

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Globalisasi sesuatu yang tak terhindarkan bagi semua negara, termasuk Indonesia. Bangsa Indonesia telah merasakan pengaruh positif dan negatif dari arus globalisasi. Saat ini, globalisasi menjadi fenomena sosial yang tidak dapat dihindari, dan peran utama dalam mendukungnya adalah teknologi informasi dan komunikasi. Aspek positifnya mencakup kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi, yang mendorong mahasiswa untuk memberikan kontribusi bermanfaat melalui pengembangan ide dan karya mereka. Sementara itu, dampak negatifnya mencakup peningkatan gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa.¹

Mahasiswa memiliki peran sebagai agen perubahan (*agent of change*) bagi suatu bangsa, dan kemajuan sebuah negara dapat diukur melalui aspek ekonomi, kesehatan, dan Pendidikan. Mereka termasuk dalam generasi milenial yang sedang mengalami krisis identitas dalam usaha menemukan jati diri mereka terkait dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap hal-hal baru, terutama tertarik pada gaya hidup hedonis.

Mahasiswa merupakan kelompok remaja yang paling rentan terhadap pengaruh modernisasi. Perkembangan teknologi dan arus modernisasi memengaruhi gaya hidup dan perilaku mahasiswa. Mereka cenderung untuk mengikuti *trend* yang menonjolkan gaya hidup hedonis sebagai suatu kebiasaan yang mereka sukai.

Menurut Santrock yang dikutip oleh Pratiwi, Mahasiswa umumnya termasuk ke dalam kelompok remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun,

¹ Vinna Salwa Arani, *Analisis Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Mahasiswa*, Skripsi Studi Ilmu Filsafat, 2021

yang merupakan periode peralihan menuju tahap dewasa². Dalam tahap ini, mahasiswa sering mengalami berbagai macam perubahan dan tantangan karena mereka berada dalam masa pencarian identitas diri serta pengembangan sikap realistis dan harapan. Hal ini terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara kematangan fisik dan perkembangan psikososial mereka³.

Gaya hidup ini memiliki dampak besar pada kehidupan mahasiswa. Mereka aktif mencari kebahagiaan di dalam maupun di luar kampus untuk mencapai ketenangan diri. Kebahagiaan ini mencakup perasaan bahagia, gembira, puas, senang, bangga, kenikmatan inderawi, kepuasan dan kegirangan luar biasa, yang berasal dari dalam diri manusia.⁴ Gaya hidup mencerminkan karakteristik individu yang terbentuk melalui interaksi sosial. Hedonis adalah pandangan hidup yang menganggap bahwa kesenangan duniawi adalah tujuan utama dalam hidup. Sementara itu, sikap konsumtif merupakan kebiasaan untuk menghabiskan uang pada hal-hal yang tidak terlalu penting.

Hal ini juga dapat diinterpretasikan sebagai cara atau sarana yang digunakan seseorang untuk mencapai kebebasan dan menjalani kehidupannya, termasuk kegiatan sehari-hari, preferensi, kesenangan atau ketidaknyamanan, minat, sikap dan pola konsumsinya. Gaya hidup menjadi suatu bentuk dorongan dasar yang memengaruhi kebutuhan dan sikap individu saat berinteraksi dengan masyarakat sekitarnya. Gaya hidup adalah cara seseorang mengatur penggunaan waktu dan uang. Seseorang yang memiliki pendapatan yang mencukupi dapat terpengaruh oleh gaya hidupnya, seperti memilih pakaian berkualitas, menikmati makanan yang lezat, dan mencari hiburan untuk kenyamanan dirinya.⁵

² Rizky Ika Pratiwi, *Hubungan Gaya Hidup Hedonis dengan Perilaku Konsumtif Produk kincare pada Mahasiswi Universitas Medan Area Fakultas Psikologi*, Skripsi Fakultas Psikologi,UMA, 2019,h.1

³ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Erlangga, 2004, h.208

⁴ M.Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al Qur'an*, PT.Gelora Aksara Pratama, Jakarta, 2006, h.8.

⁵ Johan Simamora, *Perilaku Hedonis di Kalangan Mahasiswa*, Skripsi Departemen Sosiologi USU, 2014, h.3

Mahasiswa yang mengikuti gaya hidup hedonis juga dikenal sebagai mahasiswa reaktif, yang berarti mereka cenderung menjalani kehidupan dengan penuh glamor dan kesenangan. Globalisasi gaya hidup hedonis telah merasuki masyarakat lebih awal, sehingga tujuan hidup banyak orang menjadi mencari kesenangan dan kesejahteraan. Perkembangan akses budaya yang dipengaruhi oleh kapitalisme turut berperan besar dalam memengaruhi hasrat dan gaya hidup individu atau kelompok, termasuk di antaranya mahasiswa.

Menurut Hurlock, Salah satu cara remaja mencoba meningkatkan status diri yaitu dengan menggunakan simbol-simbol status seperti mobil, pakaian, dan barang-barang mencolok lainnya. Dengan metode ini, mereka menarik perhatian orang lain dan berusaha dilihat sebagai individu yang menonjol, sambil tetap mempertahankan identitas mereka dalam kelompok sebaya. Perilaku ini dapat dikategorikan sebagai hedonis.⁶

Mahasiswa yang masih mencari identitas mereka sering menjadi target para elit ekonomi kapitalis. Mereka cenderung mengikuti tren baik dalam lingkup akademis maupun dalam kehidupan sehari-hari, terlihat dalam aktivitas di tempat hiburan malam seperti café, restoran, dan destinasi liburan. Tempat-tempat ini menjadi bagian dari pengalaman kesenangan dan keindahan dunia, namun juga dapat menjadi pemicu suatu masalah baru bagi mahasiswa, yakni hedonism.⁷

Tasawuf merupakan cabang studi keislaman yang memfokuskan pada pembersihan batin seseorang dan hubungannya dengan Allah swt agar dapat mendekati diri kepada-Nya. Individu perlu menjalani serangkaian upaya spiritual dengan tingkat keberagaman. Tasawuf menjadi bagian integral dari ajaran islam, yang terdiri dari iman, islam dan ihsan. Pertama, iman berkembang menjadi ilmu aqidah yang membahas tentang rukun iman atau tauhid. Kedua, islam berkembang menjadi ilmu fiqih yang membahas rukun islam atau syari'at dan aktifitas ibadah. Ketiga, ihsan berkembang menjadi ilmu

⁶ Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*, Erlangga, 2004, h.208

⁷ Oktaviani Adhi Suciptaningsih, "Hedonis dan Konsumerisme dalam Perspektif Dramaturgi Erving Goffman", *Equilibria Pendidikan, Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi* Vol. 2, No. 1, 2017, h.26

tasawuf yang menghasilkan dimensi spiritualitas dengan tujuan utama kesadaran dan komunikasi langaug dengan Allah swt.

Dalam konteks ini, tasawuf sebuah aliran dalam islam yang mengutamakan dimensi spiritual, pemahaman mendalam terhadap agama, dan pencarian makna dalam kehidupan, memiliki potensi besar sebagai alat kritik sosial terhadap perubahan nilai-nilai yang mendominasi masyarakat. Aliran ini menawarkan perspektif yang menekankan sederhana, rasa syukur, ikhlas, menerima, dan perhatian terhadap sesama sebagai jalan menuju kebahagiaan yang sejati.

Ilmu tasawuf memiliki relevansi dan makna yang penting dalam menghadapi tantangan masyarakat, terutama bagi mahasiswa saat ini, karena pendekatan tasawuf yang seimbang mampu menyatukan disiplin ilmu syariat dan kebutuhan kesegaran batin. Sebagai suatu ilmu yang pada intinya bertujuan untuk membersihkan diri dan membentuk akhlak yang baik, tasawuf mengajarkan cara mengendalikan diri agar tidak terjebak dalam keinginan yang berlebihan. Salah satu aspeknya adalah penanaman karakter *qanna'ah*, dimana individu diajarkan untuk hidup dengan banyak bersyukur dan puas terhadap sesuatu yang dimilikinya atau tidak dimilikinya. Sebagaimana diungkapkan oleh Abu Sulaiman ad-Darani, "*qanā'ah* adalah langkah awal menuju ridha, dan wara adalah langkah awal menuju zuhud.

Salah satu contoh konsep *qanā'ah* dalam Al-Qur'an dan hadits adalah yang terdapat dalam QS. An-Nahl ayat 53 :

وَمَا بِكُمْ مِّنْ نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْرُونَ

Artinya : "Dan apa saja nikmat yang ada pada kamu, maka dari Allah lah (datangnya), dan bila kamu ditimpa oleh kemudharatan, maka hanya kepada-Nya lah kamu meminta pertolongan." (QS. An-Nahl: 53)⁸

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, h.380

Dalam hidup, Islam mengajarkan para penganutnya agar selalu bersikap *qanā'ah*. *Qanā'ah* merujuk pada sikap menerima berkah rezeki dari Allah dengan penuh kerelaan dan merasa puas setelah berusaha secara optimal. Bersikap *qanā'ah* dianggap sebagai karakter yang sangat penting untuk diterapkan, terutama di tengah kondisi negara yang sedang mengalami kesulitan saat ini.

Perlu diingat bahwa memiliki sifat *qanā'ah* bukan berarti tidak melakukan usaha, karena usaha harus tetap dilakukan untuk menjalani kehidupan. Jika seseorang sudah berusaha namun tidak berhasil, tidak perlu merasa kecewa atau putus asa. Sebaliknya, perlu menerima dengan penuh keyakinan dan hati yang ikhlas bahwasannya Allah pasti akan mempermudah segala urusan hambanya. Sikap *qanā'ah* menunjukkan keteguhan semangat dalam menghadapi apa yang diterima sambil tetap bersyukur.⁹

Meskipun mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 mempelajari *qanā'ah*, namun tidak menutup kemungkinan untuk mereka berperilaku hedonis. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 dengan inisial HFA, ia mengatakan bahwa perilaku hedonis sebagian mahasiswa terlihat dalam aktivitas sehari-hari, seperti menghabiskan waktu di luar hanya untuk bersenang-senang bersama teman-teman mereka, baik itu di cafe, mall, atau pun dalam membeli barang-barang yang disukai, seperti poster idola mereka, selalu ingin terlihat menonjol di kelas saat menggunakan barang baru. Beberapa bahkan terlibat dalam kebiasaan merokok dan perilaku negatif lainnya. Mereka beranggapan bahwa dengan melakukan hal-hal tersebut, mereka dapat diterima dan diakui oleh lingkungan sekitar mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis memiliki niat untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Peran *Qanā'ah* dalam Mempengaruhi Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa

⁹ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta : Republika, 2015), h.267

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengenai *Qanā'ah* ?
2. Bagaimana gambaran gaya hidup hedonis mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?
3. Bagaimana peran *qanā'ah* dalam mempengaruhi gaya hidup hedonis mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah sebelumnya, tujuan dari penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui gambaran gaya hidup hedonis mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengenai *qanā'ah*
3. Untuk mengetahui peran *qanā'ah* dalam mempengaruhi gaya hidup hedonis mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis / Akademik

Harapannya, hasil penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman di bidang tasawuf dan psikoterapi, serta memberikan kontribusi dan referensi bagi penelitian-penelitian masa depan yang mengeksplorasi peran *qanā'ah* terhadap gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa bagi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi sendiri umumnya bagi bidang keilmuan lainnya.

2. Manfaat Praktis

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan globalisasi. Selain itu, diharapkan dapat memberikan pandangan dan pemahaman kepada mahasiswa agar mereka dapat memilih hal-hal dan tindakan yang dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kemudahan dan memberikan rekomendasi kepada peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi peran *qanā'ah* terhadap gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Amin Syukur, tasawuf bermakna beranjak dari perilaku buruk menuju perilaku yang baik, melalui suatu proses pembinaan yang disebut riyadah (latihan) dan mujahadah (usaha sungguh-sungguh).¹⁰ Al-Kanani berpendapat bahwa tasawuf adalah bagian dari akhlak mulia, dimana semakin baik akhlak seseorang, semakin suci juga dirinya. Abu Muhammad al-Jurayri menyatakan bahwa dalam tasawuf terlibat proses pembentukan kebiasaan yang positif serta menjaga hati dari segala dorongan kemauan dan nafsu. Abu Husein an-Nuri, yang dikutip oleh Sokhi Huda¹¹, menggambarkan tasawuf sebagai upaya mencapai kebebasan, kemuliaan, melepaskan beban dalam setiap

¹⁰ M. Amin Syukur, *Menggugat Tasawuf*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012) h. 1-2

¹¹ Sokhi Huda, *Tasawuf Kultural : Fenomena Shalawat Wahidiyah*, (Yogyakarta : LKiS, 2008), h. 22

tindakan, mematuhi perintah syariah, kedermawanan, dan sikap murah hati. Dengan kata lain, inti dari tasawuf adalah mencapai tingkat akhlak yang baik.

Qanā'ah yaitu memiliki kepuasan terhadap sesuatu yang sudah diperoleh dan tidak memiliki keinginan yang berlebihan terhadap apa yang tidak dapat diperoleh. Muhammad bin Ali At-Tirmidzi, yang dikutip oleh Abu Shalih, menguraikan bahwasannya *qanā'ah* merupakan ketenangan kalbu terhadap rezeki yang sudah diberi oleh Allah. Menurut Amin Syukur, seperti yang dijelaskan oleh Husni Mubarak, *qanā'ah* adalah menerima dengan ikhlas apa pun yang kita miliki, meskipun sedikit, dan tetap berusaha secara aktif, karena pada dasarnya orang yang bersikap *qanā'ah* akan beranggapan bahwa kecukupan yang dimilikinya adalah anugerah dari Allah¹².

Abdullah Gymnastiar mengartikan *qanā'ah* dengan “rasa puas dan merasa memadai”, yaitu merasakan kepuasan dan kecukupan terhadap kekayaan dan dunianya. Baginya, *qanā'ah* adalah kunci untuk mencapai ketentraman dalam hidup. Dia percaya bahwa salah satu penyebab ketidaktenangan dalam hidup adalah tergoda oleh cinta terhadap harta dan dunia. Seseorang yang terjerumus dalam godaan kekayaan akan selalu merasa tidak memadai dengan apa yang telah diperolehnya. Dampaknya, dalam dirinya muncul sikap-sikap yang mencerminkan kurangnya rasa syukur kepada Allah, yang merupakan sumber Pemberi Rezeki¹³.

Menurut Hamka, *qanā'ah* dapat diartikan sebagai penerimaan yang memadai, yang dapat dinyatakan dalam bentuk berikut :

- 1) Menerima dengan rela segala yang telah diberikan;
- 2) Meminta tambahan yang sesuai dengan kebutuhan dan berupaya untuk mendapatkannya;
- 3) Menerima dengan penuh kesabaran segala keputusan yang telah ditentukan oleh Allah;
- 4) Bertawakal sepenuhnya kepada Allah;
- 5) Tidak tergoda oleh tipu daya dunia.

¹² Muhammad Husni Mubarak, *Qanā'ah Sebagai cara Mencegah.....*, h. 20-2

¹³ Sulaiman Al-Kumayi, *Kearifan Spiritual dan Hamka ke Aa Gym*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), h.194,

Qanā'ah ialah kekayaan yang dapat berlanjut secara berkelanjutan. Dengan adanya *qanā'ah*, keadaan batin yang menjadi tenang, sehingga tidak terpengaruh oleh situasi di sekitarnya. Mahasiswa yang mempunyai sikap *qanā'ah* tidak terikat pada keinginan untuk mencari kebahagiaan yang hanya terlihat pada orang lain, sehingga tidak tergoda oleh gaya hidup hedonis yang populer.¹⁴

Gaya hidup hedonis dapat diartikan sebagai gabungan dua kata, yaitu gaya hidup dan hedonis. Dalam konteks gaya hidup, Kekes memaparkan bahwa gaya hidup ialah “kombinasi sikap, cara, dan pola tindakan yang saling tergantung, membentuk apa yang saya sebut sebagai gaya hidup. Ini adalah ungkapan dari individualitas yang membimbing bagaimana seseorang mau menjalani hidup dalam keadaan khusus yang membentuk konteks kehidupannya.” Dengan kata lain, gaya hidup memandu cara seseorang menjalani hidup yang tercermin dalam sikap, cara, dan pola tindakan.¹⁵

Maraknya gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa disebabkan oleh rendahnya penerapan nilai-nilai agama. Salah satu cara untuk mengendalikan gaya di kalangan mahasiswa adalah berupa pengamalan nilai-nilai agama diantaranya dengan cara menanamkan sifat *qanā'ah*.

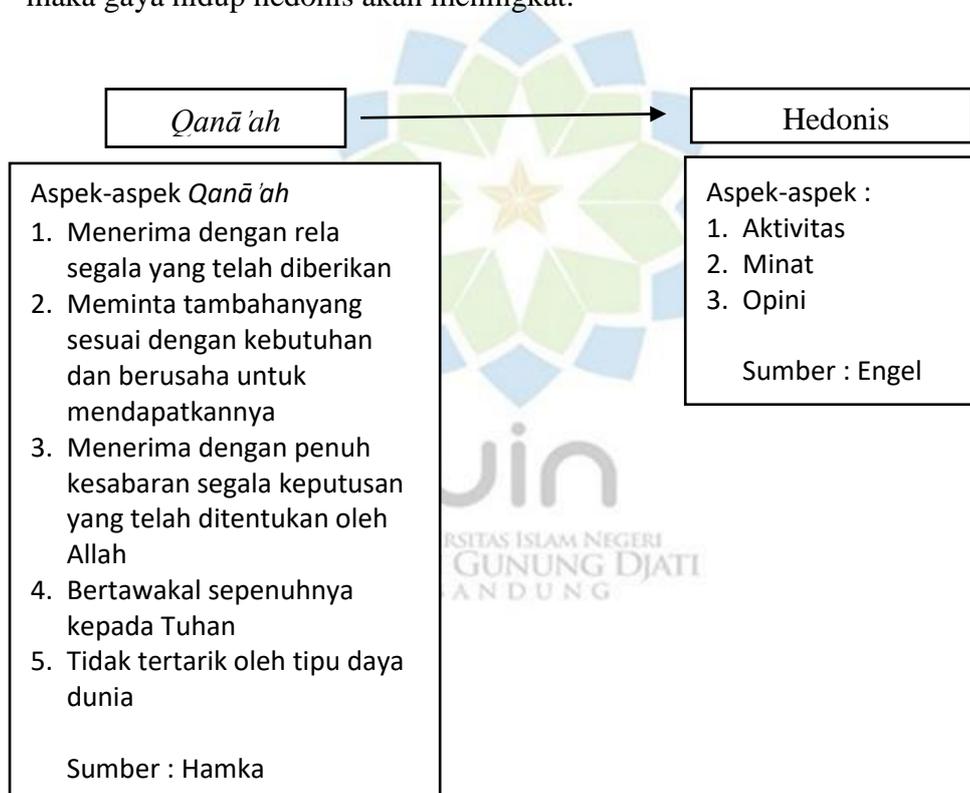
Imam Al-Ghazali, seorang ulama, filsuf, dan mistikus Islam, terkenal karena bukunya "*Ihyā' Ulum ad-Din*" (Revitalisasi Ilmu-ilmu Keagamaan). Al-Ghazali memberikan kritik terhadap keinginan berlebihan akan kenikmatan material dan menggarisbawahi nilai *qanā'ah*, atau kepuasan dengan apa yang telah diberikan oleh Allah, sebagai cara mencapai kebahagiaan sejati dan kedamaian batin. Menurutnya, kebahagiaan sejati tidak ditemukan dalam pemenuhan keinginan material, melainkan dalam kepuasan dan ketenangan hati yang diperoleh dari pemahaman serta penerimaan terhadap apa yang telah disediakan oleh Allah swt.

¹⁴ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta, republika ; 2020) h. 267

¹⁵ John Kekes, *Enjoyment : The Moral Significance of Styles of Life*, (New York : Oxford University Press, 2008), h.45

Al-Ghazali mengkritik hedonis, melihatnya sebagai hal yang menyimpang yang menghalang-halangi pencapaian tujuan spiritual seseorang dan kedekatan mereka dengan Tuhan. Ia menekankan pentingnya menahan diri dari keinginan duniawi dan memilih hidup yang lebih sederhana, yang lebih banyak berorientasi pada pertumbuhan spiritual daripada pengejaran kesenangan sementara.

Dari analisis kerangka berpikir di atas, dapat disimpulkan bahwa jika sifat qana'ah ditingkatkan atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka gaya hidup hedonis akan berkurang. Sebaliknya, jika sifat qana'ah menurun, maka gaya hidup hedonis akan meningkat.



Gambar 1.1
Kerangka Pemikiran

F. Problem Statements

Meskipun mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 mempelajari *qanā'ah*, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk mereka berperilaku hedonis. Gaya hidup yang dijalani para mahasiswa, khususnya

sebagian mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 kini cenderung hidup glamor, boros, dan menghabiskan waktu untuk bersenang-senang. Hal ini dapat dilihat dari perilaku mahasiswa yang condong ke arah gaya hidup hedonis, seperti sering mengunjungi mal, kafe, berbelanja online, dan kegiatan lain untuk mencari hiburan dan menghilangkan stres.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Berikut adalah informasi mengenai materi penulisan terkait dengan Tasawuf, Qanaah dan Gaya hidup Hedonis yang mencakup deskripsi, serta studi dari beberapa karya tulis ilmiah seperti buku, artikel jurnal, ataupun skripsi lainnya yang relevan dengan topik yang dibahas oleh penulis ini :

1. Skripsi Muhammad Husni Mubarak, yang berjudul “*Qanā'ah* Sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)”.¹⁶ Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode penelitian pustaka. hasilnya, menyimpulkan bahwa *qanā'ah* bisa efektif sebagai pencegah sikap hedonis. Perspektif Hamka mengidentifikasi lima aspek *qanā'ah*, diantaranya : 1) Menerima dengan sukarela apa yang telah diberikan, 2) meminta tambahan yang sesuai kepada Allah, 3) sabar dalam menerima ketentuan Allah, 4) bergantung sepenuhnya kepada Allah, dan 5) tidak tergoda oleh daya tarik duniawi. Perbedaan penelitian Muhammad Husni Mubarak dengan penelitian ini yaitu terletak pada metode penelitian.
2. Skripsi Reiza Julitasari dengan judul “Hubungan Antara *Qanā'ah* Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III”.¹⁷ Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti keterkaitan antara *qanā'ah* dan perilaku konsumtif. Jenis penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (field research). Berdasarkan hasil

¹⁶ Muhammad Husni Mubarak, *Qanā'ah sebagai Cara Mencegah Perilaku Hedonis (Perspektif Hamka)*, (Skripsi, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2018), h. 18

¹⁷ Reiza Julitasari, *Hubungan Antara Qanā'ah dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III*, (Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017), h. vi

penelitian, disimpulkan bahwa perilaku konsumtif pada siswa SMA Plus Negeri 2 Banyuasin III memiliki hubungan dengan tingkat *qanā'ah*. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terkait variabel terikatnya, pada penelitian di atas mengenai perilaku konsumtif sedangkan penelitian ini mengenai hedonis. Perbedaan lainnya terkait pendekatan, dimana penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. (Julitasari, 2017) (Jihan Zul Fahmi, 2019)

3. Artikel karya Jihan Zul Fahmi, dkk, dengan judul “Tekni Self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA”. Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif bersama dengan metode eksperimental dan desain kontrol kelompok non-ekuivalen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-management terbukti efektif dalam mengurangi perilaku hedonis di kalangan siswa SMAN 8 Malang. Efektivitas ini terlihat dari penurunan nilai perilaku hedonis, yang didorong oleh perubahan positif dalam pemikiran dan perilaku siswa dari yang negatif menjadi lebih positif dalam menghadapi aktivitas yang cenderung mendorong gaya hidup hedonis. Penelitian ini dilakukan oleh Jihan Zul Fahmi dan rekan-rekannya. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel bebas nya, dimana penelitian di atas membahas mengenai Teknik Self Management, sedangkan pada penelitian ini membahas mengenai *Qanā'ah*. Perbedaan lainnya terletak pada pendekatannya, dimana penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.¹⁸
4. Skripsi Siti Fatimah, membahas tentang korelasi antara kontrol diri dan kecenderungan gaya hidup hedonis pada mahasiswi di Surakarta. Dari hasil perhitungan analisis, ditemukan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,169

¹⁸ Jihan Zul Fahmi, dkk., *Teknik self-Management sebagai Upaya Mereduksi Gaya Hidup Hedonism Siswa SMA*. Dalam *Jurnal Pendidikan*, Vol. 4, No. 10, Bulan Oktober, 2019., h.141 (Abdusshomad, 2020) (Nuraeni, 2019) (Ani, 2016) (Fariz, 2015) (Munawwir, 1997) (Hajjad, 2011) (Naisaburi, 2007) (Febriar) (Saputri, 2017)

dengan $p = 0,046$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dan kecenderungan gaya hidup hedonis. Hasil ini mengindikasikan penerimaan hipotesis. Variabel kontrol diri memberikan kontribusi efektif sebesar 2,8% terhadap kecenderungan gaya hidup hedonis, yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,028. Rata-rata empiris kontrol diri adalah 76,57 dan rata-rata hipotesis sebesar 70, menunjukkan tingkat kontrol diri subjek yang sedang. Sementara rata-rata empiris kecenderungan gaya hidup hedonis adalah 59,92 dan rata-rata hipotesis sebesar 60, menandakan kecenderungan gaya hidup hedonis subjek yang juga tergolong sedang. Perbedaan pada penelitian ini yaitu variabel bebas nya, dimana penelitian di atas mengenai kontrol diri, sedangkan penelitian ini mengenai *qanā'ah*. Perbedaan lainnya terdapat pada pendekatan, dimana penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.

5. Artikel karya Alwazir Abdusshomad yang berjudul “ Penerapan *Qanā'ah* Dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi” disebutkan bahwa *Qanā'ah* merupakan kekuatan utama yang memungkinkan seseorang menghadapi kehidupan dengan menciptakan semangat dalam mencari rezeki, meyakinkan pikiran, menghindari perasaan putus asa,¹⁹ selalu bergantung pada Allah, memperkuat hati, dan berharap pada pertolongannya. Konsep *Qanā'ah* yang terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits menjadi suatu metode untuk mengontrol hawa nafsu duniawi, memperkuat manusia, khususnya bagi mereka yang cenderung tidak bersyukur dan merasa tidak puas dengan apa yang telah diberikan Allah dalam kehidupan mereka. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terdapat pada variabel terikat nya, dimana pada penelitian di atas membahas mengenai pengendalian hawa nafsu duniawi sedangkan penelitian ini membahas mengenai gaya hidup hedonis.

¹⁹ Alwazir Abdusshomad, *Penerapan Qanā'ah dalam Mengendalikan Hawa Nafsu Duniawi*, Jurnal Asy-yukriyyah 21 (2020),

6. Skripsi Karya Nurul Qadaria yang berjudul “ Hubungan *Qanā'ah* dan *Shopaholic* Pada Mahasiswi Jurusan Ekonomi Islam Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Walisongo Semarang” digunakan analisis data korelasi product moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Statistical Program For Social Service) versi 16.00 for windows. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai korelasi (r_{xy}) sebesar 0.767 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *qanā'ah* dan *shopaholic* pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Angkatan 2012 UIN Walisongo Semarang. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terkait variabel terikatnya, pada penelitian di atas mengenai *Shopaholic* sedangkan penelitian ini mengenai hedonis. Perbedaan lainnya terkait pendekatan, dimana penelitian di atas menggunakan pendekatan kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.
7. Skripsi Karya Rani Nuraeni, yang berjudul “Implementasi Sikap *Qanā'ah* Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Jamaah Miftahul Ulum Desa Cibeureum Ciamis”. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu penelitian lapangan. Hasil dari penelitian ini yaitu Jamaah Miftahul Ulum mengalami tingkat kecemasan yang variative, mulai dari rendah hingga sedang. Kecemasan ini terutama disebabkan oleh kekhawatiran dalam memenuhi kebutuhan pengasuhan anak-anak mereka dengan baik, mengingat penghasilan mereka sebagai buruh tani yang hanya cukup untuk kebutuhan sehari-hari, membuat mereka khawatir tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar anak-anak mereka. Untuk menghadapi kecemasan tersebut, mereka juga meningkatkan praktik spiritual mereka dan berpartisipasi dalam kegiatan komunitas seperti pengajian di Madrasah Miftahul Ulum untuk mendapatkan dukungan dan ketenangan. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel terikatnya, dimana penelitian di atas

membahas mengenai gangguan kecemasan, sedangkan penelitian ini membahas mengenai gaya hidup hedonis.²⁰

8. Artikel karya Nesa Lydia Patricia dan Sri Handayani yang berjudul “ Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Pramugari Maskapai Penerbangan X “. Menguraikan fakta bahwa gaya hidup hedonis memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku konsumtif pada Pramugari Maskapai Penerbangan “X”. Dengan kata lain, tulisan ini menyiratkan bahwa semakin tinggi gaya hidup hedonis yang dimiliki, semakin tinggi juga tingkat perilaku konsumtif yang ditunjukkan oleh Pramugari Maskapai Penerbangan “X”. Lebih lanjut, gaya hidup hedonis diidentifikasi sebagai faktor kontributor yang berpengaruh terhadap perilaku konsumtif yang ditampilkan oleh para Pramugari Penerbangan “X”. Terdapat perbedaan pada penelitian ini, dimana penelitian di atas menguraikan bagaimana gaya hidup hedonis bisa mempengaruhi terhadap perilaku konsumtif, sedangkan penelitian ini fokus pada bagaimana peranan *qanā'ah* terhadap gaya hidup hedonis.
9. Skripsi Karya Sabrina Belinda Irawan yang berjudul “ Potret Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Mahasiswa Studi Kasus: Mahasiswa FISIP UIN Sarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2014-2016 ”. Penelitian ini merupakan sebuah studi lapangan yang menggunakan metode pengumpulan data melalui wawancara dan observasi. Temuan dari penelitian ini mencerminkan data yang menggambarkan bentuk gaya hidup hedonis yang diadopsi oleh para mahasiswa, melibatkan berbagai aktivitas yang dianggap berlebihan, seperti membeli dan menggunakan barang-barang bermerk saat berada di kampus, menggunakan kendaraan pribadi, dan sebagainya. Dalam hasil temuannya, peneliti menemukan bahwa faktor-faktor yang mendorong gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa berasal dari faktor internal dan eksternal dalam diri mereka. Selain itu, penelitian ini juga menyoroti

²⁰ Rani Nuraeni *Implementasi Sikap Qanā'ah Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Jamaah Miftahul Ulum Desa Cibeureum*, (Skripsi, Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2019),

berbagai respons terhadap gaya hidup hedonis dan korelasinya dengan ajaran agama Islam menurut para mahasiswa FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Adapun perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian di atas yaitu penelitian di atas lebih fokus pada gambaran gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa sedangkan penelitian ini lebih fokus pada bagaimana peranan *qanā'ah* terhadap gaya hidup hedonis di kalangan mahasiswa.

10. Artikel karya Ani yang berjudul “Pemahaman Nilai-Nilai *Qanā'ah* dan peningkatan *Self Esteem* melalui Diskusi Kelompok”. Artikel ini membahas tentang pentingnya self-esteem atau harga diri bagi anak-anak yatim piatu yang menghadapi tantangan dalam perkembangan psikologis mereka. Untuk mencapai aktualisasi diri, mereka harus melewati beberapa tahap, dimana self-esteem merupakan salah satu tahap krusial. Biasanya, harga diri ini diperkuat melalui cinta dan dukungan dari orang tua, namun anak yatim piatu sering kali kekurangan aspek ini. Namun, situasi ini tidak sepenuhnya berpengaruh negatif terhadap anak-anak asuh di panti asuhan Nurul Huda, karena mereka telah diberikan pengertian untuk menerima dan merasa puas dengan kondisi mereka saat ini sebagai persiapan untuk masa depan yang lebih baik. Pendidikan tentang nilai-nilai qonaah telah berhasil meningkatkan self-esteem mereka secara signifikan. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada variabel terikatnya, dimana penelitian di atas membahas mengenai *Self Esteem*, sedangkan penelitian ini membahas mengenai gaya hidup hedonisme.²¹

²¹ Ani, *Pemahaman Nilai-Nilai Qanā'ah dan Peningkatan Self Esteem melalui Diskusi Kelompok*, *Jurnal Hisbah*, 13, no. 1 (2016)