

ABSTRAK

Andini Aprianti (1201040015), 2024: Implementasi Nilai-nilai Qanaah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*) (Studi Deskriptif Kualitatif pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat)

Kemajuan dunia saat ini telah membuka peluang yang semakin luas bagi wanita untuk berperan aktif dalam berbagai sektor produksi, termasuk sektor publik. Wanita yang bekerja atau terlibat dalam berbagai aktivitas lain selain mengurus rumah tangga dapat dikategorikan sebagai individu yang menjalani peran ganda. Observasi terhadap SA dan SR pada Juli 2024 mengungkapkan tantangan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan pengasuhan anak, yang memerlukan keterampilan manajemen waktu yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana implementasi nilai-nilai qanaah dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada wanita yang berperan ganda di Desa Walangsari. Diharapkan penelitian ini akan mengidentifikasi strategi-strategi yang berguna bagi wanita untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) mereka dan menjalani kehidupan ganda dengan lebih memuaskan.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini melibatkan delapan narasumber yang menjalankan peran ganda. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan observasi dan wawancara terpimpin. Teknik analisis yang digunakan menurut Miles dan Huberman: Reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan.

Qanaah menurut Hamka adalah sikap menerima dengan lapang dada segala ketentuan Allah SWT, disertai dengan rasa syukur atas segala nikmat-Nya. Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), menurut Ryff adalah kondisi di mana seseorang mampu mempertahankan sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, mampu mengatur perilakunya, menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhannya, serta memiliki tujuan hidup yang bermakna.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) yang dialami oleh delapan wanita yang berperan ganda di Desa Walangsari-Sukabumi, narasumber AS dan Y terbilang kategori rendah dibandingkan dengan narasumber R dan F, sedangkan narasumber N, SA, SR, dan ESM memiliki kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi. Dari gambaran qanaah oleh delapan narasumber, dapat disimpulkan bahwa semua narasumber berhasil memenuhi semua aspek qanaah dengan cara yang berbeda-beda. Pengimplementasian nilai-nilai qanaah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada wanita yang berperan ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat yaitu dengan melakukan aspek-aspek yang ada pada qanaah, seperti rela menerima apa adanya, memohon kepada Allah SWT, sabar menerima apa yang diberikan, beriman kepada Allah SWT, menolak tipu daya dunia.