

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan sebutan bagi orang yang rentang usianya 10-19 tahun, menurut WHO. Periode remaja ialah periode transisi disebut pula peralihan anak ke dewasa. Tentunya masa ini, remaja mengalami perubahan dalam segi perkembangan dan pertumbuhan dalam hal mental dan fisik. Remaja memiliki ambisi yang tinggi, pemikiran yang terlalu muluk dan sering tidak realistis. Remaja menjadi sangat sensitif terhadap penilaian orang lain yang dilontarkan kepadanya.<sup>1</sup>

Pada masa remaja, perkembangan kognitif telah bergerak ke tahap yang tinggi, berfungsi secara formal, dimana individu sudah mampu berpikir secara abstrak, tidak lagi terbatas pada pengalaman nyata, dan berpikir secara konkrit. Remaja dapat membayangkan situasi imajiner, menguji hipotesis, memproses informasi secara logis, memproyeksikan diri ke masa depan dan membuat rencana untuk mencapainya. Di sisi lain, rangsangan lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan untuk mencapai tahap aktivitas formal, sehingga tidak semua remaja segera mencapai tahap ini. Selain itu, salah satu aspek perkembangan kognitif masa kanak-kanak yang belum sepenuhnya ditinggalkan oleh kaum muda adalah kecenderungan untuk berpikir secara egosentris. Kondisi tersebut mengakibatkan remaja kesulitan membentuk pola pikir, mengabaikan nasehat orang dewasa dan bersikap seolah-olah dunia berputar di sekitar mereka.

Oleh karena itu, segala perubahan yang terjadi pada masa pubertas membuat remaja mengkritik dirinya sendiri. Kaum muda yang menilai diri mereka sendiri secara tidak realistis seringkali merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan membandingkan kondisi kehidupan mereka dengan kondisi ideal.

---

<sup>1</sup> Amita Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *Journal Istighna* 1, no. 1 (2019): 116–133.

Perbandingan antara diri dan keadaan ideal menjadi lebih jelas ketika kaum muda memperoleh pengalaman dan kemampuan kognitif. Persepsi diri remaja dapat mempengaruhi harga diri mereka.

Contohnya, jika seseorang tumbuh dalam lingkungan yang membuatnya meragukan kompetensinya, komentar dibuat, diejek atau dikritik, yang dapat membuat depresi tanpa komentar positif, hal ini dapat membuat orang tersebut menafsirkan bahwa kesalahan atau kekurangan diabaikan. keberhasilan yang dicapai atau tidak. Bekas lukanya tetap ada, jadi dia terus menilai dirinya sendiri berdasarkan kejadian masa lalu, terutama saat dia menghadapi kritik lagi.

*Self esteem* yang ada dalam Islam mempunyai arti derajat keimanan. Bagi seorang muslim derajat keimanan yang baik yaitu dengan menyerahkan segalanya kepada Allah swt. Pengalaman serta relasi yang terjadi sejak lahir bisa menjadi salah satu *self esteem* dapat berkembang dengan baik. Saat individu berhadapan dan melakukan interaksi dengan dunia baru memperlihatkan bahwa keberadaan individu diterima dan diakui. Interaksi ini akan timbul kesadaran tentang identitas dan pemahaman. Guindon mengemukakan *self esteem* dapat mempengaruhi perilaku fungsional, motivasi serta kepuasan dalam menjalankan kehidupan ini. Hal tersebut memberi kemudahan bagi seseorang untuk bisa meningkatkan nilai positif yang ada di diri sehingga dikatakan bahwa *self esteem* ialah kebutuhan dasar pada manusia.<sup>2</sup>

*Low self esteem* merupakan evaluasi negatif pada diri sendiri, merasa tidak dicintai, tidak berguna, atau tidak kompeten atas apa yang diperoleh semenjak kecil melalui proses pembelajaran yg panjang menurut output hubungan antara efek lingkungan dan keluarga. Sorensen menyebutkan bahwa pandangan negatif mengenai dirinya dibentuk menurut keluarga dan juga lingkungan. Pandangan mengenai diri terbentuk begitu dia dilahirkan. Individu menyimpan ingatan dan interpretasi berdasarkan hal-hal yang diajarkan kepada mereka,

---

<sup>2</sup> Bruno U.D.O and Njoku, Joyce, "The Role of the Teacher in Improving Students Self Esteem," *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* 3, no. 1 (2014): 50–56.

situasi khusus yang mereka alami, dan bagaimana mereka diperlakukan. Jika dia dipuji dan didorong sejak usia muda, kemungkinan besar dia akan mengembangkan harga diri yang sehat. Sebaliknya, jika ia terus-menerus dikritik, diolok-olok, atau diberitahu bahwa ia tidak dapat melakukan hal yang benar, ia akan merasa terabaikan hingga ia mulai merasa tidak layak dan tidak berharga.

Tasawuf memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan sosial dalam memecahkan masalah dan penyakit sosial yang ada. Amalan-amalan yang terkandung dalam ajaran tasawuf membimbing seseorang dalam mengarungi kehidupan dunia menjadi pribadi yang arif, rasional dan profesional dalam kehidupan bermasyarakat serta menawarkan nilai-nilai spiritual dan sosial yang jelas. Ilmu tasawuf, dibangun sebagai sarana untuk mengatur dan mengontrol manusia, agar dimensi manusia tidak tereduksi dalam modernisasi yang berujung pada penyimpangan nilai, sehingga mengantarkan manusia pada keunggulan akhlak.

Ilmu tasawuf mempunyai relevansi dan signifikan bagi permasalahan masyarakat masa kini dikarenakan tasawuf secara imbang bisa memberikan disiplin ilmu syari'ah dan kesejukan batin. Karena tasawuf pada dasarnya ialah disiplin ilmu yang mempunyai tujuan untuk penyucian diri serta pembersihan untuk terbentuknya akhlak yang baik, cara yang dilakukan yaitu mengontrol diri agar tidak berlebihan ketika menginginkan apapun. Dengan menanamkan sifat qanaah membuat individu hidup diliputin syukur, kemudian ridha dengan sesuatu yang dimiliki ataupun yang tak dimilikinya. Seperti yang diungkapkan oleh Abu Sulayman ad-Darani "*qanaah ialah awal ridha, dan wara ialah awal zuhud*".<sup>3</sup>

Sebagai halnya permasalahan yang telah disebutkan, maka judul penelitian yang penulis pilih ini ialah "Implementasi Nilai-nilai Qana'ah Dalam Upaya

---

<sup>3</sup> Abdul Qasim Abdul Karim Hawazin al-Qusyairi An-Naisaburi, "Risalah Qusyairiyah," *Sumber Kajian Ilmu Tasawuf* (1998): 477-478.

Mengatasi *Low Self Esteem* Pada Remaja SMAN 1 Muaragembong di Kabupaten Bekasi.”

## B. Perumusan Masalah

Dalam latar belakang yang sudah dipaparkan, penulis menghasilkan rumusan masalah yang ingin dilakukan riset dalam proses penelitian, ialah:

1. Gambaran *Self Esteem* remaja SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi
2. Bagaimana nilai-nilai Qana'ah pada remaja SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi?
3. Bagaimana implementasi nilai-nilai Qana'ah dalam mengatasi *Low Self Esteem* pada remaja SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi?

## C. Tujuan Penelitian

Dalam perumusan masalah diatas yang sudah direncanakan, maka penulis mempunyai tujuan antara lain:

1. Untuk mengetahui gambaran *Self Esteem* remaja SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi
2. Untuk mengetahui nilai-nilai Qana'ah pada remaja SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi
3. Untuk mengetahui implementasi nilai-nilai Qana'ah dalam mengatasi *Low self esteem* pada remaja SMAN 1 Muaragembong Kabupaten Bekasi

## D. Kegunaan Penelitian

### 1. Secara Teoritis

- a. Hasil yang didapat dari penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya terkait dengan *Low Self Esteem* yang dialami oleh remaja SMA.
- b. Sebagai sumber informasi serta referensi untuk para mahasiswa khususnya program studi Tasawuf dan Psikoterapi dan calon peneliti yang lain dalam melakukan suatu penelitian yang relevan sebelumnya.

## 2. Secara Praktis

- a. Memberikan dorongan semangat bagi peneliti dalam menambah wawasan dan juga pengalaman melaksanakan kegiatan penelitian dan memperoleh pengetahuan.
- b. Menambah pengetahuan tentang *Low Self Esteem* yang dialami oleh remaja, sehingga mampu memberikan semangat dan dukungan.

## E. Kerangka Pemikiran

### a. *Low self esteem*

#### 1. Pengertian *Self Esteem*

Rosenberg mendefinisikan *self esteem* sebagai sikap positif atau sikap negatif seseorang terhadap dirinya sendiri, selain itu menurut Santrock *self esteem* adalah dimensi penilaian diri individu secara menyeluruh. Pendapat ini sejalan dengan Coopersmith yang menyatakan bahwa harga diri adalah penilaian seorang individu terhadap segala sesuatu yang berhubungan dengan dirinya, menyatakan sikap menerima ataupun menolak dan menunjukkan kemampuan, kepentingan, keberhasilan dan kepercayaan diri yang diyakini individu.

Individu dengan *self esteem* yang tinggi akan merasa sehat dan bahagia dari sisi psikologis, melihat apa yang telah terjadi dalam hidupnya secara lebih positif. Lalu mereka akan puas terhadap dirinya sendiri, secara efektif mampu menyesuaikan diri dengan umpan balik positif dan tantangan, serta bisa hidup di dalam lingkungan sosial dimana mereka bisa mempercayai orang lain, menghargai dan menghormati mereka. Sedangkan orang dengan *Low self esteem* yang rendah atau bisa disebut *Low self esteem* cenderung melihat diri mereka dari pandangan sudut yang negatif, hingga apa yang terjadi di kehidupan mereka juga dilihat secara negatif dan individu yang memiliki *self esteem* rendah memiliki kecenderungan khawatir, takut, depresi, dan pesimis terhadap masa depan.

## 2. Pengertian *Low self esteem*

*Low self esteem* ialah perasaan tidak berarti, tidak berharga serta rendah diri yang berkelanjutan akibat evaluasi negatif yang ia lakukan terhadap dirinya dan kemampuannya sendiri. Adapun gejala dan tanda dari *Low self esteem* antara lain: perasaan tidak mampu, mengkritik diri sendiri, pesimis terhadap pandangan hidup, menurunnya produktivitas dan penolakan terhadap kemampuan diri sendiri.

*Self esteem* yang rendah berarti perasaan diri yang negatif. Ini mungkin diungkapkan secara terbuka seperti 'Saya tidak berguna', 'Saya tidak penting', 'Saya gagal', atau mungkin perasaan yang mendasari ketidakmampuan atau ketidakberdayaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Rendah diri bukanlah gangguan emosional atau gangguan kepribadian, tetapi lebih merupakan elemen dari banyak masalah yang berbeda.

Hubungan antara *self esteem* rendah dan menyajikan masalah bervariasi. Mungkin akibat dari masalah lain misalnya hilangnya kepercayaan diri secara umum akibat kecemasan yang berlangsung lama, atau pengalaman trauma. Mengobati masalah utama seringkali mengembalikan *self esteem*. Akhirnya, itu dapat bertindak sebagai faktor kerentanan untuk masalah lain misalnya depresi, gangguan makan, gangguan sosial dan kecemasan.

Seseorang dengan *Low self esteem* mempunyai rasa kurang percaya diri ketika menilai kemampuan yang terdapat di dalam dirinya. Seseorang menarik diri dari orang lain serta mempunyai perasaan yang tertekan secara berangsur-angsur. Individu ini merasa malu, takut, inferior, benci dengan dirinya sendiri, kurang bisa menerima dirinya sendiri. Seseorang yang dengan *low self esteem* memiliki kecemasan yang lebih tinggi, serta lebih banyak menunjukkan perasaan depresi, ketidakbahagiaan dan symptom psikosomatis.

b. Qana'ah

Secara bahasa Qana'ah ialah menerima dengan apa adanya atau tidak tamak. Sedangkan menurut istilah Qana'ah yaitu satu akhlak yang mulia, juga menerima rezeki dengan apa adanya sehingga tidak ada keinginan melakukan minta-minta kepada orang lain.

Qana'ah ialah sikap rela dalam menerima serta rasa cukup dengan hasil yang telah diupayakannya, menjauhi diri dari rasa yang tidak puas serta perasaan yang kurang. Walaupun seperti itu, individu yang mempunyai sikap Qana'ah tidak bermakna menerima begitu saja tanpa adanya ikhtiar. Qana'ah bisa dijadikan obat untuk terhindarnya dari segala rasa ragu dalam hidup, percaya pada takdir dan berikhtiar, individu tidak ragu. Qana'ah ialah modal yang dibutuhkan untuk bisa teguh ketika menghadapi kehidupan, karenanya bisa menyuntik semangat mengais rezeki, selalu bertawakal kepada Allah swt, serta tidak putus asa saat impian dan harapannya belum berhasil dan selalu mengharapkan pertolongan kepada Allah.<sup>4</sup> Qana'ah membuat manusia tidak diperbudak dunia, artinya dengan mempunyai sikap Qana'ah kita mampu menerima pemberian yang sudah diberikan oleh Allah serta banyak mengucapkan syukur dengan baik atau sedikitnya yang kita punya.

Menurut Hamka, Qana'ah ialah menerima suka rela apapun ketentuan yang Allah berikan, memohon dengan secukupnya kepada Allah juga diseimbangi dengan ikhtiar yang tetap dilakukan, bertawakal hanya pada Allah dan tidak tertarik dengan tipu daya dunia.<sup>5</sup>

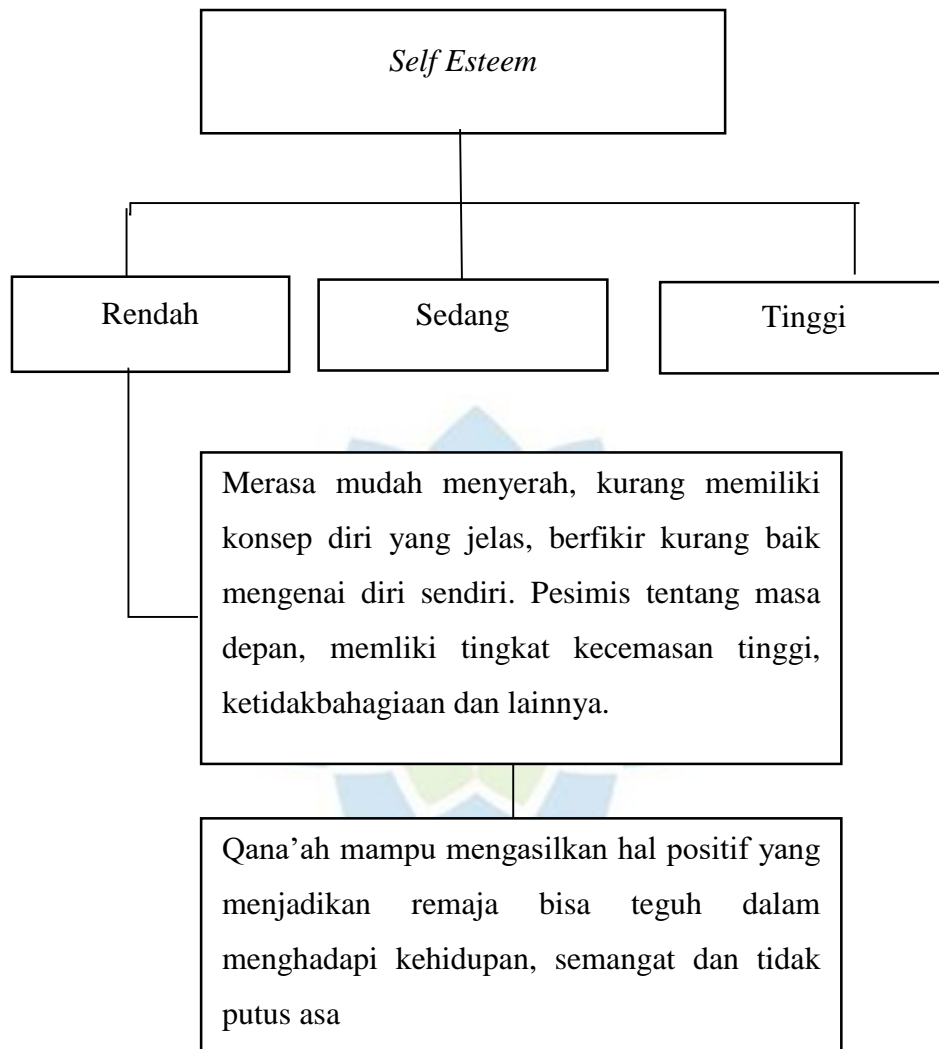
Berdasarkan telaah kerangka pemikiran diatas, penulis berasumsi bahwa remaja yang mengalami *Low self esteem* akan merasa kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-harinya. Penting untuk meningkatkan *Low self esteem* agar terhindar dari sikap yang bisa menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan.

---

<sup>4</sup> Muhammad Rifa'i Subhi, "Tasawuf Modern: Paradigma Alternatif Pendidikan Islam" (Pemalang: Alrif Management, 2012).

<sup>5</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (jakarta: Republika Penerbit, 2015) 267





Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut seputar bahan tulisan yang terkait dengan Qana'ah dan *self esteem* yang berisi deskripsi, kajian dari beberapa karya tulis ilmiah berupa buku-buku, artikel jurnal, ataupun skripsi lainnya yang mengenai bahasan penulis ini adalah sebagai berikut:

1. Skripsi berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa di Surakarta”, ditulis oleh saudari Siti Fatimah yang merupakan mahasiswa fakultas Psikologi dari Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mengemukakan hasil penelitian ini memperlihatkan tingkat cenderungnya gaya hidup yang hedonis pada subjek penelitian yaitu kategori sedang serta juga tingkat kontrol diri subjek ada pada kategori sedang. Hasil dari penelitian yang dilakukan mengemukakan adanya hubungan antara kontrol diri dengan cenderungnya gaya hidup yang hedonis.<sup>6</sup>
2. Penelitian dari Ayu Alfiah berjudul “Penerapan Terapi Qana'ah Dalam Mengatasi Kecemasan dan Ketakutan Pasangan Suami Istri yang Belum Dikaruniai Anak di Desa Brumbungan Lor Gending Probolinggo” yang ditulis oleh saudari Ayu Alfiah, mengemukakan bahwa proses penerapan nilai-nilai Qana'ah dalam mengatasi ketakutan dan kecemasan pada remaja yang mengalami *Low self esteem* di salah satu desa yaitu Desa Brumbungan Lor Gending Probolinggo ini ialah memberi bantuan kepada klien untuk mengurangi gejala-gejala yang dirasakan oleh klien seperti rasa ketakutan dan kecemasan yang dialami hingga pada akhirnya klien mampu untuk melanjutkan kehidupan sehari-hari dengan tenang tanpa ada lagi perasaan kekhawatiran dan ketakutan yang tidak bermakna. Klien juga dapat menabahkan hatinya untuk tetap sabar dalam menjalani hidupnya juga dapat

---

<sup>6</sup> Siti Fatimah, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Di Surakarta” (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013), <http://eprints.ums.ac.id/25376/>.

menerima apa saja ketetapan yang Allah swt berikan di dalam kehidupannya.<sup>7</sup>

3. Dalam artikel lain berjudul “Penerapan Qana’ah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi” yang ditulis oleh Alwazir Abdusshomad, menyatakan bahwa Qana’ah ialah modal yang kuat untuk bisa menghadapi kehidupan, sebab mampu menciptakan semangat dalam mengais rezeki, juga meyakinkan pikiran, tidak merasa putus asa dan selalu bertawakal kepada Allah, meneguhkan hati, dan mengharapkan pertolongannya. Qanaah yang terdapat di dalam Al-Qur’an dan Hadits ialah salah satu jalan untuk mengendalikan nafsu duniawi dalam memperkuat manusia teruntuk manusia yang merasa tidak bersyukur dan selalu kurang dengan apa yang Allah telah anugerahkan kepadanya di dalam kehidupannya.<sup>8</sup>
4. Penelitian dari Ani yang berjudul “Pemahaman Nilai-Nilai Qanaah dan Peningkatan *Self Esteem* melalui Diskusi Kelompok” berisi mengenai keperluan akan *self esteem* anak yatim piatu, terdapat halangan terhadap perkembangan jiwanya. *Self esteem* mampu diperoleh melalui cinta kasih sayang dari orangtua. Anak yatim piatu mereka tidak dapat cinta kasih sayang dari orang tua. Pemahaman-pemahaman nilai-nilai Qana’ah bisa menghasilkan efek positif kepada *self esteem* mereka.<sup>9</sup>
5. Skripsi dengan judul “ Pengaruh *Low self esteem* Terhadap *Cyberchondria* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang”, yang ditulis oleh Aminatun Masruroh yang merupakan mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Mengemukakan salah satu faktor yang mempengaruhi *cyberchondria* ialah *Low self esteem* atau harga diri rendah. Pada penelitian

---

<sup>7</sup> Ayu Alfiah, “Penerapan Terapi Qana’ah Dalam Mengatasi Kecemasan Dan Ketakutan Pasangan Suami Istri Yang Belum Dikaruniai Anak Di Desa Brumbungan Lor Gending Probolinggo” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, 2018), [http://digilib.uinsby.ac.id/22976/5/AyuAlfiah\\_B73214060.pdf](http://digilib.uinsby.ac.id/22976/5/AyuAlfiah_B73214060.pdf).

<sup>8</sup> Alwazir Abdusshomad, “Penerapan Qana’ah Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi,” *Jurnal Asy-yukriyyah* 21 (2020), <https://jurnal.asy-syukriyyah.ac.id/index.php/Asy-Syukriyyah/article/download/95/74/130>.

<sup>9</sup> Ani, “Pemahaman Nilai-Nilai Qanaah Dan Peningkatan *Self Esteem* Melalui Diskusi Kelompok (Studi Pada Anak-Anak Yatim Panti Asuhan Nurul Haq Yogyakarta),” *Hisbah* 13 (2016), <https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/131-05>.

sebelumnya oleh Ivanova mengatakan bahwa *cyberchondria* berhubungan negatif dengan kesejahteraan dan *self esteem*, dan berhubungan positif dengan depresi. Ini karena menggunakan Internet untuk mencari informasi yang tidak dapat diverifikasi mengurangi kesejahteraan dan harga diri serta meningkatkan depresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri rendah berpengaruh terhadap kejahatan dunia maya atau *cyberchondria* mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Ketika harga diri rendah tinggi, begitu pula *cyberchondria*. Hasil penelitian membuat kesimpulan bahwa gambaran umum tentang *cyberchondria* di kalangan mahasiswa di Universitas Negeri Semarang tergolong sedang hingga rendah dan menunjukkan gambaran umum harga diri rendah mahasiswa Universitas Negeri Semarang adalah sedang sampai berat.<sup>10</sup>

6. Jurnal yang ditulis oleh Silvia Riskha Fabriar yang merupakan mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul “ Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana’ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental”, menghasilkan kesimpulan Yakni, hikmah kedudukan qana'ah adalah membangkitkan respon mental dan fisik, sehingga efek qana'ah jelas mempengaruhi jiwa manusia.

Qana'ah memiliki pengaruh yang luar biasa pada upaya seseorang untuk mencapai kewarasan dengan mengendalikan keinginan yang berlebihan, keinginan yang tidak terbatas dan dorongan palsu. Karena salah satu indikator terpenting kesehatan mental ialah kemampuan seseorang dalam menghadapi bencana, kesulitan hidup dan masalah lainnya. Dengan bantuan qana'ah, seseorang lebih rileks, tenang dan damai, tidak dihantui perasaan serakah dan ketakutan ketika tidak mendapatkan sesuatu atau tidak

---

<sup>10</sup> Aminatun Masruroh, “Pengaruh Low Self Esteem Terhadap Cyberchondria Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang” (Universitas Negeri Semarang, 2020), <http://lib.unnes.ac.id/40847/1/1511416013.pdf>.

mendapatkan apa yang diinginkannya. Semuanya bisa didekati dengan tenang, tanpa rasa takut, lemah bahkan putus asa.<sup>11</sup>

7. Skripsi berjudul “Hubungan Antara Qanaah Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III” yang ditulis oleh Reiza Julitasari yang merupakan mahasiswa prodi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Mengemukakan hasil penelitian tersebut ditemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara qanaah dengan perilaku konsumsi pada siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III dengan koefisien korelasi sebesar -0,489 dengan sig. 0,000 dimana  $p < 0,01$  yang berarti semakin tinggi qanaah maka semakin rendah konsumsinya, dan sebaliknya semakin rendah qanaah maka semakin tinggi konsumsinya.<sup>12</sup>
8. Skripsi berjudul “Qana’ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonisme (Perspektif Hamka)” ditulis oleh Muhammad Husni Mubarrok, mahasiswa jurusan tasawuf Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Negeri Warisongo, Semarang. Dalam pandangan Hamka, kajian tersebut menjelaskan bagaimana penanaman sikap qana'ah yang dapat dijadikan sebagai sarana pemberdayaan masyarakat di era modern perilaku hedonistik ini.<sup>13</sup>
9. Penelitian yang dibuat jurnal dari Irnadia Andriani berjudul "Konsep Qana’ah dalam mewujudkan keluarga Harmonis Perspektif Al-Quran" berisi mengenai menganggap peran Qana'ah sebagai solusi sempurna yang ditawarkan AlQuran untuk mengatasi segala macam konflik yang terjadi di dalam rumah tangga. Penanaman qana'ah sebagai model untuk menghadapi kehidupan sangat mendesak.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Silvia Riskha Fabriar, “Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana’ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental,” *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial* 3, no. 02 (2020): 227–243, <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/muharrrik/article/view/465>.

<sup>12</sup> Reiza Julitasari, “Hubungan Antara Qana’ah Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III” (Universitas Islam Negeri Raden Fatah, 2017), [http://eprints.radenfatah.ac.id/1488/1/Reiza Julitasari 12350149.pdf](http://eprints.radenfatah.ac.id/1488/1/Reiza%20Julitasari%2012350149.pdf).

<sup>13</sup> Muhammad Husni Mubarok, “Qana’ah Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka),” *Skripsi* (2018).

<sup>14</sup> Irnadia Andriani and Ihsan Mz, “Konsep Qana’ah Dalam Mewujudkan Keluarga Harmonis Perspektif Alquran,” *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam* 3, no. 1 (2019): 64–73, <https://e-journal.iain-palangka.ac.id/index.php/nalar/article/view/1291>.

10. Skripsi berjudul “Hubungan Antara Qana’ah Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Muhammadiyah Pekanbaru” yang ditulis oleh Dwi Duriawati yang merupakan mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Riau. Mengemukakan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara qanaah dengan kepuasan hidup pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas Muhammadiyah Pekanbaru. Mahasiswa yang memiliki orientasi sikap qanaah yang tinggi bisa memberikan pengaruh yang positif terhadap kepuasan hidup pada mahasiswa begitu juga sebaliknya dengan mahasiswa yang memiliki orientasi sikap qanaah yang rendah maka mampu memberikan pengaruh negatif terhadap kepuasan hidup manusia.<sup>15</sup>

Setelah penulis memaparkan penelitian terdahulu, bisa disimpulkan bahwa perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian ini ada pada objek penelitian dan lokasi. Selain itu juga perbedaannya terletak pada, dalam penelitian terdahulu, hanya sama di satu variabelnya saja, ada yang hanya membahas mengenai qana’ah dan ada yang hanya membahas mengenai *low self esteem*, dalam tema yang penulis pilih, belum ada tema yang membahas mengenai tema implementasi nilai-nilai qana’ah dalam upaya mengatasi *low self esteem* pada remaja, dan itu menjadi perbedaan antara penelitian terdahulu dan penelitian yang penulis lakukan

---

<sup>15</sup> Dwi Duriawati, “Hubungan Antara Qana’ah Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Muhammadiyah Pekanbaru” (Universitas Islam Riau, 2019).