2020.

Yunus, Moh dan Risma Jaya. *Metode dan Model Pengambilan Keputusan (the way to success)*. Jawa barat: CV. Adanu Abimata, 2020.

### **Sumber Jurnal dan Skripsi**

Abdusshomad, Alwazir. “Penerapan Sifat Qanaah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi”, *Jurnal Asy- Syukriyyah*, Vol. 21, No. 1, 2022.

Andriani, Irnadia, Ihsan Mz, “Konsep *Qana’ah* dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran” *Nalar: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, Vol. 3, No. 1, Juni 2019.

Dewi, Metha Nilarisma dan Hatane Samuel. “Pengaruh Gaya Hidup (Lifestyle), Harga, Promosi terhadap Pemilihan Tempat Tujuan Wisata (destination) Studi Kasus pada Konsumen Artojaya Tour & Travel Surabaya”, *Jurnal Manajemen Pemasaran*, Vol. 3, No. 1, 2015.

Fabriar, Silvia Riskha. “Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep *Qana’ah* Hamka Terhadap Kesehatan Mental”, *Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol. 3, No 02, 2020

Hidayat, Mansur. “Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren”, *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, Vol. 2, No. 6, 2016.

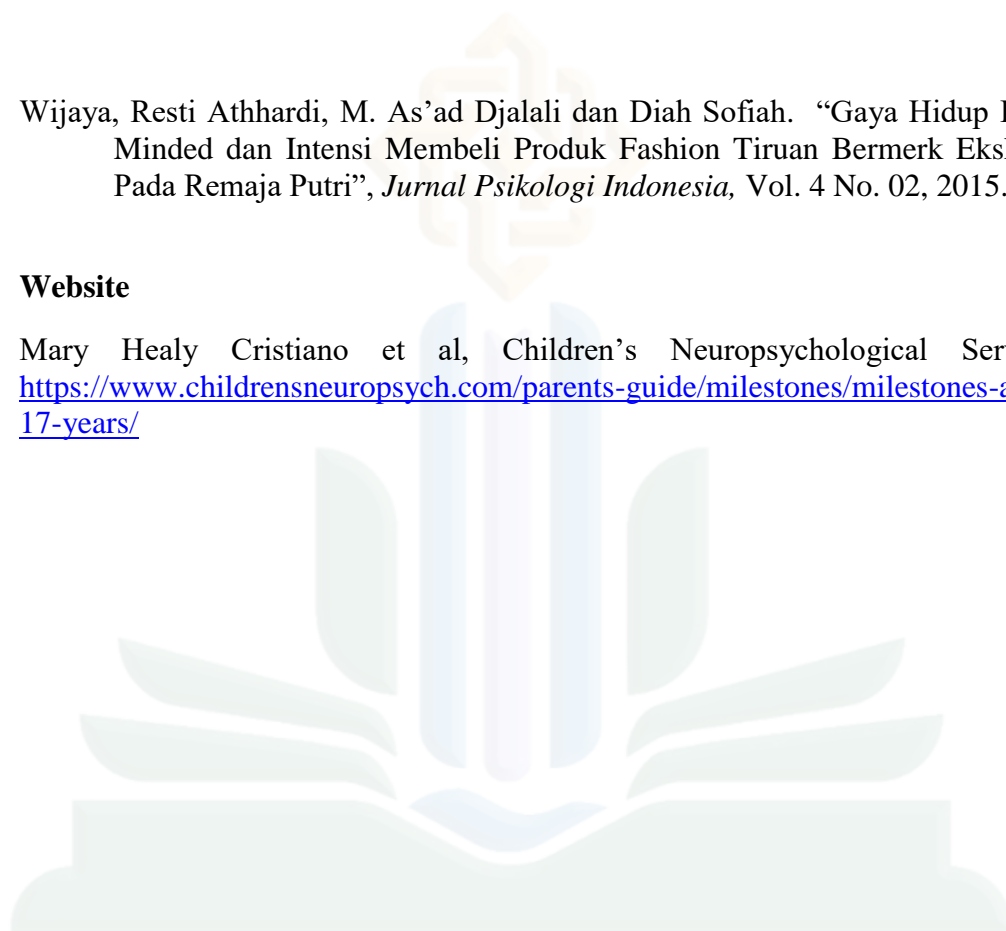
Mahmud, Miftah Afif. “Studi Pengaruh Gaya Hidup Modern Masyarakat Indonesian terhadap Visualisasi Iklan Televisi Tri Indie+Versi “Anak Cowok” dan “Anak Cewek”. Skripsi Prodi Studi Disain Komunikasi Visual Jurusan Disain Fakultas Seni Rupa Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2014.

- Mubarok, Muhammad Husni. “*Qana’ah* sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)”. Skripsi Fakultas Usuluddin dan Hmaniora Univrsitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018.
- Muhimatul Aliyah, “Konsep Tawakal dalam Tafsir Al- Kasyaf Karya Zamakhsyari”, *Qaf*, Vol. II, No. 02, Mei 2017.
- Nawangsari, Gandes, Nisrina Uswatun Nur Afifah, dan Istiqlal Assa. “Gaya Hidup Hedonisme di Kalangan Siswa-siswi Pesantren” *Proceeding Seminar Nasional Psikologi Sosial dan Budaya “Paradoksal dalam Ruang Sosial”*. Universitas Trunojoyo Madura, 2015.
- Ningsih, Agustia. “Perilaku Konsumtif Ditinjau dari Locus of Control pada Remaja Putri”. Skripsi Program Studi : Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 1441/2020 M.
- Noorhayati, S Mahmudah dan Farhan. “Konsep Qonaah dalam Mewujudkan Keluarga Sakinah Mawaddah dan Rahmah”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 7, No. 2, 2016.
- Oktari, Dian Popi, Aceng Kosasih. “Pendidikan Karakter Religius dan Mandiri di Pesantren”, *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial* Vol. 28, No. 1, 2019.
- Pratiwi, Suci Nur. “Teknik Terapi Realitas dalam Meningkatkan Citra Diri Negatif dilihat dari Rendahnya Konsep Diri Siswa”, Vol. 4, No. 6, 2021.
- Prihartanta, Widayat. “Teori-teori Motivasi”, *Jurnal Adabiya*, Vol. 1 No. 83, 2015.
- Rahman, Aulia, Muh Fitrah. “Perilaku Konsumsi Masyarakat dalam Perspektif Islam di Kelurahan Barombong Kota Makassar”, *LAA MAISYIR*, Vol. 5, No. 1, 2018.
- Ramadhani, Tika Nurul. “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir”, *Jurnal Spirits* , Vol. 4, No. 2, 2014.
- Susilo, Joko Hadi, Wuryaningsih, M. Kholilurrohman. “Perilaku Gaya Hidup Generasi Muda dan Kualitas Pelayanan terhadap Keputusan Pembelian”, *Jurnal Investasi Islam*, Vol. IV, No. 1, 2019.
- Ulum, Moh. “Akulturasi Santri di Pesantren”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 2 No. 1, 2021.

Wijaya, Resti Athhardi, M. As'ad Djalali dan Diah Sofiah. "Gaya Hidup Brand Minded dan Intensi Membeli Produk Fashion Tiruan Bermerk Eksklusif Pada Remaja Putri", *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4 No. 02, 2015.

**Website**

Mary Healy Cristiano et al, Children's Neuropsychological Services.  
<https://www.childrensneuropsych.com/parents-guide/milestones/milestones-at-15-17-years/>



**UIN**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

**KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER**

Lampiran-lampiran

**MATRIK PENELITIAN**

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
GAYA HIDUP <i>QANA'AH</i> DALAM MEMBENTUK <i>SELF IMAGE</i> POSITIF SANTRI PONDO K PESANTREN NURUL ULUM CINDOGO TAPEN BONDOWOSO	Gaya hidup <i>qana'ah</i>	a. Pengertian gaya hidup	Suatu pola hidup seseorang di mana dia hidup dan dalam menghabiskan waktu serta uangnya. (Menurut Engel, Blackwell, dan Miniard)	1. Informan a. Pengasuh Pondok Pesantren b. Kepala Pengurus Asrama Putri c. Santri Putri 2. Dokumentasi 3. Wawancara	- Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan karakter penelitian yang naturalistik dan deskriptif. - Penentuan subyek penelitian menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> - Metode pengumpulan data: 1. Observasi 2. Wawancara 3. Dokumentasi - Metode analisis data: 1. Kondensasi data 2. Penyajian data 3. Penarikan kesimpulan - Keabsahan data	1. Apa saja gaya hidup <i>qana'ah</i> yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum ? 2. Bagaimana gaya hidup <i>qana'ah</i> dalam membentuk <i>self image</i> positif santri pondok pesantren Nurul Ulum ?
		b. Pengertian <i>qana'ah</i>	Sikap menerima dengan cukup, penuh kerelaan dan sabar atas apa yang telah ditentukan, dengan tetap ikhtiar dan tawakal kepada Tuhan agar tidak tertarik akan tipu daya dunia. (Menurut Hamka)			
		c. Konsep <i>qana'ah</i>	1) Menerima dengan rela apa yang ada 2) Memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha 3). Menerima dengan sabar apa ketentuan Tuhan 4) Bertawakal kepada Tuhan 5) Tidak tertarik oleh tipu daya dunia. (Teori Hamka)			



	Membentuk <i>self image</i> positif	a. Pengertian <i>self image</i> positif	Sebuah anggapan individu tentang dirinya sendiri yang sifatnya positif		1. Triangulasi sumber 2. Triangulasi teknik	
		b. Membentuk <i>self image</i>	1) Persepsi 2) Kognisi 3) Motivasi 4) Sikap. (Teori Walter Lipman)			
	Santri	a. Pengertian santri	Secara umum, santri adalah individu yang belajar agama Islam dan mendalami agama Islam di pesantren yang merupakan tempat belajar bagi santri			
		b. Macam-macam santri	a. Santri mukim b. Santri kalong			



## PEDOMAN PENELITIAN

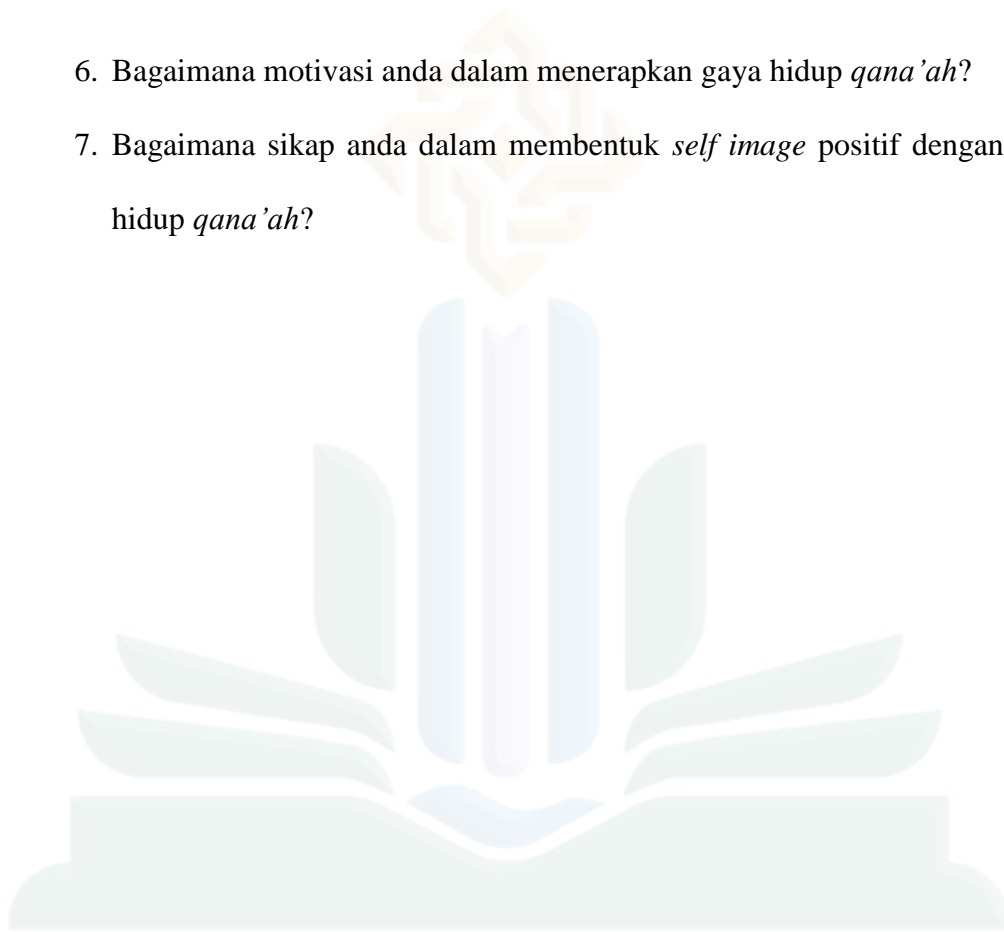
### A. Pedoman Wawancara (Pengasuh dan Pengurus)

1. Bagaimana upaya anda untuk menerapkan gaya hidup *qana'ah* terhadap santri Pondok Pesantren Nurul Ulum ?
2. Mengapa gaya hidup *qana'ah* perlu diterapkan di Pondok Pesantren Nurul Ulum?
3. Gaya hidup *qana'ah* yang seperti apa saja yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum?
4. Apakah dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* dapat membantu dalam pembentukan *self image* positif santri Pondok Pesantren Nurul Ulum?
5. Bagaimana tanggapan santri dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* di Pondok Pesantren Nurul Ulum?

### B. Pedoman Wawancara (Santri)

1. Bagaimana upaya anda untuk menerapkan gaya hidup *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari?
2. Gaya hidup *qana'ah* apa saja yang diterapkan Pondok Pesantren Nurul Ulum?
3. Apakah dengan adanya penerapan gaya hidup *qana'ah* dapat membantu dalam membentuk *self image* positif?
4. Bagaimana persepsi anda tentang gaya hidup *qana'ah* dalam membentuk *self image* positif?
5. Bagaimana keyakinan anda tentang *self image* positif setelah adanya penerapan gaya hidup *qana'ah*?

6. Bagaimana motivasi anda dalam menerapkan gaya hidup *qana'ah*?
7. Bagaimana sikap anda dalam membentuk *self image* positif dengan gaya hidup *qana'ah*?



UIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KH ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wildatul Ula  
NIM : D20183047  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Institut : UIN KH. Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil penelitian yang berjudul “Gaya Hidup Qana’ah dalam Membentuk *Self Image* Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso” tidak ada unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Jember, 24 Mei 2022

Saya yang menyatakan

  
08CAJX845572261  
Wildatul Ula  
NIM. D20183047

KH.

JEMBER

Q



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Matarani No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550  
email : fak@iainsiddiqjember.ac.id website: <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.0300/Un.22/6.a/PP.00.9/ 01 /2022 29 Januari 2022  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Yayasan Pondok Pesantren Nurul Ulum

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Wildatul Ula  
NIM : D20183047  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Gaya Hidup Qana'ah dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**



An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

  
Siti Raudhatul Jannah



**PONDOK PESANTREN NURUL ULUM**  
معهد نور العلوم الإسلامى للتربية والعلوم  
**NURUL ULUM ISLAMIC INSTITUTE FOR EDUCATION AND SCIENCE**  
Jl. KHR. As'ad Syamsul Arifin Gg. Cindogo Tapen Bondowoso Jawa Timur Telp.085231572581  
Email: ponpes.nurululumcindogo@gmail.com Kode Pos: 68283

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor : 131.04/02.B/PPNU/V/2022

Menindak lanjuti surat Nomor : B.0300/Un.22/6.a/PP.00.9/ 01 /2022, pada tanggal 29 Januari 2022 tentang penelitian oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KH. MOH. BAKIR BAHAWI, S. Ag  
Tempat/Tgl Lahir : Bondowoso, 17 Maret 1968  
Jabatan : Kepala Pondok Pesantren Nurul Ulum  
Alamat : Rt. 10 Rw. 04 Cindogo Tapen Bondowoso

Kami menerangkan bahwa :

NAMA : WILDATUL ULA  
NIM : D20183047  
Tempat/Tgl Lahir : Bondowoso, 07 November 1998  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Semester : VIII ( Delapan )  
Alamat : Jebung Kidul Tlogosari Bondowoso

Telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso dari tanggal 03 Februari 2022 s/d 10 Maret 2022 dengan judul "Gaya Hidup Qona'ah Dalam Membentuk *Self Image* Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso".

Demikian surat keterangan ini, kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bondowoso, 16 Maret 2022

Ketua Pondok Pesantren



**KH. MOH. BAKIR BAHAWI, S.Ag**

## JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Lokasi: Pondok Pesantren Nurul Ulum

No	Hari/Tanggal	Uraian Kegiatan	Paraf
1	3 Februari 2022	Menyerahkan surat izin penelitian kepada kepala biro kepesantrenan pondok pesantren Nurul Ulum	
2	28 Februari 2022	Observasi kegiatan santri pondok pesantren Nurul Ulum	
3	30 Februari 2022	Mendapatkan dokumentasi profil dan struktur kepengurusan pondok pesantren Nurul Ulum	
4	4 Maret 2022	Wawancara dengan santri yang bernama Ma'rifatul Hasanah	
		Wawancara dengan santri yang bernama Khoirun Nisak	
5	5 Maret 2022	Wawancara dengan santri yang bernama Nailil Ula	
		Wawancara dengan santri yang bernama Nur Aliyah	
6	6 Maret 2022	Wawancara dengan Ifdatul Wilda selaku kepala daerah asrama putri pondok pesantren Nurul Ulum	
7	7 Maret 2022	Wawancara dengan Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh pondok pesantren Nurul Ulum	



## DOKUMENTASI



Kondisi kamar Asrama Putri Asrama Putri Pondok Pesantren Nurul Ulum



Suasana kegiatan jama'ah santri putri Pondok Pesantren Nurul Ulum



Suasana jam belajar santri putri Pondok Pesantren Nurul Ulum



Suasana kegiatan ngaji al-qur'an santri putri Pondok Pesantren Nurul Ulum





Suasana istighatsah akbar Pondok Pesantren Nurul Ulum



Kondisi Asrama Putri Pondok Pesantren Nurul Ulum



Suasana koperasi santri putri Pondok Pesantren Nurul Ulum



Meminta dokumentasi profil Pondok Pesantren Nurul Ulum pada 30 Februari 2022 (dok. Pribadi)



Wawancara dengan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum pada 04 Maret 2022  
(dok. Pribadi)



Wawancara dengan santri Pondok Pesantren Nurul Ulum pada 05 Maret 2022  
(dok. Pribadi)





Wawancara dengan kepala pengurus Pondok Pesantren Nurul Ulum pada 06 Maret 2022 (dok. Pribadi)



Wawancara dengan Nyai Faiqatul Baroroh selaku pengasuh Pondok Pesantren Nurul Ulum pada 07 Maret 2022 (dok. Pribadi)

## BIODATA PENULIS



Nama : Wildatul Ula  
NIM : D20183047  
Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 07 November 1998  
Jurusan/Prodi : Pemberdayaan Masyarakat Islam/Bimbingan dan  
Konseling Islam  
Alamat : Ds. Jebung Kidul, Kec. Tlogosari, Kab.  
Bondowoso Rt/Rw 017/004  
Email : [aliwilda1212@gmail.com](mailto:aliwilda1212@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan :

1. RA Nurul Hidayah (2004-2006)
2. SDN Jebung Kidul 02 (2006-2012)
3. MTs Nurul Ulum Tapen (2012-2015)
4. MA Nurul Ulum Tapen (2015-2018)
5. UIN KHAS Jember (2018-2022)

### Pengalaman Organisasi :

1. Institute Of Culture Islamic Studies (ICIS) UIN KHAS Jember
2. Forum Studi Aswaja (Forsa) UIN KHAS Jember
3. Generasi Baru Indonesia (GenBI) Jember