

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam menjalankan kehidupan dunia ini, pastinya sebagai manusia selalu mengalami adaptasi dari waktu ke waktu disertai pengaruh dari lingkungannya. Maka dalam perubahan tersebut akan berdampak pada pola perilaku juga gaya hidup mereka, baik itu dampak positif ataupun dampak negatif. Dari perubahan inilah seorang individu akan menunjukkan jati dirinya dan terlihat melalui akhlak atau perilaku.¹

Pada dasarnya, kita sebagai manusia yang hidup di muka bumi memiliki berbagai kebutuhan dalam menjalani kehidupan, baik itu dalam kebutuhan sekunder, kebutuhan primer dan kebutuhan tersier. Namun, perkembangan zaman berpengaruh cukup besar pada kebutuhan-kebutuhan tersebut, ditambah dengan kemajuan perkembangan teknologi dan informasi yang secara langsung dapat mempermudah pekerjaan seorang individu juga dalam mengakses sesuatu hal yang dibutuhkan. Hal ini akan menjadi suatu dampak bagi kebutuhan manusia, salah satunya gaya hidup.²

Gaya hidup merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu dan ditunjukkan langsung dalam menjalani aktivitas kesehariannya, dengan memiliki tujuan agar merefleksikan citra diri pada status sosialnya. Dalam gaya hidup, adat atau kebiasaan yang sering digunakan individu dalam bertingkah laku sehingga secara tidak langsung akan membentuk pola perilaku tertentu. Faktanya, pengaruh dalam perubahan gaya hidup yang paling bisa kita lihat yakni pada anak muda³, salah satunya mahasiswa.

¹ Defana Aprilini, "Urgensi Bimbingan Agama pada Mahasiswa dalam Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme (Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry)" *Skripsi*, (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022).

² Wildatul Ula, "Gaya Hidup Qana'ah dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul: Universitas Islam Negeri Fakultas Dakwah Juni 2022 Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Je," *Skripsi*, 2022, 2.

³ Aprilini, "Urgensi Bimbingan Agama Pada Mahasiswa dalam Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme (Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry)." *Skripsi*.

Gaya hidup dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai yang ada, misalnya nilai agama, kehidupan sosial, dan budaya. Namun umumnya gaya hidup zaman sekarang telah menghilangkan batas-batas norma yang ada. Hal ini juga terdapat dorongan dari media masa atau teknologi. Gaya hidup pada kalangan mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh budaya budaya luar, misalnya budaya barat terkhusus gaya hidup yang digunakan dari Amerika Serikat.⁴

Dalam gaya hidup mahasiswa, bisa kita lihat bagaimana dirinya membelanjakan uang yang dimiliki, bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan mengatur waktunya. Memang tidak semua mahasiswa memiliki gaya hidup yang sama, karena dalam gaya hiduppun bisa menjadi pembeda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Perkembangan zaman menjadikan gaya hidup seseorang menjadi kebutuhan yang bersifat sekunder. Maka, perlu disadari bahwa seharusnya gaya hidup mahasiswa haruslah disetarakan dengan keadaan finansial yang mereka miliki, mengingat juga keadaan finansial dari keluarga terutama kedua orang tuanya, memikirkan kembali untuk apa dirinya berkuliah, juga jangan terlalu memaksakan sesuatu untuk mengikuti *trend* yang ada, sehingga kebutuhan pokok dari mahasiswa itu sendiri terpenuhi secara baik.

Mahasiswa ialah suatu golongan kelompok pada masyarakat yang statusnya terikat dengan tempat perguruan tinggi dimana ia belajar. Pada dasarnya mahasiswa dibimbing, dibina, dididik untuk menjadi seorang individu yang memiliki intelektual juga dianggap sebagai cendekiawan muda di kalangan masyarakat.⁵

Pada dasarnya, mahasiswa merupakan seorang individu yang memiliki peranan serta tanggung jawab yang cukup besar baik bagi dirinya sendiri, keluarga terutama orang tua maupun masyarakat pada umumnya. Namun jika kita melihat di lapangan, tidak sedikit diantara mereka yang cukup kesulitan untuk memerani dirinya sebagai seorang mahasiswa. Bukan tanpa alasan, karena peranan mahasiswa yang cukup banyak membuat dirinya kewalahan salah satunya

⁴ Putri Yulinda Sari, "Potret Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Mahasiswa Kost (Studi Kasus : Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2015-2019)," *Skripsi*, 2020.

⁵ Sari. Sari.

yakni seperti manajemen mengenai amanah keuangan yang diberikan oleh orang tuanya.

Masalah ekonomi memanglah cukup berpengaruh pada kehidupan seseorang, salah satunya mahasiswa. Sebagai mana yang kita ketahui, umumnya mahasiswa dari segi ekonomi memang belum matang karena masih tanggung jawab orang tuanya, namun kenyataannya kebutuhan yang mahasiswa perlukan terkadang tidak sepadan dengan realita yang ada, yakni kurangnya uang yang diberikan oleh orang tuanya menjadikan sebagian mahasiswa merasa tertinggal dengan teman-temannya yang keadaannya serba ada.

Penyebab mahasiswa merasa kekurangan dalam hal ekonomi terdapat banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya, misalnya gaya hidup yang melingkupi mahasiswa, pertemanan yang kurang sehat, serta kebutuhan dalam menjalani kehidupan baik sebagai mahasiswa maupun sebagai makhluk sosial. Karena pada hakikatnya, seorang individu salah satunya yakni mahasiswa, tentu terus berupaya untuk mencukupi segala kebutuhannya melalui rasa naluriyah yang dimiliki manusia. Namun, dikhawatirkan dari dorongan-dorongan tersebut akan menyebabkan efek yang kurang baik sehingga menjadikan mahasiswa memiliki perilaku yang konsumtif dan hedon.⁶

Salah satu faktor adanya sikap hedon pada seseorang yakni kemajuan dari teknologi yang belum bisa dikendalikan dan digunakan dengan sebaik mungkin tanpa didasari landasan keimanan dan ketaqwaan. Akibatnya gaya hidup bermewah-mewahan atau berlebih-lebihan menjadikan suatu keharusan bagi seseorang itu sendiri. Hal tersebut bisa dikatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap ingin bermewah-mewahan dan hanya mencari kesenangan di dunia, maka termasuk kedalam cinta dunia (*hubbud-dunya*). Harta yang kita miliki sebagai seorang hamba Allah Swt, perlulah dijaga dan digunakan dengan baik, bukan

⁶ Ula, "Gaya Hidup Qana'ah dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Oleh: Universitas Islam Negeri Fakultas Dakwah Juni 2022 Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Je." *Skripsi*.

hanya sekedar untuk mencari kesenangan sesaat saja yakni dengan menghambur-hamburkannya untuk hal yang sebenarnya kurang perlu.⁷

Sebenarnya sikap hedon di kalangan anak muda terutama mahasiswa bukanlah sesuatu hal yang baru. Perilaku hedon ini telah ada pada masyarakat dan berkembang, padahal jika kita melihat dengan nilai-nilai agama pedoman hidup yang rata-rata terdapat pada masyarakat, hal tersebut bersifat negatif. Pemahaman serta perilaku hedon akan menjadikan seorang individu memiliki sifat ilusi, mempunyai kebebasan yang bersifat mutlak, serta gaya hidup secara bebas sehingga menghilangkan nilai-nilai agama yang ada seperti moral dan akhlak. Sikap *hedon* pada zaman ini menampilkan segaian besar anak muda salah satunya mahasiswa untuk selalu mengikuti proses globalisasi sosio budaya. Karena pada dasarnya golongan anak muda menjadi salah satu sasaran utama pada proses globalisasi di bawah naungan dunia barat.

Berbagai aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa menyebabkan dirinya memiliki sikap hedon, seperti mahasiswa lebih senang untuk menghabiskan sebagian waktunya di luar untuk makan bersama teman, nongkrong di *café*, ingin membeli suatu barang yang pada dasarnya tidaklah diperlukan, serta mahasiswa terkadang memiliki anggapan bahwa barang-barang yang perlu ia miliki tersebut dapat menjadikan dirinya lebih percaya diri, karena faktor kesenangan yang menjadikan kunci dari setiap perbuatan orang-orang hedon.

Gaya hidup hedon tidak bisa dipisahkan dengan penganan kegamaan. Kemudian, secara psikologi juga sikap hedon akan mengakibatkan seorang individu mengalami rasa tidak aman dan kecemasan berlebih. Padahal menurut nilai agama, seorang muslim haruslah memiliki sikap *qona'ah*, yakni menerima dengan keikhlasan hati dengan apa yang ada. Maka hal tersebut bisa menjadikan diri seseorang tidak mudah putus asa, tidak tamak, mensyukuri pemberian yang telah Allah SWT berikan, dan merasakan ketenangan batin.

Dalam tasawuf terdapat alat yang digunakan sebagai pengontrol juga pengendali seorang individu agar dirinya tidak tereduksi oleh modernisasi

⁷ Muhammad Husni Mubarak, "Qana'ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)," *Skripsi*, (UIN Walisongo Semarang, 2018).

sehingga menjadikan seseorang tersebut tidak terjerumus kepada gemerlap duniawi. Selain itu, dalam tasawuf juga memiliki peran sebagai relevansi bagi permasalahan masyarakat di era moderen, karena pada dasarnya dalam ilmu tasawuf terdapat disiplin dalam ilmu *syari'ah* dan memiliki kedamaian hati.

Tasawuf merupakan salah satu suatu kajian dari ilmu yang memiliki tujuan untuk senantiasa berusaha membersihkan diri sebagai rangka membentuk akhlak yang baik. Disamping itu, dalam ilmu tasawuf terdapat hal-hal yang bisa menahan hawa nafsu yakni dengan cara berperilaku *qona'ah*, agar seseorang bisa memiliki rasa syukur dan rhida terhadap apa yang ia miliki dan apa yang belum bisa dimiliki.

Contoh dari sikap *qona'ah* ialah seperti memakan makanan dan minum secukupnya, kemudian memakai pakaian yang sederhana perlu dilakukan oleh setiap orang pada zaman sekarang.

Sementara untuk pemahaman tasawuf lebih merujuk kepada prinsip-prinsipnya, yakni seperti *tafwid* (berserah diri kepada Allah), *tawhid bil khalaq wal mashi'ah* (Allah yang menciptakan makhluk juga beserta dengan semua keinginan dan kehendaknya), dan *tazkiyatun nafs* (pembersih hati dan jiwa).

Jika seseorang memiliki kesadaran tersebut, maka yang akan ia miliki dan sadari ialah merasa serta mengakui bahwa apa yang ia punya semata-mata dari Allah Swt, ia akan merasa tidak memiliki apapun. Dengan begitu, manusia sebagai hambaNya akan menyadari segala kekurangannya dan membutuhkan kasih sayang Allah Swt.

Karena pada hakikatnya islam telah memerintahkan bagi setiap pemeluknya untuk menanamkan sikap *qana'ah* untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Sikap *qana'ah* ialah perbuatan yang penuh akan rasa rela menerima segala sesuatu yang telah Allah Swt berikan, baik berupa rizki, kenikmatan, kesehatan dan lain sebagainya, serta merasa cukup dengan pemberian tersebut dibarengi usaha atau ikhtiar yang baik.

Sesuai dengan salah satu hadist Rasulullah mengenai *qona'ah* yakni:

مسند أحمد ٧٠١٥: حَدَّثَنَا سَفْيَانُ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ
يَبْلُغُ بِهِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

Musnad Ahmad 7015: Telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abu Az Zinad dari Abdurrahman Al A'raj dari Abu Hurairah dan sanadnya sampai kepada Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam, beliau bersabda:

"Kekayaan itu bukanlah diukur dari banyaknya harta benda akan tetapi pada hakekatnya kekayaan itu adalah kekayaan hati."⁸

Dengan demikian pada hadist ini memiliki makna, yakni ketika hati seorang hamba telah merasa cukup dari apa yang ia miliki atau dari apa yang ada pada dirinya, jangan selalu merasa kurang dan rakus, dengan begitu ia bisa dikatakan dan termasuk orang yang kaya sesungguhnya.

Ketika seorang mahasiswa dapat menerapkan sikap *qona'ah* dalam kehidupannya, secara langsung mahasiswa tersebut akan merasa segala yang ia miliki termasuk hartanya, hanyalah sebuah jalan yang Allah Swt berikan untuk mencari ridoNya. Selain itu, mahasiswa yang mempunyai rasa serta sikap *qana'ah*, secara langsung ia akan merasa ikhlas dan mempunyai ketulusan hati, sehingga menjadikan dirinya untuk selalu berbuat baik. Dengan perbuatan baik tersebut akan mempengaruhi mahasiswa dalam lingkup kehidupannya untuk memiliki rasa *qona'ah* dalam meminimalisir sikap hedon. Jika seorang mahasiswa dapat menanamkan rasa *qana'ah*, maka ia telah mendidik dirinya untuk bersikap sederhana, tidak rakus, serta tidak berlebih-lebihan terhadap berbagai kenikmatan-kenikmatan duniawi.⁹

Dari hasil observasi dan fakta di lapangan yang dilakukan oleh peneliti terdahulu, didapati bahwasanya beberapa mahasiswa perlu berhutang terlebih dahulu untuk mempunyai uang dan membeli barang yang ia inginkan, agar bisa mengikuti trend yang ada. Ketika memasuki libur kuliah, di setiap akhir minggunya, mahasiswa harus jalan-jalan terutama bersama teman-temannya. Kemudian tidak lupa untuk mengambil foto atau video yang bagus ketika mereka

⁸ Soft 4.0, "Aplikasi Hadis," Shamela, accessed July 1, 2024, <https://shamela.ws/book/12406/2718>.

⁹ Ika Rahmadani, Rahmat Rizki, and Winda Putri Diah Restya, "Pengaruh Sifat Qana'ah terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa/ (I) SMA Negeri 3 Banda Aceh," *Jurnal Bisnis Dan Kajian Strategi Manajemen* 2, no. 2 (2019): 60–72, <https://doi.org/10.35308/jbkan.v2i2.984>.

main, *handpone* lebih keren jika menggunakan merek *iphone* agar hasil dari jepretan foto dan vidionya bagus, sehingga kemudian diupload pada dunia maya juga untuk memunjang penampilanya di dunia nyata. Uang yang dikirim oleh orang tunaya dibelanjakan barang-barang yang sebenarnya kurang diperlukan.¹⁰

Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung khususnya jurusan Tasawuf dan Psikoterapi fakultas Ushuluddin, hakikat dasar tentu memiliki pemahaman keagamaan yang cukup jika kita bandingkan dengan Universitas yang bukan berbasis islam. Dengan begitu, sedikitnya mereka mengetahui mengenai permasalahan yang ada pada diri pribadi, kemudian bagaimana menyelesaikan permasalahan dengan menggunakan persfektif keagamaan. Contohnya yakni dalam menjalani peranan mahasiswa dengan gaya hidupnya agar tidak hedon. Dengan kata lain, sewajarnya mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung terkhusus jurusan Tasawuf dan Psikoterapi fakultas Ushuluddin, perlu memiliki pembeda dengan mahasiswa universitas umum (bukan berbasis islam) dalam segi gaya hidup dengan menanamkan sikap *qana'ah*.

Namun pada kenyataanya di lapangan, tidak sedikit mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, terlihat belum menanamkan sikap *qana'ah* sebagaimana yang telah mereka pelajari di dalam kelas ketika mendapatkan mata kuliah dengan tema tasawuf. Uang yang mereka terima baik dari orang tua maupun beasiswa, tidak digunakan dengan baik untuk memenuhi kebutuhan sebagaimana seharusnya.

Beberapa diantara mereka masih memakasakan keadaan untuk tetap terlihat bergaya hidup dengan mengikuti zaman yang ada. Mislanya memakai baju dengan *trend* yang sedang diminati, berjalan-jalan ke mall untuk makan, nonton, atau hiburan lainnya, berjalan-jalan ke tempat wisata kemudian memostingnya di sosial media *Instagram*, status *WhatsApp*, *Facebook*, dan sosial media lainnya, agar orang lain melihat bahwa dirinya sedang liburan. Selin itu, mereka terlihat sering nongkrong di *café*, mengajak pacarnya untuk kencan, memaksakan diri untuk membeli barang atau datang ke *event* tertentu dalam memenuhi keinginan, dan

¹⁰ Aprilini, "Urgensi Bimbingan Agama pada Mahasiswa dalam Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme (Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry)." *Skripsi*.

lain sebagainya. Selain itu, peristiwa yang sering dilihat bahwasanya mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020, sering menggunakan uangnya untuk memberikan *gift* pada teman-temannya yang telah selesai sidang, seperti sidang proposal, sidang komprehensif, dan sidang *munaqosyah*. Dengan meberikan *gift* kepada temanya, maka uang yang dimiliki mahasiswa tersebut akan digunakan untuk membeli barang atau makanan yang akan dikasih sebagai tanda ucapan selamat kepada rekan-rekannya yang tentunya tidaklah sedikit, terkadang mereka ingin memaksakan untuk memberi karena teman yang sidang merupakan teman-teman dekat.

Walaupun pada dasarnya hiburan atau kesenangan seperti itu dibutuhkan mahasiswa agar dirinya tidak tertekan dengan tugas-tugas yang ada. Namun perlu juga melihat situasi juga keadaan, khususnya keungan yang telah mereka terima dari orang tuanya atau dari beasiswa. Sesekalai melakukan hal yang demikian merupakan hal yang wajar, namun jika dilakukan terus berulang dan pada akhirnya menghambat pada perkuliahan juga keuangan yang mereka miliki, bahkan ada yang sampai melakukan pinjaman online kemudian mengeluhkan susah untuk membayarnya. Sesuatu yang berlebihan hakikatnya tidaklah baik, begitupun dengan gaya hidup yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa, khususnya jurusan Taswuf dan Psikoterapi angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Maka dari itu, melihat uraian diatas serta latar belakang yang ada, penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji mengenai **“Pengaruh *Qona’ah* Terhadap Gaya Hidup Hedon (Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Piskoterapi Angkatan Tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**.

B. Rumusan Masalah

Setelah melihat dari latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini secara umum akan memaparkan mengenai bagaimana pengaruh sikap *qona’ah* terhadap gaya hidup hedon pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Piskoterapi angkatan tahun 2020 fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung,

sedangkan secara khusus penulisan ini akan menjelaskan beberapa pernyataan yakni sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *qona'ah* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana tingkat hedon pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah sikap *qona'ah* berpengaruh terhadap gaya hidup hedon pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari adanya penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh sikap *qona'ah* terhadap gaya hidup hedon pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, sedangkan secara khusus penelitian ini memiliki tujuan yakni merumuskan beberapa hal berikut ini:

1. Mengetahui tingkat *qona'ah* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Mengetahui tingkat *hedon* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Mengetahui apakah sikap *qona'ah* berpengaruh terhadap gaya hidup *hedon* pada mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dari hasil uraian diatas, maka diharapkan terdapat manfaat, baik secara praktis ataupun teoritis. Adapun manfaatnya yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Untuk memperdalam ilmu pengetahuan, maka dalam penelitian ini membahas Pengaruh Sikap *Qana'ah* terhadap Gaya Hidup *Hedon* (Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung), dan diharapkan kedepannya hasil dari penelitian ini memberikan banyak nilai manfaat baik untuk peneliti, kalangan mahasiswa dan masyarakat pada umumnya. Dalam penelitian ini juga semoga bisa membantu mahasiswa atau para peneliti, lebih mengembangkan bahasan pengaruh sikap *qana'ah* terhadap gaya hidup *hedon* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Pada penelitian yang sudah dikaji ini, diharapkan bisa memberikan bantuan untuk mengembangkan pemahaman, pengetahuan serta pengalaman peneliti baik secara paraktis maupun teoritis dari bentuk apapun selama penelitian dilakukan. Selain itu, diharapkan juga memiliki manfaat khususnya untuk mahasiswa Fakultas Ushuluddin agar menambah pengetahuan dan menghindari sikap Hedon serta menerapkan sikap *qona'ah*.

E. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian ini mencoba untuk mencari tahu mengenai pengaruh sikap *qona'ah* terhadap gaya hidup hedon pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

Pada dasarnya, sikap *qona'ah* sering kali dikesampingkan oleh berbagai kalangan di masyarakat, salah satunya mahasiswa. Hal ini berdampak besar kepada perkembangan kehidupan seperti dalam mengatasi keuangan. Mahasiswa sering kali kewalahan dalam mengelola keuangan yang sebelumnya mereka telah diberi tanggung jawab oleh orang tua maupun dari pemerintah dalam bentuk beasiswa. Tidak sedikit uang yang mereka dapati digunakan hanya untuk membeli barang-barang kurang bermanfaat atau digunakan untuk berfoya-foya baik bersama teman, pacar ataupun kenalan-kenalanya selama mereka berkuliah. Perilaku yang demikian akan menjadikan mahasiswaswa tersebut bergaya hidup konsumtif atau memiliki sikap hedon. Tentunya hal ini tidaklah dianjurkan dalam

agama terlebih lagi jika mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang memiliki dasar keilmuan dalam mengenai bagaimana seharusnya ia bersikap dan menggunakan rezeki yang telah diamanahi kepada mereka melalui orang tuanya.

Untuk mencari tahu jawaban dari penelitian tersebut, maka didapatkan teori mengenai *qona'ah* dan hedon. Hal ini tentu saja untuk menghindari kesalahpahaman para pembaca serta memberikan penafsiran juga memudahkan pembaca mengenai maksud dari penelitian ini, maka penjelasannya yakni sebagai berikut:

Secara bahasa, *qona'ah* merupakan suatu tindakan penerimaan apa adanya dan tidak serakah. Menurut Shalahudin bahawasanya *qona'ah* ialah salah satu sifat dan pemahaman dalam islam, dimana setiap hambanya tetap rhida, rela serta merasa serba cukup atas apa yang diberikan oleh Allah SWT, dibarengi dengan menghindari diri atas rasa ketidakpuasan dari apa saja yang telah Allah SWT berikan kepada kita selaku hambaNya.

Dalam Al-Qur'an ayat yang membahas mengenai *qona'ah* yakni terdapat pada Q.S An-Nahl ayat 53, yang berbunyi:

وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya:

*"Segala nikmat yang ada padamu (datangnya) dari Allah. Kemudian, apabila kamu ditimpa kemudaratan, kepada-Nyalah kamu meminta pertolongan."*¹¹

Menurut HAMKA, bahwasanya *qona'ah* merupakan seorang hamba yang menerima apa saja yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada dirinya. Seorang hamba yang memiliki sikap *qona'ah* tidak akan tergiur dengan harta kekayaan orang lain karena dirinya telah merasa cukup.¹²

Sementara para sufi berpendapat bahwa *qona'ah* yakni salah satu bentuk akhlak dalam menerima rezeki secara suka rela dan mengaggapnya sebagai hal yang sangat berharga untuk dimiliki sehingga menjadikan individu terjaga keberadaannya dari perbuatan meminta-minta terhadap orang lain (mengemis).

¹¹ Qur'an Kemenang, "An-Nahl Ayat 53," accessed July 1, 2024, <https://quran.kemenag.go.id/>.

¹² Reiza Julitasi, "Hubungan antara Qana'ah dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA Plus Negeri2BanyuasinIII," *Skripsi*, 2017, [http://repository.radenfatah.ac.id/1488/%0Ahttp://repository.radenfatah.ac.id/1488/1/Reiza Julitasari 12350149.pdf](http://repository.radenfatah.ac.id/1488/%0Ahttp://repository.radenfatah.ac.id/1488/1/Reiza%20Julitasari%2012350149.pdf).

Qona'ah berarti merelakan dirinya dari rasa cemas serta memberi kedamaian psikologis ketika dirinya bersosialisasi dengan sesama manusia dilingkungannya.¹³

Qona'ah merupakan salah satu sifat yang perlu dimiliki oleh setiap umat Islam, karena dengan sifat *qana'ah* ini bisa mendekatkan kita kepada sang Maha Pencipta salah satu caranya yakni dengan cara mensyukuri segala bentuk macam nikmat yang telah Allah berikan. Baik itu sedikit atau banyak.

Dalam ilmu tasawuf, sifat *qana'ah* merupakan salah satu *maqam* yang cukup penting, karena di zaman sekarang ini rasa untuk terus memiliki segala hal yang berbau keduniawian tentunya terus ada pada naluri seorang hamba. Maka dari itu, bersifat *qona'ah* begitu penting untuk diri seseorang yang lebih ingin mendekatkan dirinya kepada Allah Swt.

Sementara untuk kata hedon berasal dari Yunani yang artinya kenikmatan, kesukaan, dan kesenangan. Artinya kata ini bermakna bahwa manusia memiliki tujuan hidup utama ialah mencari (hedon) dan bersifat keduniawiaan. Teori *hedonistik* pada dasarnya memiliki anggapan bahwa segala perilaku manusia yang disadari atau tidak tentunya memiliki tujuan yang sama yakni mencari sesuatu yang bersifat menyenangkan serta berusaha menghindari sesuatu yang menyakitinya.

Menurut Collins Gem hedon ialah suatu pendapat yang menyatakan kesenangan merupakan hal yang sangat utama dalam menjalani kehidupan, atau dalam artian lain bahwa hedon ialah pemahaman yang dimiliki seseorang untuk mencari kesenangan hidup semata. Kemudian, menurut Sudiantara berpendapat bahwa pemahaman yang beranggapan bahwa hanya ada suatu hal paling baik bagi seseorang, ialah kenikmatan atau kesenangan. Pemahaman ini akan berpengaruh pada seseorang tersebut sehingga dirinya akan melakukan hal-hal yang sifatnya menyenangkan sehingga pada akhirnya sampai pada kesenangan yang banyak. Kemudian, dirinya hanya akan terus mencari kesenangan dan mengejar kenikmatan.¹⁴

¹³ (Rahmadani et al.019)

¹⁴ Aprilini, "Urgensi Bimbingan Agama pada Mahasiswa dalam Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme (Studi Kasus pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry)." *Skripsi*.

Sementara, untuk gaya hidup yakni pola dalam hidup dengan penggunaan waktu serta materi yang dimiliki seseorang. Sedangkan menurut Ibrahim, hedon berarti salah satu gejala perkembangan dalam kelas baru dengan tandanya yakni penegasan jati diri melalui benda komunikasi juga barang-barang. Gaya hidup hedon yakni suatu pola dan dinyatakan melalui minat, aktivitas serta pendapat sebagai cerminan dari keinginan untuk mencari kepuasan dan kesenangan.

Sikap dalam kehidupan yang menanggapi adanya kehura-huraan atau kebahagiaan dan kepuasan materi merupakan inti hidup utama dari gaya hidup hedon. Pandangan gaya hidup ini muncul pada masa Yunani Kuno, yakni Epikurus yang berpendapat bahwa:

*“Bergembiralah engkau hari ini, puaskanlah nafsumu karena esok engkau akan mati.”*¹⁵

Untuk gaya hedon khususnya dikalangan mahasiswa tidak bisa terlepas dengan bebas begitu saja. Kesenangan dan kebahagiaan yang dicari oleh seseorang di usia-usia mahasiswa yakni dengan berhura-hura, membeli barang yang kurang diperlukan, dan lain-lainya. Gaya hedon merupakan bentuk kehidupan yang dilakukan seseorang tanpa memikirkan resiko yang didapat setelah melakukan pergaulan tersebut. Yakni misalnya dengan menghambur-hamburkan uang padahal masih banyak kebutuhan yang perlu ia beli.

Gaya hidup serta sikap *qona'ah* sebenarnya telah diatur oleh agama, salah satu ilmu yang membahasnya yakni dengan ilmu tasawuf. Dalam pengamalannya, tasawuf lebih menekankan kepada spiritualitas dari bermacam aspeknya. Alasannya karena kaum sufi mempercayai keutamaan “spirit” dari pada “jasad”, atau arti lain berbarti lebih mempercayai dunia spiritual dibandingkan dengan dunia material.¹⁶

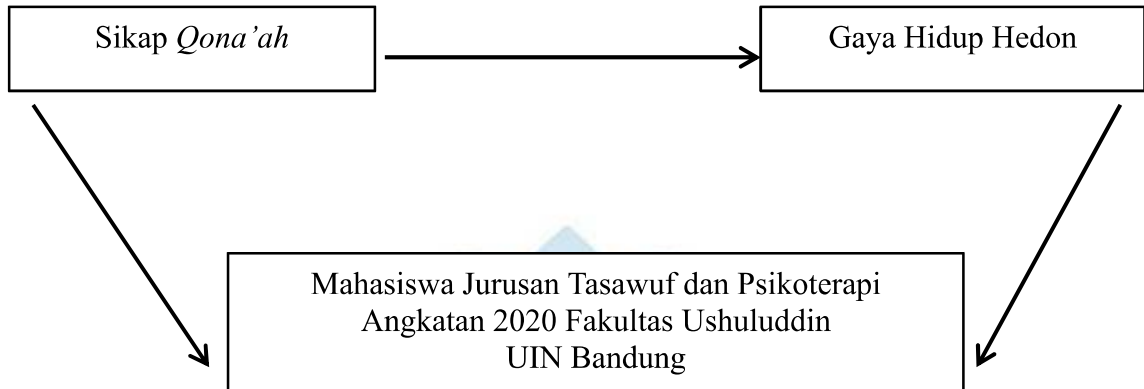
Dengan begitu *qana'ah* untuk tidak bergaya hidup hedon perlu dilakukan, agar mahasiswa terbebas dari kesenangan-kesenangan yang bersifat sesaat, namun resiko yang ia dapati begitu berat. Mulai dari kecemasan, kekhawatiran, stress, dan lain sebagainya. Seorang mahasiswa perlu manajemen keuangan dengan sebaik mungkin, karena selain terdapat kebutuhan-kebutuhan yang perlu ia beli,

¹⁵ Defana Aprilini, op.cit, hlm. 6-7

¹⁶ Akhiyat, “Tasawuf dan Akulturasi Budaya (Telaah Tasawuf dalam Perspektif Culture and Education)”, Jurnal As-Salam. Vol.1, No. 1, Mei - Agustus 2016, hlm. 3-4

dengan uang yang mereka pegang juga ada tanggung jawab yang harusnya disadari. Uang yang diberikan oleh orang tua ataupun pemberian dari beasiswa perlu digunakan sebaik mungkin.

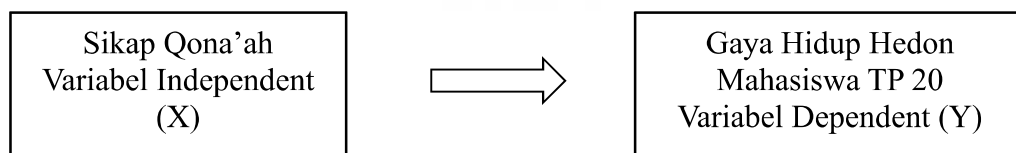
Tabel 1.1 Bagan Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Dari data yang sudah dipaparkan, maka terdapat suatu hipotesis. Hipotesis merupakan suatu jawaban yang sifatnya ad *interim* terhadap permasalahan dari sebuah penelitian, sehingga terbukti berdasarkan data-data yang telah dikumpulkan.

Tabel 1.2 Bagan Hubungan Variabel X dan Y



Dalam penelitian, hipotesis akan diuji dengan menggunakan pemahaman bahwasanya uji statistik akan lebih membantu untuk menyangkal atau mengkonfirmasi penelitian. Maka dari itu, dalam penelitian ini penulis membuat hipotesis yakni diantaranya sebagai berikut:

1. H0 = bahwa tidak ada pengaruh dari *qona'ah* dengan gaya hidup Hedon pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020

2. H1 = bahwa ada pengaruh dari *qona'ah* dengan gaya hidup Hedon pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020

Maka dengan begitu, dugaan sementara dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Jika mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung melakukan sikap *qona'ah*, maka tingkat gaya hidup hedon pada mahasiswa akan menurun.
2. Jika mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung tidak melakukan sikap *qona'ah*, maka tingkat gaya hidup hedon pada mahasiswa akan meningkat.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam memudahkan penelitian mengenai **“Pengaruh Qona’ah Terhadap Gaya Hidup Hedon (Studi pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”**, peneliti melakukan tinjauan kembali terhadap beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, agar mengetahui mengenai persamaan serta perbedaan juga menjadi acuan terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Maka penelitian sebelumnya yakni sebagai berikut:

Pertama, pencarian peneliti mengenai tema dan topik yang sama terhadap apa yang ingin diteliti, dan ditemukan hasil penelitian yang dilakukan oleh Defana Aprilini dalam skripsi yang berjudul *“Urgensi Bimbingan Agama pada Mahasiswa dalam Mereduksi Gaya Hidup Hedonisme (Studi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry).”* Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan meneliti langsung kepada objek penelitian agar mendapat segala data yang dibutuhkan, dengan menggunakan subjek yakni seluruh mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2017. Hasil yang didapati yakni dari arsip jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dengan jumlah mahasiswanya 73 orang.

Karena banyaknya mahasiswa dari periode tersebut, maka peneliti mengambil objek dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (teknik

penentuan objek serta pertimbangan tertentu). Oleh karenanya, objek yang diambil yakni sebanyak 10 orang mahasiswi jurusan BKI disertai ciri khusus mahasiswa angkatan 2017, mahasiswa yang memiliki sifat hedon, biasanya menghabiskan waktu diluar rumah, kost, pesantren, sering belanja, menggunakan *handphone* bermerek *iphone*. Untuk cara mengumpulkan datanya, yakni dengan proses observasi, proses wawancara, dan proses dokumentasi. Tujuan utama dalam penelitiannya yakni ingin mengetahui apakah bimbingan agama penting untuk mereduksi gaya hidup hedon pada mahasiswa

Maka hasilnya ialah bahwa mahasiswa bersikap *hedon* yakni seperti dalam kesehariannya sering keluar untuk nongkrong di *café* serta memakai sosial media seperti *instagram* untuk melihat apa saja kebutuhan yang tidak terlalu perlu dan sedang *ternd* karena jika mereka menggunakan barang-barang tersebut, maka akan menambah rasa percaya diri. Dari hasil ini, maka mahasiswa perlu diberikan bimbingan agama baik itu dari dosen ataupun penasehat, agar mereka dapat terarah dalam mengelola keuangan dan fokus untuk belajar.¹⁷

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Husni Mubarak dalam skripsi yang judulnya “*Qana’ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Prespektif Hamka)*”. Dalam penelitiannya yakni menggunakan metode kualitatif atau kepustakaan (*Library Reserch*), peneliti menggunakan cara dengan menela’ah, mencatat dari berbagai bahan bacaan yang berkaitan dengan penelitian tersebut.

Dalam teknikanya, yakni penulis menggunakan metode dokumentasi seperti mengumpulkan dokumentasi dalam memperkuat informasi dan juga menggali referensi yang berhubungan dengan judul penelitian terkait. Juga sumber lain seperti dari jurnal, koran, majalah, internet dan yang lainnya. Tujuannya yakni untuk mengetahui apakah *qona’ah* bisa mencegah perilaku hedonis dengan menggunakan prspekrif Hamka. Hasil dan kesimpulan dari penelitian ini didapati bahwa konsep *qona’ah* Hamka memiliki tujuan agar kejayaan yang dimiliki seorang hamba tidak mengubah seseorang tersebut hanya mencari kenikmatan, kebahagiaan, dan kesenangan tanpa tau apa nilai manfaatnya. *Qona’ah* menurut

¹⁷ Defana Aprilini, op.cit, hlm. 8-62

Hamka yakni menjelaskan bahwa merasa selalu cukup juga jangan lupa untuk selalu bersyukur, dengan begitu segala keinkmatan, kebahagiaan dan kesenangan yang ditawarkan pada zaman sekarang ini tidak memiliki arti apa-apa.¹⁸

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Wildatul Ula dalam skripsinya “*Gaya Hidup Qana’ah dalam Membentuk Self Image Positif Santri Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso*”. Dengan menggunakan cara pendekatan kualitatif disertai data yang *deskriptif* dan *naturalistik*. Sementara, dalam pengumpulan data, penulis memakai teknik proses observasi, proses wawancara, dan proses dokumentasi. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *qona’ah* untuk membentuk *self image* pada santri pondok pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso. Maka hasil dan kesimpulan didapati yakni sikap *qona’ah* di Pondok Pesantren Nurul Ulum Cindogo Tapen Bondowoso sebagai berikut: menerima dan membatasi barang-barang yang ada dan yang dikonsumsi, berdo’a kepada Allah dengan pantas dan melakukan amalan lain seperti shalat tahajud, shalat duha, dan melarang santri untuk berbelanja diluar pesantren (hanya berbelanja di koperasi), menerima secara sabar ketentuan dari Allah SWT dan mengharuskan para santri agar patuh terhadap aturan dan kegiatan pesantren, betawakal kepada Allah dengan *istghosah*, dan tidak tertipu daya dunia dengan melarang santri untuk berbelanja online.¹⁹

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Ika Ramdani, rahmat Rizki, dan Winda Putri Diah Restya, dalam jurnal Bisnis dan kajian Strategi Manajemen yang berjudul “*Pengaruh Qana’ah Terhadap Perilaku Konsumtif pada Siswa/(I) SMA Negeri 3 Banda Aceh*”. Dengan menggunakan metode kuantitatif, bahasanya hasil dari penelitian tersebut didapati terdapat pengaruh antara sifat *qana’ah* dengan perilaku konsumtif. Dibandingkan dengan sikap bertawakal, ternyata *qana’ah* memiliki nilai yang cukup tinggi terhadap perilaku konsumtif. Jika sifat *qana’ah* berada di titik yang cukup tinggi, maka secara langsung perilaku konsumtif akan berkurang, maka artinya hipotesis yang diajukan awal telah

¹⁸ Muhammad Husni Mubarak, Op.cit, hlm. 13-103

¹⁹ Wildatul Ula, Op.cit, hlm. 40-100

diterima. Dengan angka sebesar 21,8% pengaruh untuk sikap *qana'ah* terhadap perilaku konsumtif. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat apakah ada pengaruh pada siswa-siswi SMA Negeri 3 Banda Aceh mengenai sikap *qona'ah* terhadap perilaku konsumtif.

Dari penelitian ini didapatkan bahwa siswa-siswi SMAN 3 Banda Aceh tepatnya sebanyak 42 siswa atau 17,64% nya yang hanya mempunyai sifat *qana'ah* cukup tinggi, kemudian 159 siswa atau 66,80% mempunyai sifat *qana'ah* di angka sedang, juga terdapat 37 siswa atau 15,54% mempunyai sifat *qana'ah* yang cukup rendah. Maka, dari hasil ini dinyatakan bahwa pada dasarnya penerapan sifat *qana'ah* mayoritas berada pada taraf yang sedang. Kemudian, dalam perhitungan kategorisasi pada data perilaku konsumtif membuktikan bahwa terdapat 43 siswa atau 18,60% mempunyai perilaku konsumtif yang tinggi, 155 siswa atau 65,12% memiliki perilaku konsumtif di taraf sedang, serta 40 siswa atau 16,80% mempunyai perilaku konsumtif.

Terlihatlah bahwa sifat *qana'ah* lebih dominan memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumtif yakni pada aspek menerima secara sabar terhadap ketentuan Tuhan. Sifat *qona'ah* dan perilaku konsumtif pada penelitian ini ada pada angka sedang, maka dapat diartikan bahwa sifat *qana'ah* cukup memiliki pengaruh terhadap perilaku konsumtif pada siswa-siswa SMA Negeri 3 Kota Banda Aceh, serta masih banyak faktor lain sebenarnya yang dapat mempengaruhi seseorang dan dua luarnya.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Putri Yulinda Sari dalam skripsi yang berjudul "*Potret Gaya Hidup Hedonis di kalangan Mahasiswa Kost (Studi Kasus: Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2015-2019)*". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan melihat kasus pada objek penelitian. Sedangkan tujuannya ialah untuk mengetahui bagaimana sikap hedon di kalangan para mahasiswa yang kost di FISIP UIN Jakarta. Sehingga ditemukan bahwa para mahasiswa bisa bersikap hidup hedon salah satu faktornya karena sikap para mahasiswa laki-laki yang cukup sulit mengakui dirinya bergaya hidup hedon. Dengan alasan mereka malu untuk mengakui serta beranggapan bahwa gaya hidup hedon biasanya dilakukan oleh kalangan mahasiswi saja. Karena hal tersebut

identik dengan gaya hidup konsumtif seperti berbelanja yang biasanya dilakukan oleh para wanita. Namun faktanya mahasiswa laki-laki banyak yang hedon pada dunia motor, sepatu, jam, mobil. Kalangan mahasiswa laki-laki sedikit sekali memperhatikan penampilanya. Berbeda dengan mahasiswi, mereka sering berbelanja pada hal-hal yang mementingkan penampilan, misalnya perawatan wajah, tas, baju, sepatu dengan barang-barang yang original dan harga mahal namun kualitas bagus. Dengan demikian mahasiswa FISIP UIN Jakarta lebih terlihat hedon pada perempuannya dibandingkan dengan laki-laki.²⁰

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Dwi Ananda, Elsa Marfina Nandiani, Joya Anggelia, Sherin Naura Efendi, dan Wismanto dalam jurnal yang berjudul “*Ajaran dan Gaya Hidup dalam Islam*”. Dalam penelitian yang menggunakan metode deskriptif kualitatif ini menggambarkan bahwa sikap *qona'ah* merupakan salah satu cara islam dalam membina umatnya untuk tidak melakukan gaya hidup hedon. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memberikan pemahaman bahwa dalam islam perlu menerapkan gaya hidup yang sehat serta mengikuti norma-norma yang ada, misalnya sikap *qona'ah*, juga menjauhi sikap yang tidak baik, misalnya hedon. Hasil dari penelitian ini didapati bahwa sikap hedon perlu dicegah karena berdampak tidak baik dan merusak pola kehidupan yang ada di masyarakat, yakni bisa menghalalkan segala cara untuk mendapatkan kenikmatan sesaat tersebut, rakus, tidak memperdulikan orang lain, hanya memikirkan harta, dan terus ingin berfoya-foya. Ketika seseorang hanya memikirkan kenikmatan duniawi saja tanpa memikirkan kehidupan akhirat, akan menjadikan kehidupannya berantakan dan hilang arah. Menikmati sesuatu yang disenangi dalam islam tidak ada larangan selama hal tersebut sesuai dengan aturan-aturan syariat. Dorongan nafsu perlulah dikedalikan dengan baik, karena kenikmatan yang ada di dunia bersifat sementara, namun yang perlu kita tuju ialah kenikmatan yang kekal yakni di negri akhirat kelak. Untuk mencapai kenikmatan tersebut, seseorang perlu melakukan amal shaleh salah satunya dengan bersikap

²⁰ Sari, “Potret Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Mahasiswa Kost (Studi Kasus : Mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2015-2019).” *Skripsi*.

qona'ah. Sebisa mungkin seorang hamba perlu menghindari sifat boros, dan menghemat untuk keberjalanan hidupnya di masa yang akan datang.²¹

Dalam penulisan ini, yang menjadikan pembeda dengan penelitian terdahulu yakni subjek yang diteliti. Dimana dalam penelitian-penelitian yang sudah ada, subjek yang diambil rata-rata ialah siswa sekolah menengah berusia remaja awal. Pada usia tersebut, banyak keinginan yang ada pada diri mereka untuk berperilaku gaya hidup hedon karena mengikuti zaman namun dalam segi kebutuhan dan tanggung jawab tidaklah sebesar yang dimiliki oleh kalangan mahasiswa.

Selain itu, dalam penelitian terdahulu juga ada yang menggunakan subjek kepada mahasiswa. Namun, yang menjadikan pembeda dari penelitian ini ialah mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang pemahaman serta jurusan, fakultas dan universitas yang amatlah mendukung untuk menanamkan perilaku *qana'ah* dalam keseharian. Karena mereka pada dasarnya telah mempelajari bagaimana agar jiwa seseorang bisa terus dekat dengan Tuhan dan terus mensucikan diri dengan baik melalui *akhalakul kharimah*, yakni salah satunya dengan bersikap *qana'ah* dan menjauhi sikap hedon.

Kemudian, yang menjadikan pembeda dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu yang telah dituliskan di atas, ialah metode yang digunakan kebanyakan kualitatif, yakni seperti wawancara, dokumentasi, observasi atau studi pustaka. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan bantuan SPSS 25 dan alat ukur skala likert serta angket kuesioner.

²¹ D Ananda et al., "Ajaran dan Gaya Hidup dalam Islam," Pendidikan Islam 1, no. 1 (2024): 52–64, <http://journalsacademy.com/index.php/OJS/article/view/23%0Ahttps://journalsacademy.com/index.php/OJS/article/download/23/13>.

H. Sistematika Penulisan

Dalam sistematika kepenulisan yang dilakukan peneliti, yakni sebagai berikut:

- Bab I Pendahuluan

Pada bab I ini membahas mengenai gambaran secara umum dari penelitian, dengan mencangkup kepada latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, kerangka berfikir, permasalahan utama dari penelitian, metode penelitian, hasil penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

- Bab II Tinjauan Pustaka

Pada bab II ini mencantumkan kajian kritis dan sistematis mengenai teori-teori yang berkaitan dengan penelitian. Selain itu teori, konsep, dalil serta peraturan yang tentunya haruslah relevan dengan variabel yang digunakan pada penlitain yakni *qana'ah* dan gaya hidup hedon.

- Bab III Metodologi Penelitian

Bab III ini menguraikan bagaimana penelitian dilakukan, yakni pada penelitiaasn ini dengan cara menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, pada bab ini juga dicantumkan terkait lokasi penelitian, waktu penelitian, jenis serta sumber data yang digunakan (populasi, sampel, dan lainnya), teknik pengumpulan data serta teknik analisis data. Karena penelitian ini menggunakan metode kuantitatif maka alat yang dihunakan untuk menunjang penelitian yakni dengan menggunakan SPSS.

- Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam bab IV, peneliti menggambarkan hasil penelitian dengan deskriptif dari data-data yang diperoleh, yakni dari variabel *qona'ah* dan gaya hidup hedon pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2020 fakultas Ushuluddin UIN Bandung.

- Bab V Penutup

Bab V menguraikan kesimpulan dari hasil yang sebelumnya telah diketahui dan diperoleh, jawaban singkat dari hasil penelitian, serta saran dari penelitian.