

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Dalam beberapa tahun terakhir, munculnya komunitas serta forum-forum khususnya forum yang bersifat keagamaan semakin menonjol ditengah masyarakat. Hal tersebut dipicu oleh pertumbuhan tren dan perubahan dalam cara orang berinteraksi dan menyebarkan dakwah melalui media digital, seperti media sosial. komunitas yang lahir dari fenomena hijrah tidak hanya membentuk komunitas secara daring, akan tetapi juga membentuk komunitas muslim yang berdampak kepada pengembangan diri dan berdampak terhadap masyarakat (Fatimah 2021). Salah satunya komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an.

Dalam pelaksanaannya, suatu organisasi atau komunitas terdiri dari sumber daya manusia yang secara umum adalah orang-orang yang hanya dengan dorongan sukarela mengabdikan diri dalam aktivitas organisasi tersebut. Sumber daya manusia dalam suatu organisasi sosial disebut relawan. Relawan dalam suatu organisasi berperan dalam meningkatkan keberlangsungan dan kesuksesan beragam kegiatan dan program organisasi. Melalui keterlibatan sukarela, relawan tidak hanya mengatasi kekosongan sumber daya manusia tetapi juga memperkuat solidaritas sosial dan memberi dampak baik terhadap masyarakat. Selain itu, relawan berkontribusi terhadap pembentukan organisasi yang berkelanjutan, karena didasarkan pada prinsip-prinsip kepedulian, empati, dan tanggung jawab sosial (Wilson 2012).

Keterlibatan menjadi relawan tentu menuntut loyalitas, ketahanan emosional serta motivasi yang kuat dari para relawan. Dalam menjalani aktivitas sebagai relawan, seorang relawan idealnya memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang positif. *Psychological well-being* merupakan kondisi di mana individu merasa puas dengan hidupnya, mampu mengembangkan diri, memiliki hubungan sosial yang baik, serta merasa hidupnya bermakna (Ryff 1989). Dalam konteks relawan, *psychological well-being* menjadi sangat penting karena

berperan dalam menjaga semangat, konsistensi, dan kualitas kontribusi mereka dalam menjalankan program.

Namun demikian, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* para relawan tidak selalu dalam kondisi ideal. Meskipun aktivitasnya memberikan dampak yang positif baik bagi relawan maupun bagi masyarakat, tidak dapat dipungkiri bahwa relawan juga menghadapi tantangan psikologis yang cukup kompleks. Shier dan Handy (2015), menemukan bahwa relawan rentan mengalami kelelahan secara fisik maupun emosional dan kebingungan makna dalam menjalankan kegiatan relawan, terlebih jika kontribusi mereka tidak mendapat penghargaan atau pengakuan yang layak meskipun di akhir kegiatan mereka merasa puas dalam kegiatannya membantu orang lain. Relawan juga seringkali menghadapi tekanan internal, seperti tuntutan untuk selalu tampil kuat dan tidak mengeluh, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional mereka. Sejalan dengan pernyataan di atas, Sun, dkk (2020) menyatakan kelompok yang rentan memiliki gangguan psikologis maupun fisik salah satunya adalah kelompok relawan. Emosi negatif seperti kelelahan, rasa tidak nyaman, dan ketidakmampuan karena pekerjaan yang menuntut intensitas merupakan respon psikologis yang sering dirasakan relawan.

Tuntutan tugas yang berat juga menjadi salah satu faktor yang dapat mengakibatkan stres pada relawan, seperti penelitian Siagian (dalam Permatasari dan Ariati, 2015) menunjukkan bahwa beban tugas yang berlebihan termasuk salah satu faktor penyebab stres yang bersumber dari lingkungan pekerjaan. Tuntutan pekerjaan yang terlalu berat dapat menguras energi fisik dan mental relawan. Stres ini muncul ketika seseorang diberi tanggung jawab yang terlalu banyak, sementara individu tersebut merasa tidak memiliki kapasitas yang memadai untuk menyelesaikannya, sehingga memicu tekanan psikologis. Stres yang tidak diatasi dengan baik akan menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan kerjanya dengan cara yang paling efektif, yang pada gilirannya akan berdampak negatif pada produktivitas individu dalam pekerjaan mereka. Stres berdampak pada kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan baik, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan kelelahan, dan masalah fisik dan

psikologis. Penelitian oleh Manita, dkk (2019), mengungkapkan adanya hubungan negatif antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis. Studi tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan individu cenderung lebih tinggi ketika tingkat stres yang dialami rendah. Sebaliknya, kesejahteraan akan menurun seiring dengan meningkatnya intensitas stres yang dirasakan.

Data awal yang didapatkan dari hasil wawancara 3 narasumber anggota komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an didapatkan informasi bahwa narasumber A merasa bahagia dan puas setelah selesai melaksanakan kegiatan atau program komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an serta tidak merasakan tekanan yang membuat stres selama melaksanakan program ditambah lingkungan internal (sesama relawan) yang saling mendukung sehingga kondisi kesejahteraan psikologisnya cukup baik, hal ini sejalan dengan studi Haworth dan Lewis (2005), yang menyebutkan bahwa relawan akan merasakan suasana hati yang positif setelah berpartisipasi dalam aktivitas fisik, hal tersebut menjadi salah satu yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup.

Narasumber B merasakan bahwa perkembangan pribadi yang dirasakan cukup signifikan khususnya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan kepercayaan diri. Narasumber B juga merasakan pengendalian emosional yang baik. Hubungan yang positif antara relawan juga dirasakan oleh narasumber sehingga merasa bisa menerima kekurangan diri sendiri dan berusaha memperbaiki kekurangan tersebut sehingga menjadi pribadi yang lebih baik. Sebagai ketua pelaksana dalam program tersebut, narasumber B tidak mengharapkan penghargaan dan pujian baik dari masyarakat maupun sesama relawan, namun narasumber merasa tanggung jawab yang diberikan kepadanya menjadi suatu tantangan berat yang menuntutnya untuk menjadi seseorang yang lebih bisa mengontrol diri baik dari segi emosi maupun pengambilan keputusan. Tekanan-tekanan yang ada, tidak membuat narasumber merasa tertekan dan merasakan kesejahteraan psikologisnya dalam tingkat yang sedang (tidak terlalu baik dan tidak terlalu buruk).

Kemudian dari narasumber D, menuturkan bahwa setelah melaksanakan program relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an, narasumber merasa berkembang menjadi pribadi yang lebih baik karena berada pada lingkungan

internal yang suportif dan lebih menerima diri sendiri, namun ditengah melaksanakan program komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an narasumber D merasa mendapat tekanan yang cukup membuat stres karena selain dituntut untuk menjalankan program agar berjalan baik, tapi juga perbedaan pendapat dengan sesama relawan dan hambatan-hambatan selama program yang bersangkutan dengan penduduk desa tempat melaksanakan program ditambah lagi perlunya penyesuaian diri di tempat atau lingkungan baru sehingga dapat disimpulkan kondisi kesejahteraan psikologisnya kurang baik.

Penjelasan di atas menjelaskan gambaran umum kondisi *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an dimana tidak semua relawan memiliki tingkat *psychological well-being* yang sama. Tingkat stres yang dialami para relawan ada pada tingkatan yang berbeda, hal tersebut dapat memengaruhi *psychological well-being* individu. *Psychological well-being* mengacu pada keadaan di mana seseorang merasakan kepuasan, ketenangan, dan keseimbangan emosional dalam hidupnya. Ini adalah kondisi di mana individu mampu mengelola emosinya dengan baik, membangun hubungan sosial yang positif, dan merasa dirinya berharga serta memiliki tujuan hidup (Ryff 1989).

Dalam penelitian Ehrenreich dan Elliot (2004), banyak relawan merasa stres setelah membantu penyintas bencana karena kurangnya dukungan yang mereka terima. Relawan biasanya mengalami tiga jenis stres, yaitu stres harian, stres kumulatif, dan stres yang disebabkan oleh peristiwa tertentu. Kondisi lingkungan tempat relawan bekerja, tekanan kehidupan pribadi, berakhirnya masa kerja, kekurangan dalam organisasi, serta faktor kepribadian relawan itu sendiri merupakan sumber stres yang mungkin bagi relawan.

Berdasarkan penjelasan di atas, *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal, yang jika dikelola dengan tepat dapat meningkatkan kualitas hidup individu salah satunya dengan dukungan sosial, yang mana dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor seseorang dalam mencapai penerimaan diri sehingga kesejahteraan psikologisnya dapat meningkat (Sari dan Malahati, 2025). Komponen lain yang dapat meningkatkan *psychological well-being* adalah ikhlas. Ikhlas secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan

mental, yang merupakan bagian penting dari *psychological well-being* (Sutra and Rahmania 2022).

Fakta-fakta tersebut mengindikasikan bahwa *psychological well-being* adalah hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal yang mendukung stabilitas emosional dan kepuasan hidup individu. Terlebih, ikhlas memainkan peran penting dalam penguatan indikator penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain serta indikator-indikator lainnya, yang pada gilirannya berkontribusi pada *psychological well-being* (Nabila 2023). Maka dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi juga faktor internal, tidak hanya faktor eksternal seperti kondisi lingkungan dan dukungan sosial saja. Semua ini menunjukkan betapa pentingnya pendekatan holistik dalam memahami dan meningkatkan *psychological well-being*

Dari hasil wawancara 3 narasumber anggota komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an didapatkan informasi bahwa narasumber A merasa tingkat ikhlasnya meningkat, karena pada awalnya narasumber A memandang bahwa mengikuti kegiatan pengabdian perlu berkorban materi maupun tenaga dan tidak mendapat *feedback* yang sama, akan tetapi setelah mengikuti program di komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an, narasumber A merasakan *feedback* yang di dapat bukan tentang materi namun tentang kepuasan diri dan kebahagiaan.

Sejalan dengan narasumber D yang merasakan keikhlasan yang meningkat setelah menjalankan program komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an karena di awal pengabdian sulit menerima tempat pengabdian yang kurang nyaman sehingga ada perasaan kurang ikhlas dalam menjalankan program. Lalu selama program pengabdian, banyak hal yang berjalan tidak sesuai harapan dan rencana, namun lambat laun narasumber D dapat menerima kondisi tersebut sehingga narasumber D merasa lebih ikhlas dalam menghadapi tantangan tersebut. Lebih lanjut, penuturan dari narasumber B setelah menjalani program sebagai relawan, tidak merasakan keikhlasannya meningkat atau menurun, tapi tetap karena di beberapa waktu merasakan tidak ikhlas jika keadaan tidak berjalan sesuai rencana, namun di lain waktu mengingat bahwa yang dilakukan sebagai relawan niatnya hanya karena Allah.

Berdasarkan kondisi empiris yang ditemui pada relawan di komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an, terdapat relawan yang menampilkan *psychological well-being* yang baik dan kurang baik. Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada relawan, masih terdapat keterbatasan dalam memahami secara spesifik peran nilai spiritual, khususnya ikhlas, dalam konteks relawan komunitas keagamaan di Indonesia. Penelitian- penelitian terdahulu, cenderung fokus pada dampak stres dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* relawan, namun belum banyak yang secara mendalam meneliti internalisasi nilai ikhlas sehingga dapat menjadi mekanisme coping yang efektif dan berkontribusi pada *psychological well-being* relawan.

Adapun penelitian ini berfokus pada relawan Komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an yang memberikan ciri khas tersendiri, dimana karakteristik dan motivasi relawan dalam komunitas berbasis agama akan berbeda dari relawan pada umumnya, sehingga temuan penelitian ini dapat menjadi kebaruan dalam memberikan implikasi praktis yang lebih relevan untuk pengembangan program kerelawanan berbasis spiritual. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengetahui gambaran secara pasti mengenai pengaruh ikhlas terhadap *psychological well-being* relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an. Penulisan yang akan dilakukan berjudul "Pengaruh Ikhlas terhadap *Psychological Well-Being* pada Relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an".

## **B. Rumusan Masalah**

Setelah meninjau latar belakang masalah di atas, peneliti akan menetapkan batasan dengan merumuskan pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran ikhlas pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an?
2. Bagaimana gambaran *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an?
3. Bagaimana pengaruh ikhlas terhadap *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan rumusan masalah, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran ikhlas pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui pengaruh ikhlas terhadap *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan baik secara teoritis maupun praktis. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang diharapkan dapat diperoleh:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Kontribusi terhadap pengembangan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya dalam aspek akhlak dan psikologi manusia terkait konsep ikhlas serta kaitannya dengan *psychological well-being* relawan. Hal ini diharapkan dapat menjadi upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis para relawan.
  - b. Sebagai referensi untuk mendorong penelitian lebih lanjut atau serupa dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam, sehingga memperkaya khazanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi terkait isu-isu sejenis, seperti pengaruh antara *psychological well-being* dan keikhlasan, baik dalam konteks yang sama maupun berbeda.
2. Manfaat Praktis
  - a. Hasil penulisan diharapkan dapat membantu relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an untuk mengetahui gambaran tentang *psychological well-being* dan ikhlas.
  - b. Informasi yang di dapat dari penulisan ini diharapkan dapat membantu relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur'an dalam membuat program intervensi untuk meningkatkan *psychological well-being*.

## E. Kerangka Berpikir

Secara bahasa, kata ikhlas berasal dari kata “خلص (Kholusho)” yang artinya bersih, murni, jernih dapat diartikan juga tidak ternoda. Jadi, ikhlas secara bahasa, berarti sesuatu yang murni yang tidak tercampur dengan hal-hal yang bisa mencampurinya (Mustafa 2012). Seperti yang dijelaskan dalam Q.S. Al-Bayyinah (5).

وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ



*“Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus”.*

Orang yang ikhlas adalah mereka yang memurnikan agama hanya untuk Allah SWT, dengan beribadah kepada Allah tanpa menyekutukan Allah dan tanpa pamrih dalam beramal saleh. Hakikat ikhlas adalah membersihkan niat dalam beribadah semata untuk mengharap ridha Allah, demi mendekatkan diri kepada-Nya, bukan untuk mencari pujian atau pengakuan dari manusia (Al-Ghazali 2013).

Hakikat Ikhlas menurut Al-Ghazali (2013) adalah memurnikan ketundukan hati hanya untuk Allah SWT, tanpa menyekutukan-Nya sedikit pun. Hanya Dia yang dijadikan sumber kecintaan, pengabdian, dan tujuan hidup yang sejati. Ikhlas merupakan sikap dimana menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan. Ikhlas harus menjadi dasar dari segala sesuatu yang merupakan sifat yang sumbernya dari hati yang kemudian di implementasikan dalam bentuk amal perbuatan.

Perbuatan yang dilakukan tanpa niat dan ikhlas merupakan kesulitan dan dapat digolongkan ke dalam sikap *riya'*. *Riya'* adalah dimana seseorang melakukan suatu amalan dengan tujuan agar dilihat orang lain, demi meraih kedudukan atau popularitas dunia. Niat adalah tiang dari suatu amal perbuatan, jika amal tersebut dilandasi niat yang ikhlas maka akan menjadi baik. Niat merupakan ruh dari suatu amal perbuatan, sehingga amal menjadi jasad tanpa ruh jika tidak dilandasi niat yang benar. Niat membedakan antara ibadah dengan kebiasaan, seperti makan

untuk memenuhi kebutuhan jasmani biasa, akan berbeda dengan makan yang disertai niat menjaga kekuatan fisik untuk beribadah kepada Allah (Al-Ghazali 2013).

Segala amal dan perbuatan kita tergantung niatnya. Ikhlas dapat menjadi pembersihan amal perbuatan dari maksud lain, baik yang sedikit maupun banyak, sehingga menjadikan amal perbuatan yang kita buat sebagai usaha mendekatkan diri kepada Allah. Seperti menghapus debu dari cermin, agar cahaya (amal) bisa memantul murni kepada Allah. Sikap ikhlas terbagi menjadi 2 macam, yaitu ikhlas dalam beramal yang mana sebagai usaha mendekatkan diri kepada Allah dengan tujuan menghormati perintah-Nya yang dianggap sebagai ibadah kepada Allah. Kedua, ikhlas dalam mengharapkan pahala, yang tujuannya menginginkan manfaat akhirat melalui amal perbuatan baik (Al-Ghazali 2013). Penelitian Chizanah (2013) mengungkapkan bahwa ikhlas merupakan kondisi psikologis individu yang terkait dengan proses berpikir manusia sebagai hamba Tuhan yang mencakup empat aspek utama, yaitu: (1) Konsepsi diri sebagai hamba Tuhan, (2) Motif transedental, (3) Tidak adanya perasaan superior dan *keinginan duniawi yang berlebihan*, (4) Pengendalian emosi.

Kesimpulan dari pendapat di atas, ikhlas merupakan sikap mental yang murni dan tulus dalam beribadah kepada Allah SWT, di mana seseorang menjadikan Allah sebagai satu-satunya tujuan dalam setiap amal perbuatannya, tanpa adanya niat untuk mendapatkan pujian atau imbalan dari orang lain. Ikhlas mencakup pembersihan hati dari segala maksud yang tidak murni, sehingga amal yang dilakukan menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Al-Ghazali, menekankan bahwa ikhlas adalah dasar dari segala amal, yang harus dilandasi dengan niat yang benar agar amal tersebut diterima dan bernilai di hadapan Allah. Dengan demikian, ikhlas tidak hanya sekadar tindakan, tetapi juga merupakan kondisi mental yang mencerminkan ketulusan hati dalam menjalankan perintah-Nya.

Dalam konteks pergaulan sosial, ikhlas sangat berkaitan erat karena keikhlasan tidak terbatas pada urusan ibadah seperti sholat, dzikir, puasa dan ibadah lainnya. Ketika kita membantu tetangga, ketika kita meminjamkan barang kepada

teman, pun seperti relawan yang mengabdikan dirinya semata-mata hanya karena Allah. Ikhlas mencakup segala keadaan dalam hidup, keikhlasan dalam kesusahan keikhlaan dalam musibah, keihlasan dalam kebahagiaan, dan keikhlasan dalam keadaan lainnya. Salah satunya mencakup penerimaan terhadap takdir Allah yang mana berperan penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Studi oleh Sutra dan Rahmania (2022), menjelaskan bahwa seseorang dapat mencapai penerimaan diri yang lebih baik, yang berkontribusi pada kesehatan mental dan kebahagiaan. Ikhlas dan penerimaan takdir Allah memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis. Melalui penerimaan yang tulus, individu dapat mencapai kedamaian, kepercayaan diri, dan kualitas hidup yang lebih baik. Sejalan dengan penelitian Suryaningrum (2022), yang menyatakan bahwa individu yang ikhlas cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik, yang merupakan aspek penting dalam *psychological well-being*. Penerimaan diri ini membantu individu untuk lebih menghargai diri mereka sendiri dan mengurangi perasaan cemas atau depresi. Dengan menerima takdir Allah, individu dapat merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hidup. Hal ini mengurangi stres dan meningkatkan rasa syukur, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

*Psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis individu yang mencerminkan keseimbangan positif dalam hidup individu, yang tidak hanya terfokus pada ketiadaan masalah psikologis, tetapi juga pada keberadaan elemen-elemen positif dalam kehidupan (Ryff 1995). *Psychological well-being* juga dapat diartikan sebagai terwujudnya potensi psikologis yang dimilikinya, yaitu kemampuan individu dalam menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, menjalin hubungan yang baik atau positif dengan lingkungan sekitar, mempunyai kemampuan mengambil keputusan dan mandiri, memiliki tujuan hidup dan mampu melewati tahapan perkembangan dalam kehidupannya. Pada hakikatnya, kesejahteraan psikologis terletak pada makna atau sikap tabah, selalu berani, tanpa rasa takut dan khawatir yang berlebihan, serta memiliki keinginan untuk menerima kenyataan apapun bentuknya (Faqih Purnomosidi, Widiyono, and Anniez Rahmawati Musslifah 2022).

Dari pemaparan di atas, *psychological well-being* ditandai dengan aktualisasi diri, yang memungkinkan individu cukup puas secara teratur akan kebutuhannya di tingkat yang lebih rendah, seperti kebutuhan fisiologis akan rasa aman, cinta, dan penghargaan. *Psychological well-being* dapat disimpulkan sebagai pribadi yang mampu menerima dengan tabah setiap kondisi yang dapat menimbulkan permasalahan dalam hidupnya, mampu memanfaatkan potensinya untuk mengembangkan fungsi psikologis yang positif dan menciptakan kehidupan yang bahagia, aman, sejahtera, dan tentram.

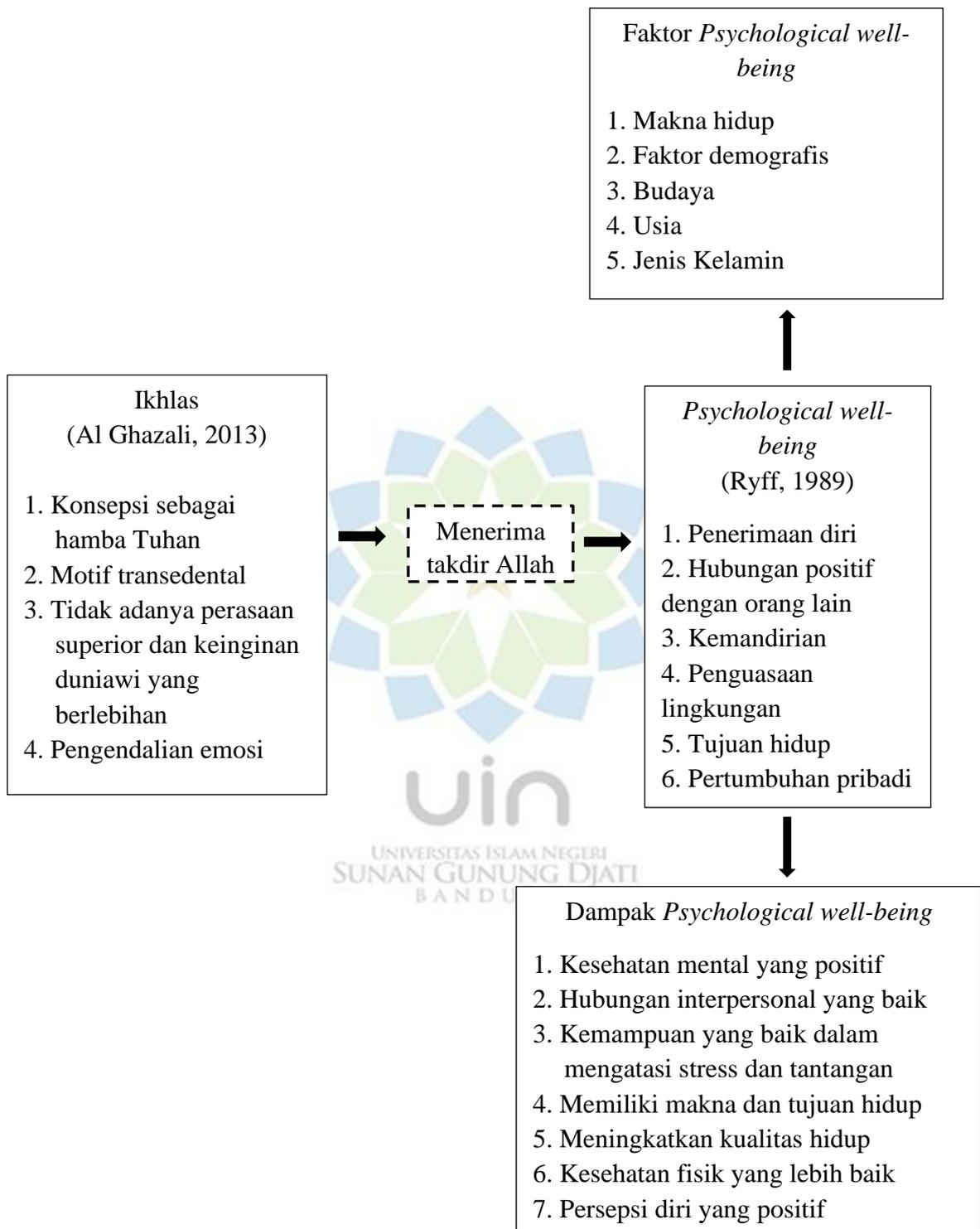
Menurut Ryff (1989), ada 6 aspek yang berkaitan dengan *psychological well-being*, antara lain: (1) Penerimaan diri, sikap positif terhadap diri sendiri, menerima keadaan di masa lalu dan masa sekarang; (2) Hubungan positif dengan orang lain, memiliki kualitas diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain; (3) Kemandirian, kemampuan untuk menentukan nasib sendiri; (4) Penguasaan lingkungan, kemampuan untuk mengelola kehidupan dan lingkungan; (5) Tujuan hidup, memiliki tujuan hidup dan yakin bahwa hidup seseorang bermakna; (6) Pertumbuhan pribadi, bersikap terbuka terhadap pengalaman baru serta terbuka untuk mengembangkan diri.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* dapat berupa faktor internal maupun eksternal, antara lain makna hidup, faktor demografis, budaya, usia, serta jenis kelamin. Makna dan tujuan hidup berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis karena individu yang merasa hidup mereka memiliki tujuan cenderung lebih puas dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Karakteristik demografis seperti pendidikan, status ekonomi, dan pekerjaan juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena individu dengan pendidikan yang lebih tinggi dan status ekonomi yang lebih baik sering kali memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Nilai-nilai budaya dan norma sosial dapat mempengaruhi cara individu memahami dan mengejar kesejahteraan. Dalam beberapa budaya, hubungan sosial lebih dihargai, sementara di budaya lain, pencapaian individu lebih ditekankan (Ryff 1995).

*Psychological well-being* memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang, tidak hanya memengaruhi perkembangan pribadi tetapi juga interaksi

sosial dan lingkungan. Individu dengan *psychological well-being* yang positif biasanya memiliki kesehatan mental yang optimal. Hal ini terlihat dari kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, mengelola stress dan tantangan dengan efektif, serta memiliki tujuan dan makna hidup yang jelas. Selain itu, kondisi ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, kesehatan fisik yang lebih baik dan persepsi diri yang positif (Ryff 2013)

Pada konteks *psychological well-being*, ikhlas berperan penting di dalamnya karena adanya konsep mengenai hamba Tuhan sehingga menyoroti bahwa ikhlas mencakup dimensi atau konstruk spiritual-religius dimana spiritualitas merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam pengembangan kesehatan mental. Dalam perspektif *psychological well-being*, konsep ikhlas memegang peran yang signifikan melalui konsep hamba Tuhan. Hal ini menunjukkan bahwa ikhlas menandung aspek spiritual-religius dimana dimensi spiritualitas telah diakui sebagai komponen penting dalam membangun kesehatan mental yang holistik (Chizanah dan Hadjam, 2013). Sehingga ketika seseorang telah ikhlas dengan hidupnya, individu tersebut akan memiliki penerimaan diri yang baik, dengan penerimaan diri tersebut ia mampu percaya diri untuk memiliki hubungan positif dengan lingkungan sekitarnya dan memiliki kemandirian karena tidak bergantung terhadap orang lain dan memiliki penguasaan lingkungan yang dimaksud atas penguasaan/ kontrol dirinya sendiri. Dengan begitu ia memiliki tujuan hidup dan dengan tujuan tersebut ia dapat tumbuh menjadi pribadi yang lebih baik untuk mencapai tujuan hidup tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Yusuf al-Qardhawi (2015), bahwa ikhlas menjadi salah satu pendorong atau motivasi seorang manusia untuk mewujudkan tujuan dan keinginan yang ingin diraih manusia.



## F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” (kurang dari) dan “*theses*” (pendapat). Jadi dapat diartikan bahwa hipotesis adalah sesuatu yang kurang dari sebuah kesimpulan. Hipotesis dapat juga diartikan sebagai suatu asumsi atau anggapan atau dugaan teoritis yang secara empiris dapat ditolak atau tidak ditolak (Wardani 2020).

Oleh karena itu, rumusan berikut diajukan untuk menguji hipotesis penulisan ini. Hipotesis alternatif: Ikhlas berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Hipotesis nol: Ikhlas tidak berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diperoleh yaitu:

1. H<sub>0</sub>: “Tidak terdapat pengaruh ikhlas terhadap *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur’an”.
2. H<sub>a</sub>: “Terdapat pengaruh ikhlas terhadap *psychological well-being* pada relawan komunitas Gerakan Kampung Al-Qur’an”.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan, sangat penting untuk membedakan antara penulisan yang akan dilakukan dan penulisan yang telah dilakukan. Perbedaan inilah yang membedakan antara penulisan yang telah dilakukan dengan penulisan yang akan dilakukan.

Shafira Dhaisani Sutra dan Farra Anisa Rahmania (2022), Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental, Jurnal Psikologi Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif definisi dan manfaat ikhlas terhadap kesehatan mental dalam perspektif Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *narrative review* melalui studi lapangan, temuan penelitian mengungkapkan bahwa ikhlas memainkan peran krusial dalam mendukung kesehatan mental individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa ikhlas berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kompetensi diri, kebahagiaan dan ketenangan hati sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-Qur’an dan hadist.

Penelitian ini merekomendasikan agar para akademisi menjadikan ikhlas sebagai topik studi dan penulisan menggunakan metode psikologi Islam. Penelitian saat ini dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas ikhlas.

Akan tetapi terdapat perbedaan antara penelitian saat ini dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas peran ikhlas terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian saat ini membahas hubungan ikhlas dengan *psychological well-being*, dan perbedaannya terdapat pada metode penelitiannya yang menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode kuantitatif.

Aisha Putri dan Yolivia Irna Aviani (2024), Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Bukittingi, Edusociata Jurnal Pendidikan Sosiologi. Penelitian ini bertujuan membahas hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bukittingi. Metode penelitian ini bersifat kuantitatif melalui studi lapangan dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* dengan nilai  $r = 0,781$  dan nilai  $p = 0,000$ .

Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah terdapat korelasi positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, yang mana semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi juga tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, dan sebaliknya semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin rendah juga tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian saat ini dan penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas *psychological well-being*. Akan tetapi terdapat perbedaan antara penelitian saat ini dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being*, sedangkan penelitian saat ini membahas hubungan ikhlas dengan *psychological well-being*.