

## ABSTRAK

**Unzia Lathifa Nabila, 1191040176, 2023: Peran Ikhlas dalam Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Individu (Studi terhadap Kehidupan Farah Qoonita)**

Pandemi Covid-19 meninggalkan jejak kebiasaan baru, di antaranya meningkatnya waktu *screen time* individu yang berdampak pada *lifestyle* sebagian masyarakat, menjadi hedonis, konsumtif, individualis, egosentris yang menyebabkan *oversharing* sehingga menghadirkan kebahagiaan yang rapuh. Dewasa ini, sebagian masyarakat memandang kebahagiaan dan kesejahteraan hidup ditentukan langsung oleh privilese yang dimiliki setiap individu. Individu yang memiliki banyak keahlian, diikuti banyak *followers*, mendapatkan banyak *likes*, *views*, dan banjir kolom komentar di media sosial dianggap hidupnya lebih bahagia dan sejahtera dibandingkan dengan yang tidak memiliki dan mendapatkan hal tersebut.

Sementara, kesejahteraan psikologis individu merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan setiap individu, yang mencerminkan tingkat kebahagiaan, kepuasan, dan kesejahteraan psikologis mereka. Jika kesejahteraan dan kebahagiaan hidup individu hanya dibatasi pada sorotan dan privilese yang terlihat secara kasat mata di media sosial, maka betapa sedikit sekali individu yang sejahtera, karena di antara 8,1 milyar populasi manusia di dunia, masih banyak individu yang tidak menggunakan media sosial. Ditemukan perbedaan *lifestyle* signifikan pada seorang *influencer* sekaligus *content creator* dan penulis buku *best seller* kenamaan, Farah Qoonita. Ia memiliki banyak privilese dalam kehidupannya yang mencerminkan kesejahteraan menurut standar sebagian masyarakat. Namun kebahagiaannya tampak kokoh dan tidak rapuh. Dari data sementara yang diperoleh, terdapat intervensi ikhlas yang memengaruhi kekokohan kesejahteraan psikologisnya.

Pada konteks kesejahteraan psikologis, ikhlas memberikan peran secara langsung dalam pengokohan indikator-indikator determinan kesejahteraan psikologisnya. Individu akan memiliki penerimaan diri yang baik, jika individu tersebut ikhlas, dia mampu mengaitkan setiap takdir hidup yang ia jalani hari ini, merupakan takdir terbaik yang diberikan Allah *Subhaanahu wa ta'ala* untuk dirinya. Individu akan mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain dan menguasai wawasan dan peduli terhadap lingkungan sekitarnya hidup, jika ia meyakini bahwa hubungan positif dengan orang lain dan menguasai wawasan dan peduli terhadap lingkungan sekitarnya hidup merupakan mandat dari Allah *Subhaanahu wa ta'ala* sebagai hamba yang memiliki peran sebagai *khalifatu fii al-ardh* (wakil-Nya untuk mengelola bumi). Individu akan memiliki kemampuan untuk memutuskan berbagai hal dalam hidupnya tanpa persetujuan orang lain (otonomi), jika ia sudah mampu melepaskan jeratan demi jeratan standar dinamis masyarakat dan menggantungkan standar hidupnya pada standar “keridaan Allah” (ikhlas). Individu akan memiliki tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan keinginan aktualisasi dirinya, dan mampu konsisten untuk tumbuh sebagai manusia yang lebih baik lagi setiap waktunya

karena memiliki motivasi bergerak untuk mencapai sesuatu yang tinggi dan mulia (mengharap rida Allah *Subhaanahu wa ta'ala* semata), sebab ikhlas memerlukan kevisioneran dan keseriusan dalam bersikap.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis individu, dengan memfokuskan penelitian pada kehidupan Farah Qoonita. Pendekatan penelitian kualitatif digunakan untuk membangun konstruk dari ikhlas dan kesejahteraan psikologis serta mengeksplorasi pengalaman dan pandangan Farah Qoonita terkait peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologisnya. Penelitian ini pun menggunakan metode penelitian *narrative analysis* guna menganalisis dan menginterpretasikan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada Farah Qoonita.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Farah Qoonita memiliki kesejahteraan psikologis yang kokoh dan komprehensif. Kesejahteraan psikologisnya diintervensi oleh ikhlas. Ikhlas menjadi dasar motivasi, tujuan, dan pandangan hidup Farah Qoonita dalam menjalani berbagai aktivitas dan peran dalam kehidupannya yang berimplikasi pada cara Farah Qoonita menghadapi dinamika kehidupannya. Setiap dimensi dalam kesejahteraan psikologis Farah Qoonita secara konsisten dan persisten diintervensi oleh keikhlasannya dalam mengharap keridaan Allah *Subhaanahu wa ta'ala*.

Kata Kunci: Farah Qoonita, Ikhlas, Kesejahteraan Psikologis.

