

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada Kesehatan mental dan emosional remaja masjid di mesjid al-muttaqien dipengaruhi oleh banyak faktor Seperti, Tekanan Sosial dan Konformitas, Remaja yang bergabung dalam ikatan masjid sering mengalami ekspektasi tertentu dari komunitas atau tokoh masjid. Mereka mungkin berpikir bahwa mereka harus berperilaku sangat religius atau menjalani kehidupan yang sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh lingkungan masjid. Mereka mungkin merasa tertekan atau takut dihakimi jika mereka tidak memenuhi harapan tersebut karena tekanan ini. sehingga berdampak pada kesejahteraan psikologis, Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan, stres, atau perasaan tidak berharga, terutama jika remaja merasa tidak dapat memenuhi standar religius yang diharapkan. Ini juga dapat menyebabkan rasa bersalah dan ketidaknyamanan saat berpartisipasi dalam aktivitas di masjid.

Masa remaja dianggap sebagai masa yang kritis karena perubahan yang terjadi dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan seseorang. Kesulitan dalam menavigasi perubahan ini dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti adanya trauma, cemas, atau masalah identitas. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan yang memadai dari keluarga, sekolah, dan masyarakat agar mereka dapat melalui masa ini dengan baik dan berkembang menjadi individu dewasa yang sehat dan sejahtera.

Secara keseluruhan, masa remaja adalah masa transisi yang penuh dengan tantangan, tetapi juga merupakan kesempatan penting bagi pertumbuhan dan pengembangan diri. Pendekatan yang tepat dalam mendukung remaja selama periode ini sangat penting untuk membantu mereka mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal di masa dewasa.

Kebanyakan budaya di dunia, masa remaja berada pada usia 10 – 13 tahun dan berakhir kira-kira pada usia 18 – 22 tahun. Masa remaja awal (*early*

adolescence) diperkirakan sama dengan usia anak pada masa sekolah menengah pertama (SMP) yaitu dimana remaja tengah mengalami adanya perubahan pubertas (biologis), sedangkan pada masa remaja akhir (*late adolescence*) diperkirakan terjadi setelah usia 15 tahun (Santrock, 2019).

Masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dijalani serta tantangan dalam membentuk identitas diri. Menurut Sumanto (2015), krisis identitas yang dialami remaja merupakan bagian dari upaya untuk menemukan jati diri mereka. Krisis ini sering kali berkaitan dengan tugas-tugas perkembangan yang dihadapi pada tahap ini. Kombinasi antara tuntutan perkembangan dan fase krisis identitas dapat memengaruhi kondisi emosional remaja, yang berpotensi mengarah pada keadaan bahagia atau justru menimbulkan masalah. Freud dan Erikson menyebut masa remaja sebagai periode yang sarat dengan konflik (Herlina, 2017). Konflik dan permasalahan yang timbul pada masa ini dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku menyimpang atau kenakalan.

Well-being seringkali didefinisikan sebagai suatu kondisi sejahtera yang didalamnya terdapat perasaan, emosi ataupun suasana hati yang positif (misalnya; perasaan puas, kebahagiaan, perasaan lega dan bebas), tidak adanya emosi negatif (seperti kegelisahan, tekanan, depresi, stress, cemas), kepuasan dengan kehidupan dan kemampuan untuk memaknai hidup secara positif. Ketidakmampuan untuk merencanakan masa depan dan perasaan pasrah dengan nasib dapat mengakibatkan ketidakpuasan hidup dan menyebabkan berbagai gangguan kejiwaan seperti kecemasan, trauma, kesepian, kebosanan, dan perilaku menyimpang. Hal ini menyoroti pentingnya merespon secara sehat terhadap tantangan dan kesulitan dalam hidup.

Mubarok menyatakan bahwa semakin sulit perjalanan hidup seseorang dan semakin rumit kesulitan yang dihadapinya, semakin kuat keinginan untuk mencari kedamaian hidup dengan mendekati diri kepada Allah SWT. Ini menunjukkan bahwa agama dan spiritualitas seringkali menjadi sumber dukungan dan ketenangan

bagi individu yang menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan mereka. Apabila individu memiliki *psychological well-being* yang baik, maka ia akan memandang dengan lebih positif, beradaptasi dengan baik, dan kemampuan kognitif yang lebih baik. Menurut Astuti dan Indrawati (2017), individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung menunjukkan perilaku mudah menyerah, ketidakmampuan untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki, serta kurangnya usaha dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Pratiwi (2018) melaporkan bahwa dari 304 remaja akhir yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 144 individu (47,4%) tergolong memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, sementara 160 individu (52,6%) termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis rendah. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kondisi kesejahteraan psikologis pada remaja. Batubara (2017) menekankan bahwa penelitian mengenai kesejahteraan psikologis remaja sangat diperlukan, karena dapat berkontribusi secara tidak langsung dalam membantu remaja mengatasi berbagai permasalahan, mencapai tahap perkembangan, serta meningkatkan kesehatan psikologis. Selanjutnya, Ryff (2015) mengidentifikasi sejumlah faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan kepribadian. Faktor-faktor ini, khususnya dukungan sosial dan penerimaan diri, harus diperhatikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja

Dalam menghadapi hal demikian, seorang remaja membutuhkan dukungan baik secara internal dari dalam dirinya maupun secara eksternal salah satunya dengan bersikap ikhlas dan menerima diri. Firman Allah dalam (Q.S Al-Baqarah : 216) *“Mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal ia baik bagimu, dan mungkin kamu menyukai sesuatu, padahal ia tidak baik bagimu.”* Dari kutipan ayat tersebut mengajarkan tentang kebijaksanaan Allah dalam menentukan apa yang terbaik bagi manusia. Meskipun manusia memiliki kecenderungan untuk menyukai atau tidak menyukai sesuatu, mereka tidak selalu mengetahui apa yang sebenarnya

baik atau buruk bagi mereka. Hanya Allah yang memiliki pengetahuan sempurna tentang kebaikan dan keburukan suatu perkara. Pesan ayat Ini juga mengajarkan tentang pentingnya ikhlas, menerima dengan lapang dada apa yang telah ditentukan oleh Allah, baik itu sesuatu yang kita sukai maupun yang kita benci.

Melihat latar belakang tersebut, peneliti tertarik menjadikan sebuah judul **“Hubungan Ikhlas dengan *Psychological Well Being* Remaja pada Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien Desa Cigentur”**

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat ikhlas di Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien?
2. Bagaimana gambaran *Psychological well being* di Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien?
3. Bagaimana hubungan ikhlas dengan *Psychological well being* di Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat ikhlas di Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien
2. Untuk mengetahui gambaran *Psychological well being* di Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien
3. Untuk mengetahui hubungan ikhlas dengan *psychological well being* di Ikatan Remaja Masjid Al-Muttaqien

D. Manfaat Penelitian

Ringkasan manfaat penelitian tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai suatu bentuk usaha yang dapat memberikan kontribusi pemikiran keterkaitan hubungan ikhlas dengan *psychological well being* pada remaja serta semoga hasil dari penelitian ini di harapkan menjadi salah satu sumber referensi ilmu tasawuf dan psikoterapi bagi peneliti selanjutnya yang membahas topik serupa.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi subjek penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan introveksi pada remaja

b. Manfaat bagi tempat penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan penguat atau pendukung untuk membantu meningkatkan *pshychological well being* pada remaja

E. Kerangka Berfikir

Menjaga niat memiliki hubungan yang erat dengan keikhlasan dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dalam pandangan Islam, niat adalah inti dari keikhlasan. Imam Al-Ghazali dalam Ihya' Ulumuddin menegaskan bahwa keikhlasan terwujud ketika niat seseorang murni tertuju kepada Allah SWT, tanpa disertai motif duniawi seperti mencari pujian atau keuntungan pribadi. Dengan menjaga niat agar tetap bersih, seseorang memastikan bahwa amal perbuatannya dilakukan semata-mata untuk meraih keridhaan-Nya. Proses menjaga niat ini melibatkan introspeksi atau muhasabah, yang membantu seseorang fokus pada tujuan spiritual dan menghindari riya atau kesombongan.

Selain manfaat spiritual, menjaga niat juga berdampak positif pada kesejahteraan psikologis. Ketika seseorang bertindak dengan niat yang tulus, ia terbebas dari tekanan ekspektasi sosial dan kecemasan tentang penilaian orang lain, sehingga menciptakan rasa damai dan kebebasan batin. Hal ini mengurangi gejala negatif seperti stres, iri hati, atau kekecewaan, yang sering muncul akibat perbandingan sosial. Di sisi lain, niat yang ikhlas mendorong seseorang untuk lebih menerima hasil usahanya dengan lapang dada, meningkatkan kepuasan hidup, dan mendukung pertumbuhan pribadi. Kondisi ini sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang mencakup aspek penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, dan kebahagiaan.

Penelitian mendukung hubungan ini. Studi oleh Rahman et al. (2020) menunjukkan bahwa orang yang menjaga niat untuk tujuan spiritual memiliki tingkat kebahagiaan dan keseimbangan emosional yang lebih tinggi. yang menemukan hubungan positif antara keikhlasan dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, menjaga niat tidak hanya membantu seseorang mencapai

keikhlasan, tetapi juga memberikan dampak signifikan dalam menciptakan keseimbangan emosional, ketenangan batin, dan kebahagiaan hidup.

Menjaga niat memiliki hubungan yang sangat erat dengan keikhlasan dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dalam pandangan Islam, niat adalah inti dari setiap amal perbuatan. Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa amal tanpa niat yang ikhlas hanyalah tindakan kosong yang tidak memiliki nilai di sisi Allah SWT. Keikhlasan, menurut Al-Ghazali, adalah membersihkan niat dari segala tujuan selain Allah. Amal yang dilakukan dengan keikhlasan akan memberikan dampak spiritual yang mendalam, membawa ketenangan hati, dan menjauhkan pelakunya dari rasa gelisah atau tekanan akibat motif duniawi. Sebaliknya, jika niat bercampur dengan keinginan duniawi, seperti mencari pujian atau pengakuan, maka amal itu tidak hanya kehilangan nilainya, tetapi juga dapat menimbulkan beban psikologis berupa stres atau kekecewaan.

Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Al-Ghazali menjelaskan bahwa menjaga niat adalah proses yang membutuhkan introspeksi (*muhasabah*). Proses ini melibatkan upaya terus-menerus untuk memastikan bahwa hati tetap terfokus pada tujuan utama, yaitu meraih ridha Allah. Al-Ghazali juga mengingatkan bahwa setan seringkali menggoda manusia untuk mengotori niat mereka, baik dengan riya (pamer) maupun ujub (bangga diri). Oleh karena itu, menjaga niat memerlukan kekuatan spiritual yang didukung oleh dzikir, doa, dan kedisiplinan dalam memperbaiki hati. Menurut Al-Ghazali, keikhlasan dalam niat tidak hanya meningkatkan kualitas amal, tetapi juga membangun karakter individu yang lebih sabar, tulus, dan damai. Hal ini pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang kokoh.

Dari perspektif psikologis, menjaga niat yang tulus memberikan dampak positif pada *psychological well-being*. Ketika seseorang bertindak dengan niat yang ikhlas, ia terbebas dari tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial atau mencari validasi dari orang lain. Hal ini menciptakan rasa kebebasan batin dan ketenangan hati, yang merupakan bagian dari dimensi kesejahteraan psikologis. Niat yang murni juga mendorong seseorang untuk lebih menerima hasil dari setiap usahanya, sehingga

mengurangi perasaan cemas, kecewa, atau stres yang sering kali muncul ketika hasil tidak sesuai dengan harapan. Kondisi ini menciptakan keseimbangan emosional yang mendukung pertumbuhan pribadi, salah satu dimensi penting dalam *Psychological well being* menurut teori Ryff (1989).

Penelitian modern juga mendukung pandangan ini. Sebagai contoh, Rahman et al. (2020) menemukan bahwa orang yang menjaga niatnya tetap tulus dalam aktivitas spiritual memiliki tingkat kebahagiaan dan penerimaan diri yang lebih tinggi. Penelitian lain oleh Nurhayati dan Rachman (2020) menunjukkan bahwa keikhlasan dalam niat memiliki korelasi positif yang signifikan dengan penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi, yang semuanya merupakan aspek penting dari *psychological well-being*. Temuan ini selaras dengan penelitian di Masjid Al-Muttaqien, yang menunjukkan bahwa tingkat keikhlasan yang tinggi berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang juga tinggi.

Dengan demikian, menjaga niat adalah proses mendasar dalam membangun keikhlasan yang sejati. Menurut Al-Ghazali, proses ini tidak hanya membawa seseorang lebih dekat kepada Allah, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan kebahagiaan yang mendalam. Secara psikologis, menjaga niat membantu menciptakan keseimbangan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan rasa syukur serta kepuasan hidup. Hal ini membuktikan bahwa nilai-nilai spiritual seperti menjaga niat memiliki dampak signifikan dalam membangun kesejahteraan psikologis yang kokoh.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* secara implisit menghubungkan pentingnya menjaga niat dengan kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurutnya, hati yang senantiasa menjaga niat agar tetap murni kepada Allah SWT akan mencapai kedamaian dan kebahagiaan batin. Al-Ghazali menekankan bahwa niat yang tulus tidak hanya memurnikan amal, tetapi juga menjadi cara untuk menghindarkan diri dari penyakit hati, seperti iri, dengki, riya, dan ujub. Penyakit-penyakit ini, jika tidak diatasi, dapat mengganggu keseimbangan emosional dan menyebabkan kecemasan, stres, serta ketidakpuasan

hidup. Dengan menjaga niat agar tetap lurus, seseorang mampu melepaskan diri dari beban psikologis yang disebabkan oleh keinginan duniawi, seperti mencari pujian atau pengakuan dari orang lain.

Menurut Al-Ghazali, kesejahteraan batin seseorang sangat bergantung pada keikhlasan niatnya. Ketika seseorang bertindak semata-mata karena Allah, ia tidak akan merasa terbebani oleh hasil dari amalnya, karena yang ia cari adalah ridha Allah, bukan penilaian manusia. Hal ini menciptakan ketenangan hati yang mendalam. Dalam konteks *psychological well-being*, kondisi ini selaras dengan dimensi penerimaan diri, di mana seseorang mampu menerima kelemahan dan kekuatan dirinya tanpa tekanan dari standar eksternal. Lebih jauh, menjaga niat juga mendorong pertumbuhan pribadi, karena individu yang ikhlas senantiasa berusaha memperbaiki dirinya untuk lebih mendekat kepada Allah, bukan untuk tujuan duniawi.

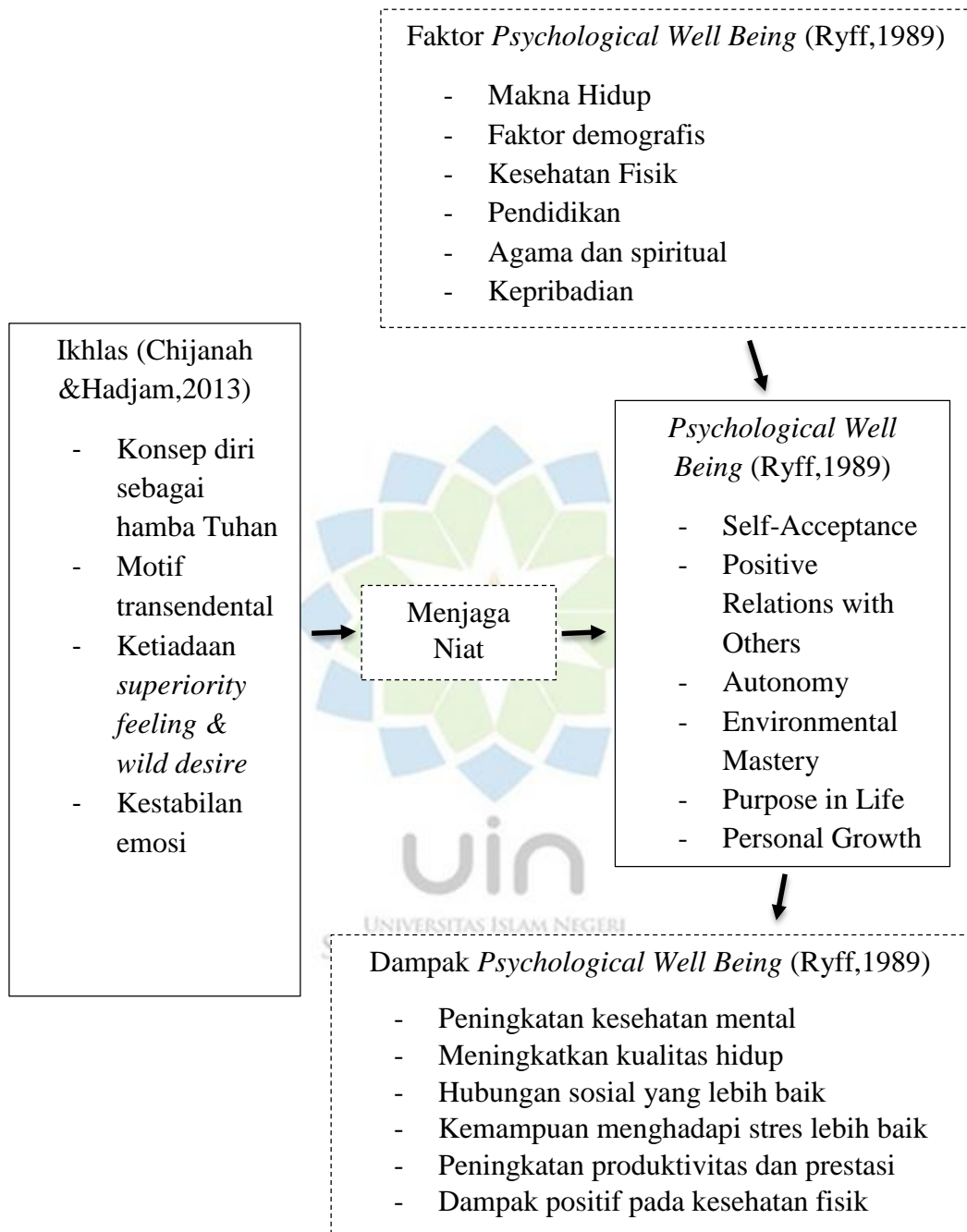
Al-Ghazali juga mengaitkan menjaga niat dengan kebebasan batin. Menurutnya, orang yang niatnya murni tidak akan merasa terikat oleh dunia atau terganggu oleh pendapat orang lain. Kebebasan ini memberikan rasa damai dan kebahagiaan, yang merupakan inti dari *psychological well-being*. Ketulusan niat memungkinkan seseorang menjalani hidup dengan penuh syukur dan kepuasan, meskipun dalam keadaan yang sulit. Hal ini relevan dengan dimensi kebahagiaan dan kepuasan hidup yang menjadi bagian penting dari konsep kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1995).

Dengan menjaga niat, seseorang juga melatih dirinya untuk selalu fokus pada tujuan spiritual, sehingga ia mampu mengatasi rasa frustrasi dan kekecewaan akibat hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Al-Ghazali menyebutkan bahwa orang yang ikhlas akan selalu merasa cukup, karena ia menyerahkan segalanya kepada Allah. Ini mendukung aspek keseimbangan emosi dan hubungan positif dengan orang lain, yang merupakan dimensi utama dari *psychological well-being*. Dalam pandangan Al-Ghazali, hati yang tulus dan niat yang bersih tidak hanya menjadi

kunci kesuksesan spiritual, tetapi juga memberikan manfaat psikologis berupa ketenangan, kebahagiaan, dan kebebasan dari tekanan duniawi.




Gambar 1. 1 Kerangka Berfikir



Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

F. Hipotesis

Hipotesis secara etimologis berasal dari kata “hipo” yang berarti lemah atau kurang dan “tesis” mempunyai arti pernyataan atau proposisi, dari dua kata ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis ialah pernyataan sementara atau pernyataan ikhlas Ikatan Remaja (Mesjid al-muttaqien) yang masih lemah akan kebenarannya yang membutuhkan pembuktian (M. Zaki, 2021). Hipotesis itu sendiri merupakan perkiraan atau prediksi yang mana untuk mengujinya membutuhkan data sampel berdasarkan fakta yang terjadi yang mana dapat dibuktikan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak (Rasyid, 2015). Sehingga dalam penelitian rumusan dalam menguji hipotesis antara lain:

H0: Tidak terdapat hubungan antara ikhlas dengan *psychological well being* pada Ikatan Remaja Mesjid al-muttaqien Cigentur

H1: Terdapat hubungan antara sikap ikhlas dengan *psychological well being* pada Ikatan Remaja Mesjid al-muttaqien Cigentur

G. Hasil penelitian terdahulu

Dalam menyusun penelitian ini, penulis mengkaji beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasan serta kajian dengan penelitian-penelitian yang ada sebelumnya.

Ditemukan beberapa hasil penelitian terdahulu diantaranya :

Pertama, Penelitian yang berjudul "*Pengaruh Keterlibatan dalam Aktivitas Keagamaan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Muslim di Komunitas Masjid*" Oleh Arifin, M. (2021) menemukan bahwa remaja yang aktif dalam kegiatan masjid, seperti kajian Islam, shalat berjamaah, dan pengajian, memiliki tingkat Psychological well being yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang terlibat.

Perbedaan penelitian ini ikhlas lebih menekankan aspek batin dan psikologis individu, sementara penelitian Arifin (2021) lebih menyoroti peran aktivitas keagamaan sebagai faktor sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kedua, Penelitian tentang “Peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) individu (studi terhadap kehidupan farah qoonita)”. Yang dipublikasikan oleh Unzia Lathifa Nabila, pada tahun 2023. Di dalam skripsi tersebut dijelaskan bahwa Hasil dari studi ini bisa memberikan wawasan yang berharga bagi orang lain yang ingin mencapai kesejahteraan psikologis melalui pengembangan keikhlasan. Pendekatan ini juga dapat diterapkan dalam terapi psikologis, terutama dalam konteks budaya dan religius yang menekankan pentingnya spiritualitas dan keimanan.

Perbedaan penelitian ini ikhlas dan *psychological well being* pada remaja lebih bersifat populatif dan kuantitatif, sementara penelitian Unzia Lathifa Nabila (2023) lebih bersifat individual dan kualitatif, dengan fokus pada bagaimana keikhlasan dapat diterapkan dalam terapi psikologis berbasis spiritual.

Ketiga, Penelitian yang berjudul “*Spiritualitas dan Ikhlas: Hubungan dengan Keseimbangan Emosi pada Remaja di Komunitas Keagamaan*”. Oleh Widiastuti, R., Kurniawan, A., & Setiawan, T. (2022). menemukan bahwa tingkat ikhlas yang tinggi pada remaja dalam komunitas masjid memberikan pengaruh positif pada keseimbangan emosi mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memprioritaskan niat karena Allah dalam aktivitas ibadah lebih mampu mengelola stres dan konflik sosial.

Perbedaan penelitian ini ikhlas dan *psychological well being* pada remaja lebih luas cakupannya, sedangkan penelitian Widiastuti et al. (2022) lebih fokus pada keseimbangan emosi dalam konteks komunitas keagamaan.

Keempat, Penelitian yang berjudul “*Pengaruh Keikhlasan dalam Beribadah terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Muslim di Jakarta*”. Oleh Rahmat, F., Sari, L., & Amalia, N. (2021) menemukan bahwa keikhlasan dalam beribadah, seperti shalat, puasa, dan kegiatan masjid, berkontribusi signifikan terhadap PWB. Penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar +0,82 dengan p-value < 0,001, yang menunjukkan hubungan positif yang kuat antara keikhlasan dan

kesejahteraan psikologis. Hasil ini mendukung temuan bahwa semakin tinggi tingkat keikhlasan, semakin baik pula *psychological well being* individu.

Perbedaan penelitian ini ikhlas dan *psychological well being* pada remaja bersifat lebih umum dan mencakup berbagai aspek kehidupan, sedangkan penelitian Rahmat et al. (2021) lebih spesifik dalam menghubungkan keikhlasan dalam ibadah dengan kesejahteraan psikologis.

Kelima, Penelitian berjudul "*Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental*" yang dilakukan oleh Shafira Dhaisani Sutra dan Farra Anisa Rahmania (2022), diterbitkan dalam *Jurnal Psikologi Islam*, menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan *narrative review*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ikhlas memiliki peranan penting sebagai salah satu faktor yang mendukung kesehatan mental individu. Kesimpulan tersebut diperoleh melalui analisis mendalam terhadap berbagai literatur yang relevan (Sutra & Rahmania, 2022: 1–8).

Penelitian tentang ikhlas dan *psychological well being* pada remaja lebih spesifik dalam melihat hubungan ikhlas terhadap kesejahteraan psikologis remaja, dengan metode kuantitatif sedangkan penelitian Sutra & Rahmania (2022) lebih bersifat naratif dan konseptual, dengan fokus analisis literatur mengenai peran ikhlas dalam kesehatan mental secara luas.