

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Pandemi *Covid-19* (*Corona Virus Disease 2019*) memberikan intervensi pada berbagai sektor dalam kehidupan (Agronasa.com, 2020). *Sektor ekonomi* misalnya, pada empat bulan pertama pasca pandemi *Covid-19* diumumkan memasuki Indonesia, tepatnya bulan Juli 2020, Badan Pusat Statistik (BPS) pun menginformasikan bahwa Indonesia mengalami deflasi sebesar 0,10% (Kusuma, 2020). Kondisi ini mengakibatkan terjadinya pemutusan hubungan kerja (PHK) secara besar-besaran, diikuti dengan penutupan sebagian besar perusahaan, dan di sisi lain pun terjadi peningkatan harga jual (Qothrunnada, 2022). Pada *sektor pendidikan*, ditemukan kalkulasi bahwa siswa-siswa (usia anak dan remaja) sangat berkemungkinan untuk tidak meneruskan pendidikannya, akibat beralihnya fokus kehidupan dari keseimbangan antara ekonomi dengan pendidikan menjadi fokus untuk bertahan hidup pada ranah ekonomi karena keluarganya mengalami kemerosotan ekonomi di era pandemi. Di samping itu, pengalihan konsep pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh pun sangat memberikan pengaruh pada kualitas pendidikan (Howe, dkk., 2021: 2). Intervensi pada beberapa sektor tersebut turut memberikan dampak pada kondisi psikis individu, sehingga *sektor psikologis* pun terkena implikasi yang sangat signifikan, misalnya terjadi berbagai gangguan psikologis seperti: ketakutan, kecemasan, kekhawatiran menghadapi pandemi dan hari-hari (di masa depan) yang tidak pasti, di mana hal tersebut membuat individu beresiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental (Savage, 2020).

Intervensi yang terjadi pada sektor-sektor tersebut menuntut masing-masing individu untuk adaptif terhadap dinamika kondisi pandemi, sehingga menghadirkan berbagai kebiasaan baru yang menjadi *lifestyle* pasca pandemi *Covid-19* (Intan, 2020). Hal itu dibuktikan dengan hadirnya Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) atau *New Normal* di tengah masyarakat selama pandemi (Fajar, 2020). Beberapa peninggalan kebiasaan baik yang individu lakukan selama

pandemi *Covid-19* pun dikemukakan oleh empat ahli dari universitas-universitas terkemuka dunia, seperti: 1) membiasakan berjalan kaki dengan *mindfulness* yang dapat mereduksi stres dan ketegangan; 2) meditasi; 3) mengonsumsi hidangan sehat; dan 4) rajin mengangkat besi (olahraga) (Richards, dkk., 2022). Di sisi lain, pandemi *Covid-19* pun meninggalkan jejak-jejak kebiasaan buruk, di antaranya ialah meningkatnya waktu untuk *screen time* (Nursativa, 2021) yang diikuti oleh menurunnya produktivitas individu (Kabar Pendidikan ID, 2022). Hal ini dipertegas dengan statistika perhitungan pengguna media sosial selama pandemi yang meningkat (Mahdi, 2022) dan angka pembelian *smartphone* di Indonesia selama pandemi yang juga mengalami peningkatan karena diiringi oleh meningkatnya kebutuhan terhadap *smartphone* selama pandemi (Pertiwi, 2021).

Dengan demikian, buntut yang dihadirkan dari kebiasaan penggunaan *smartphone* tersebut berkelindan langsung dengan *lifestyle* yang merebak di tengah masyarakat, yakni gaya hidup hedonis, konsumtif (Fresilda, 2022), individualis (Heru, 2017), egosentris yang menyebabkan *oversharing* (Skelly, 2021) sehingga menghadirkan kebahagiaan yang rapuh (Ervanto, 2022). Hal-hal tersebut menyebabkan individu mudah terserang *mental health issues*, karena terjebak dalam kebahagiaan semu, yakni kebahagiaan yang dihasilkan oleh hormon dopamin, endorfin, serotonin, dan oksitosin terhadap perilaku-perilaku maya di media sosial. Hormon-hormon tersebut bertanggung jawab atas perasaan-perasaan senang, nyaman, candu, mereduksi stres dan ketegangan, dan perasaan positif lainnya (Irawan, 2019). Ledakan hormon-hormon tersebut dipicu oleh fitur dari media sosial yang menyebabkan perasaan-perasaan diakui, dihargai, disenangi mengalami peningkatan, seperti: angka *likes* yang banyak, kolom komentar dibanjiri pujian, mendapatkan angka *views* yang melimpah. Rasa gembira yang dihasilkan hormon kebahagiaan itu mendorong manusia untuk melakukan sesuatu yang membahagiakannya lagi, lagi, dan lagi tanpa memedulikan rasa kebahagiaan itu didapat dengan mudah atau sulit (Ervanto, 2022) karena hormon kebahagiaan memang memberikan efek candu (Purnamasakty, 2022 dan Salsabila, 2020).

Penggunaan media sosial yang lebih dari delapan jam dalam sehari

(Stephanie, 2021) mengakibatkan media sosial mengalami malafungsi, ia menjadi pemicu terjadinya konflik-konflik sosial di tengah masyarakat (Alviani & Gusnita, 2018: 239-240). Dampak dari konflik sosial seperti: berkurangnya kepercayaan diri, merasa *insecure*, menghambat proses penerimaan diri, anoreksia karena *body shaming* yang terjadi di media sosial (Salsabila, 2022: ix), hingga perasaan FOMO (*Fear of Missing Out*) pada media sosial (Wahyuni, 2022: 69-70) membuat individu melakukan polarisasi terhadap dirinya secara berlebihan, menjadikan ia sebagai pusat perhatian dunia media sosial, dan bersikap tidak acuh pada sekitar, serta paling parah menjadikan standar *followers* (masyarakat) sebagai standar kebahagiaannya karena terjerat gangguan narsistik (Sari, 2021: 94-98).

Fenomena kebahagiaan tersebut masih ditemukan pada banyak individu yang menjadikan seluruh privilese yang dimilikinya (seperti popularitas, kekayaan, akses pada banyak pihak, keahlian *public speaking*-nya, kepiawaian menulis, membuat konten-konten, dan lain sebagainya) saat ini sebagai medianya untuk berbagi dampak, kebermaknaan, sekaligus kebermanfaatannya bagi khalayak. Misalnya saat pandemi, ditemukan banyak *influencer* yang membantu penggalangan sekaligus penyaluran dana serta bantuan pada masyarakat terdampak *Covid-19* dan nakes (tenaga kesehatan) (Dimedjo, 2020 dan Janati, 2021).

Di samping itu, ditemukan juga individu lain yang berbagi dampak dan kebermanfaatannya melalui karya-karyanya, yakni penulis buku *Seni Tinggal di Bumi*, *Nyala Semesta*, *Hidup Satu Kali Lagi*, dan *Bertemu Dewasa*, Farah Qoonita. Farah Qoonita merupakan penulis sekaligus *content creator*, *influencer*, dan aktivis. Karya-karya yang ditulis dan diterbitkannya secara *self publishing* selalu *best seller*, penuh dan sarat akan perjalanan-perjalanan spiritual dan keikhlasan. Farah Qoonita mendonasikan 50% royalti penjualan buku-bukunya untuk Palestina (Instagram Farah Qoonita, 2020 dan Qoonita, 2023). Meskipun hidup dengan popularitas dan beberapa privilese lainnya, Farah Qoonita memilih untuk hidup dalam kesederhanaan dan berfokus pada karya-karya yang dipersembahkannya dalam perjalanan mengharap rida Allah (Qoonita, 2019).

Hal tersebut selaras dengan norma dan nilai dalam Islam yang mengajarkan manusia untuk memperoleh kebahagiaan yang hakiki, di mana didapati melalui kemerdekaan dirinya untuk menghambakan diri pada Allah *Subhaanahu wa ta'ala* (Hasan, 2021). Kemerdekaan dalam menghambakan diri atau tauhid itu, dikenal dengan ikhlas, yakni melakukan sesuatu atas dasar mengharapkan rida Allah *Subhaanahu wa ta'ala*, bukan berdasar pada rida-rida manusia yang tidak berujung dan amat dinamis (Junaedi & Sahliah, 2022: 36-37). Ikhlas berperan menjadi motivasi bagi seseorang dalam melakukan sesuatu, menjadi dasar pijakan terkuat dan tertingginya, sehingga individu tidak akan mengalami perasaan-perasaan dari emosi negatif yang hadir pada dirinya, dan jikapun mengalami perasaan-perasaan tersebut, individu cenderung mampu mengelolanya dengan optimal (Fitri, dkk., 2023: 36-38). Terutama ketika berkarya di media sosial yang penuh panggung dan lampu sorot, yang secara tidak langsung membentuk mental pada para pengguna media sosial untuk bersikap layaknya pemeran panggung yang mengharapkan sorotan masyarakat di media sosial (Anasari & Handoyo, 2015: 1) sekaligus menyebabkan individu terjebak kebahagiaan semu akibat ledakan hormon kebahagiaan yang dihasilkan dari aktivitas *likes*, *comments*, dan tentunya *views* (Ervanto, 2022; Purnamasakty, 2022; dan Salsabila, 2020). Dengan demikian, ikhlas memiliki peranan penting bagi kesejahteraan psikologis individu dalam menjalankan kehidupannya, karena ikhlas merupakan bagian dari cara *tazkiyatu al-nafs* yang mampu mengantarkan individu pada kesehatan mental (Masyhuri, 2012: 100 dan Fitri, dkk., 2023: 36-37).

Kebahagiaan dan kesehatan mental berkelindan dengan kesejahteraan psikologis atau dikenal dengan istilah *psychological well-being*, dikarenakan kesejahteraan psikologis memberikan implikasi pada kebahagiaan dan kesehatan mental individu. Kesejahteraan psikologis sendiri menggambarkan kondisi di mana individu berada dalam kondisi yang sejahtera dari keenam dimensi yang telah dikombinasikan oleh Prof. Carol D. Ryff (Ryff, 1989: 1970-1971). Seseorang dikatakan sejahtera secara psikologis jika dia (1) memiliki penerimaan diri yang baik, (2) mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, (3)

menguasai wawasan dan peduli terhadap lingkungan sekitarnya hidup, (4) memiliki kemampuan untuk memutuskan berbagai hal dalam hidupnya tanpa persetujuan orang lain (otonomi), (5) memiliki tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan keinginan aktualisasi dirinya, dan (6) mampu konsisten untuk tumbuh sebagai individu (Ryff, 1989: 1071). Keenam dimensi tersebut dilatarbelakangi oleh faktor-faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian (Ryff & Keyes, 1995: 719-727 dan Ryff, 2014: 12-18).

Peneliti menemukan beberapa situasi yang terjadi pada kehidupan Farah Qoonita, yang berimplikasi pada kesejahteraan psikologisnya. Berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud meneliti bagaimana peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis individu, dengan menjadikan kehidupan Farah Qoonita sebagai subjek penelitiannya. Penelitian ini direncanakan dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif metode penelitian *narrative analytis* yang bersumber pada studi pustaka dan studi lapangan guna mengeksplorasi jawaban subjek penelitian untuk kemudian diabstraksi dengan peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis individu.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, didapatkan rumusan masalah bahwa ikhlas memberikan peran dalam kesejahteraan psikologis (*psychological-well being*) individu, dalam hal ini kehidupan penulis Farah Qoonita. Dengan demikian, guna memberikan batasan dan fokus penelitian, peneliti membatasi penelitian ini dalam tiga pertanyaan penelitian berikut.

1. Bagaimanakah kehidupan Farah Qoonita?
2. Bagaimana kesejahteraan psikologis Farah Qoonita?
3. Bagaimana peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis penulis Farah Qoonita dalam kehidupannya?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis Farah Qoonita dengan menelaah kehidupannya.

### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam ranah tasawuf dan psikoterapi sebagai salah satu kontributor sumbangsih pengembangan pengetahuan dunia tasawuf dan psikoterapi. Selain itu, penelitian ini pun diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam perbendaharaan kepustakaan pengetahuan dunia tasawuf dan psikoterapi.

### **E. Kerangka Berpikir**

Hakikat makna dari ikhlas dituturkan oleh Abu al-Qasim al-Qusyairi, menurutnya ikhlas ialah ketika individu menjadikan niat beraktivitasnya hanya didedikasikan pada Allah untuk melakukan amalan ketaatan. Sehingga, amalan ketaatan tersebut dilaksanakan dalam wujud aktualisasi diri dari mendekati diri pada Allah. Dengan demikian, setiap aktivitas yang dilakukan jika berlandaskan keikhlasan, tidak akan mengharapkan *feedback* baik dari makhluk (seperti pujian, sanjungan, apresiasi). Hudzaifah al-Mar'asyi menggambarkan lebih spesifik mengenai ikhlas, menurutnya ikhlas merupakan keselarasan perilaku zahir (aktivitas fisik) dan batin (aktivitas hati) seorang hamba, hal tersebut berbeda dengan riya, karena riya adalah ketidaksiharasan antara perilaku zahir dan batin, di mana riya senantiasa mengedepankan keindahan perilaku zahir dibandingkan dengan perilaku batin. Lebih lanjut mengenai hakikat ikhlas ini, Dzun Nuun mengatakan bahwa setidaknya terdapat tiga tanda seseorang berhati ikhlas, yakni: 1) konsisten untuk memandang sama antara pujian dan celaan yang dilayangkan manusia lain terhadap dirinya, 2) melupakan seluruh perilaku, sumbangsih, aktivitas kebaikan yang pernah dilakukan, dan 3) hanya mengharapkan ganjaran terhadap seluruh aktivitas kebaikannya dibalas di akhirat (bukan di dunia) (An-Nawawi, 2005: 50-51). Sementara dalam konstruk psikologis, ikhlas



dibangun atas empat dimensi, yakni 1) motif transendental, 2) pengendalian emosi, 3) konsep diri sebagai hamba Tuhan, dan 4) *superiority feeling* (Chizanah, 2011a: 147, Chizanah & Hadjam, 2013: 211-212). Berdasarkan makna-makna ikhlas tersebut, terlihat bahwa ikhlas memiliki peranan penting dalam kehidupan psikologis individu karena bersinggungan langsung dengan motivasi perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas, bahkan termasuk kepada bagaimana individu tersebut membangun konsep dirinya sendiri. Ikhlas berperan sebagai tujuan, *why*, dan alasan utama mengapa individu melakukan sesuatu (Junaedi & Sahliah, 2022). Tujuan, seringkali menjadi dorongan yang memotivasi seseorang bergerak. Hal tersebut selaras dengan konsep motivasi yang digambarkan oleh Uno (Riadi, 2021), yakni sebagai suatu keadaan pada diri individu yang memicunya untuk melakukan sesuatu dalam rangka mencapai tujuannya. Ikhlas berperan sebagai motivasi bagi individu dalam melakukan sesuatu, menjadi dasar pijakan terkuat dan tertingginya dalam beraktivitas, sehingga individu tidak akan mengalami perasaan-perasaan dari emosi negatif yang hadir pada dirinya (Fitri, dkk., 2023: 35-38). Sebab ikhlas adalah konstruk yang bernuansa religiusitas-spiritualitas, di mana religiusitas dan spiritualitas ini pun secara independen sudah memiliki fungsi dan peranan penting dalam mereduksi stres, tingkat depresi, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Chizanah & Hadjam, 2013: 41-42). Dengan demikian, ikhlas sendiri sudah mampu menjadi model dari psikoterapi sehingga mengantarkan individu untuk sehat secara mental. *Self acceptance* atau penerimaan diri yang hadir sebagai bagian dari implikasi ikhlas, dan mampu menjadi terapi dalam psikoterapi ikhlas itu sendiri (Nurhalimah & Antoni, 2021: 214-217). Oleh karena itu, ikhlas mampu menjadi pijakan dan pondasi yang kokoh agar seseorang dapat meraih kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan kondisi di mana individu memiliki kepuasan, kebahagiaan, kedamaian hidup, sekalipun sedang mengalami masa-masa pelik. Carol D. Ryff mengombinasikan kesejahteraan psikologis individu dari konsep Carl Rogers yang berkenaan dengan keberfungsian penuh individu (*fully-functioning person*), konsep aktualisasi diri (*self actualization*) pada hierarki kebutuhan Abraham Maslow, konsep individuasi (*individuation*)

pada Carl Gustav Jung, pandangan tentang kematangan Allport, pandangan Erikson mengenai gambaran individu yang mampu meraih integrasi dibanding keputusan, pandangan Neugarten mengenai kepuasan hidup, dan konsep yang dikemukakan Johada dalam memandang individu yang bermental sehat yang memiliki kriteria-kriteria positif (Ryff, 1989: 1069-1071). Berdasarkan hal tersebut, Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis bukan hanya berisi kebahagiaan, melainkan meliputi multidimensi berikut: (1) memiliki penerimaan diri yang baik, (2) mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, (3) menguasai wawasan dan peduli terhadap lingkungan sekitarnya hidup, (4) memiliki kemampuan untuk memutuskan berbagai hal dalam hidupnya tanpa persetujuan orang lain (otonomi/kemandirian), (5) memiliki tujuan hidup yang jelas dan sesuai dengan keinginan aktualisasi dirinya, dan (6) mampu konsisten untuk tumbuh sebagai individu (Ryff, 1989: 1071). Keenam dimensi tersebut juga turut diintervensi oleh faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian (Ryff & Keyes, 1995: 719-727 dan Ryff, 2014: 12-18).

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 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

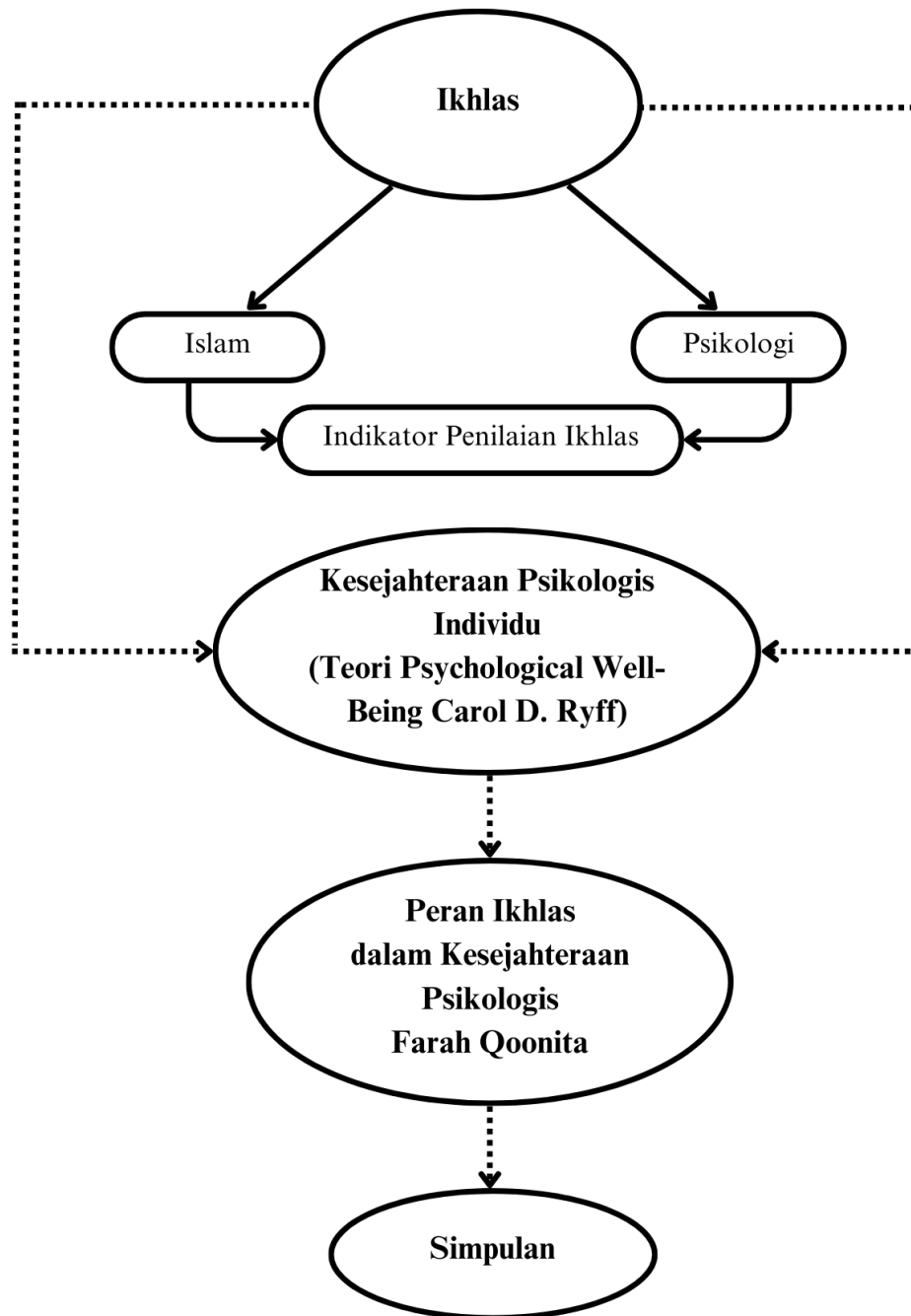


keinginan aktualisasi dirinya, dan mampu konsisten untuk tumbuh sebagai manusia yang lebih baik lagi setiap waktunya karena memiliki motivasi bergerak untuk mencapai sesuatu yang tinggi dan mulia (mengharap rida Allah *Subhaanahu wa ta'ala* semata), sebab ikhlas memerlukan kevisioneran dan keseriusan dalam bersikap.

Beberapa hal tersebut terlihat pada sekilas kehidupan Farah Qoonita yang tampak di publik. Aktivitas Farah Qoonita sebagai seorang penulis, *content creator*, *influencer*, aktivis dakwah, sekaligus ibu rumah tangga yang padat dan acapkali berada dalam panggung media sosial, amat rentan membuat dirinya terkena stres. Namun, keikhlasan dalam setiap aktivitasnya, mampu mengantarkan Farah Qoonita pada kesejahteraan psikologisnya, bahkan berperan amat komprehensif dalam setiap dimensi indikator determinannya.

Adapun skema dari kerangka berpikir tersebut adalah sebagai berikut.





Gambar 1.1 Skema Kerangka Berpikir

#### F. Permasalahan Utama (*Problem Statements*)

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, didapatkan permasalahan utama dalam penelitian ini, yakni “bagaimana ikhlas berperan dalam kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu, dalam hal ini

kesejahteraan psikologis Farah Qoonita dalam kehidupannya”. Hal tersebut menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

### **G. Hasil Penelitian Terdahulu**

Penelaahan mengenai topik ikhlas ataupun kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) individu cukup melimpah di ranah penelitian. Namun, tidak ditemukan penelitian yang menelaah peran ikhlas dalam kesejahteraan psikologis individu, terlebih jika dikaitkan dengan kehidupan Farah Qoonita. Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu mengenai topik ikhlas ataupun kesejahteraan psikologis sangat membantu peneliti dalam merumuskan, melakukan abstraksi, hingga menganalisis setiap data dan fakta untuk mewujudkan tujuan penelitian ini. Adapun beberapa tinjauan kepustakaan terdahulu yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut.

Penelitian tentang “Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental” yang diteliti oleh Shafira Dhaisani Sutra dan Farra Anisa Rahmania pada tahun 2022, diterbitkan oleh *Jurnal Psikologi Islam*. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif pendekatan *narrative review*. Didapatkan hasil, pembahasan, dan simpulan jika ikhlas memiliki peranan penting dalam mendukung kesehatan mental seseorang (Sutra & Rahmania, 2022: 1-8).

Penelitian tentang “Peran Religiusitas dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being*” diteliti oleh Annisa Fitriani pada tahun 2016, diterbitkan oleh *Jurnal Al-Adyan*. Penelitian ini dilaksanakan menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Diperoleh hasil dan pembahasan bahwa terdapat hubungan yang sangat berkelindan antara *psychological-well being* dengan religiusitas seseorang. Ditemukan simpulan bahwa level rendah-tingginya *psychological well-being* bisa hadir terjadi karena terdapat peran dari rendah-tingginya religiusitas yang ada pada individu (Fitriani, 2016: 1-24).

Penelitian mengenai “Manfaat Perilaku Spiritual Sufi pada Kesehatan Mental dan *Well Being* Seseorang” yang diteliti oleh Saliyo pada tahun 2018 dan diterbitkan oleh *Jurnal Studia Insania*. Penelitian ini dilakukan dengan

metodologi penelitian kualitatif. Ditemukan hasil bahwa agama dan spiritual memberikan pengaruh positif atau negatif terhadap kesehatan mental seseorang. Agama dan spiritual dapat memberikan intervensi positif pada *well-being* individu dalam bentuk kesejahteraan psikologis (Saliyo, 2018: 1-18).

Dari ketiga kajian penelitian terdahulu, peneliti menemukan kesamaan hipotesis bahwa perilaku spiritual sufi dan religiusitas (yang dalam hal ini adalah penerapan ikhlas) memberikan intervensi positif pada kesehatan mental individu berikut kesejahteraan psikologisnya. Di samping itu, peneliti pun menemukan perbedaan yang signifikan, yakni setiap penelitian membahas perilaku spiritual sufi atau religiusitas secara umum terhadap kesejahteraan psikologis individu, dan membahas ikhlas yang mendukung kesehatan mental individu. Belum ada penelitian secara khusus yang menelaah secara khusus bagaimana ikhlas berperan sebagai pondasi kesejahteraan psikologis individu, terlebih jika dikaitkan dengan kehidupan seseorang.

