

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kemajuan dunia saat ini telah membuka peluang yang semakin luas bagi wanita untuk berperan aktif dalam berbagai sektor produksi, termasuk sektor publik. Keterlibatan wanita di luar rumah kini telah menjadi hal yang biasa, dengan banyak wanita yang memilih bekerja penuh waktu maupun paruh waktu. Perubahan ini mencerminkan peningkatan yang signifikan dalam pendidikan dan partisipasi wanita, khususnya di Indonesia. Semakin banyak wanita yang memiliki akses ke pendidikan yang lebih baik, memungkinkan mereka berkontribusi secara lebih signifikan dalam berbagai bidang profesional. Partisipasi wanita dalam sektor publik juga mencerminkan perubahan sosial yang mendukung kesetaraan gender, memberikan ruang yang lebih besar bagi wanita untuk berperan dalam pembangunan ekonomi dan sosial (Mallaweng, 2013)

Hal ini menjadikan peran wanita di era modern tidak lagi terbatas pada ranah domestik, melainkan telah berkembang ke wilayah publik. Saat ini, banyak wanita menjalankan dua peran bersamaan: sebagai pekerja profesional dan ibu rumah tangga. Kondisi ini sering kali menimbulkan tantangan tersendiri, baik dari segi mental maupun fisik. Wanita yang bekerja atau terlibat dalam berbagai aktivitas lain selain mengurus rumah tangga dapat dikategorikan sebagai individu yang menjalani peran ganda. Seperti yang dijelaskan oleh Rustiani dalam Silfiana (2012), peran ganda wanita terjadi ketika seorang wanita diharuskan memainkan dua atau lebih peran secara bersamaan.

Rice (2012) mengemukakan bahwa wanita yang terlibat dalam dunia kerja cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, yang disebabkan oleh konflik peran yang mereka hadapi. Ketegangan ini muncul sebagai akibat dari upaya untuk menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dengan kewajiban rumah tangga. Stres yang dialami oleh wanita yang menjalankan peran ganda ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka dan berpengaruh terhadap kualitas hidup secara keseluruhan (Siregar., dkk, 2019).

Menurut WHO, kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu mengenai kehidupannya dalam konteks budaya dan sistem nilai yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya, serta berkaitan dengan harapan dan standar hidup yang mereka miliki. Rapini dan Kristiyana (2013) menemukan bahwa wanita yang menjalankan peran ganda, terutama mereka yang bekerja di sektor perbankan, sering kali merasakan adanya konflik antara tanggung jawab sebagai pekerja dan kewajiban sebagai pengurus rumah tangga. Konflik ini berdampak signifikan terhadap kepuasan dan kualitas hidup mereka (Siregar., dkk, 2019).

Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan bahwa dari total populasi Indonesia yang mencapai 265 juta jiwa, 47,02% di antaranya adalah wanita yang terdaftar sebagai pekerja (BPS, 2018). Di Kabupaten Sukabumi sendiri, pada tahun 2017 tercatat sebanyak 11.256 wanita sedang mencari pekerjaan (BPS, 2017). Di Desa Walangsari, Kecamatan Kalapanunggal, sebagian besar penduduknya mencari nafkah sebagai pedagang, sebanyak sekitar 115 orang dan sebagai buruh tani, sekitar 1.531 orang. Banyak wanita, termasuk ibu rumah tangga, terlibat aktif di luar rumah untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarga guna mencapai kesejahteraan. Berbagai aktivitas yang mereka lakukan antara lain bekerja di lembaga pemerintahan, sebagai kader, buruh tani, serta berdagang. Namun, wanita menghadapi tantangan di dunia kerja yang berbeda dari pria. Pria jarang mengalami peran ganda yang sering dihadapi wanita pekerja, di mana mereka harus membagi waktu dan perhatian antara tanggung jawab profesional dan rumah tangga.

Penulis melakukan observasi terhadap dua responden pada awal bulan Juli 2024, SA dan SR, untuk mendapatkan gambaran tentang kompleksitas peran ganda pada wanita. Kedua responden tersebut memiliki tanggung jawab baik di ranah publik maupun domestik, tetapi mereka lebih banyak mengerjakan tugas domestik saat memiliki anak. SA dan SR mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan sambil mengasuh anak. Mereka menyadari bahwa membagi waktu antara tanggung jawab mengurus anak dan pekerjaan memerlukan keterampilan manajemen waktu yang sangat baik.

Dalam konteks ini, wanita dihadapkan pada tuntutan untuk berupaya lebih keras dalam memberikan performa kerja yang optimal di ruang publik, karena di saat yang bersamaan mereka juga harus menunaikan berbagai tugas domestik. Sebaliknya, pria umumnya tidak menghadapi tantangan serupa dalam menyeimbangkan tanggung jawab kerja dan rumah tangga, karena mereka sering kali tidak terlibat sepenuhnya dalam urusan domestik dan pengasuhan anak. Hal ini menciptakan beban tambahan bagi wanita, yang harus mengerahkan usaha ekstra untuk tetap kompetitif di tempat kerja sambil tetap menjalankan peran sebagai pengurus rumah tangga (Trisnaningtyas, 2023).

Berdasarkan hasil observasi yang telah disampaikan sebelumnya, seiring dengan bertambahnya peran wanita sebagai ibu dan pekerja, mereka sering kali dihadapkan pada tantangan menjalankan peran ganda. Situasi ini mencerminkan kesulitan yang sering dialami oleh wanita dalam menyeimbangkan tuntutan peran domestik (sebagai ibu) dan publik (sebagai pekerja). Dalam masyarakat, terdapat ekspektasi tinggi bahwa wanita harus berhasil dalam menjalankan kedua peran tersebut secara seimbang. Apabila mereka gagal menyeimbangkan keduanya, maka mereka sering kali dianggap tidak berhasil. Bahkan, jika seorang wanita berhasil mencapai kesuksesan dalam kariernya namun tidak mampu menjalankan peran domestik dengan baik, ia tetap akan dinilai kurang berhasil (Meriko, 2019).

Inilah yang dimaksud dengan peran ganda yang dihadapi wanita: untuk mencapai kesuksesan, mereka harus mampu menjalankan kedua peran tersebut dengan baik. Wanita yang memegang dua peran bisa mengalami stres, kelelahan, dan berkurangnya waktu pribadi, yang semuanya dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) mereka. Jika mereka tidak mampu mengatasi atau meminimalkan konflik peran ganda, kemungkinan besar mereka akan mengalami stres kerja yang dapat mempengaruhi kinerja mereka. Penelitian terdahulu menemukan bahwa *work-family conflict* merupakan prediktor stres (Vickovic & Morrow, 2020).

Menjaga kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) menjadi semakin penting bagi wanita yang memiliki banyak peran sehingga mereka dapat secara efektif memenuhi keduanya. Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*)

ialah sebuah konsep kesejahteraan diri yang menekankan pada keberhasilan seseorang dalam berfungsi secara optimal dan mewujudkan potensi mereka (Meriko, 2019).

Salah satu nilai yang dapat membantu wanita menjaga kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) mereka yaitu qanaah. Qanaah adalah sikap atau ajaran dalam agama Islam yang menekankan penerimaan dan rasa cukup terhadap apa yang diberikan oleh Allah SWT. Ciri dari sikap qanaah adalah kepuasan terhadap kehidupan, yang dicapai ketika seseorang mampu menilai secara positif segala sesuatu yang telah diperoleh dan dialaminya (Saputro, dkk., 2017). Prinsip ini mengajarkan orang untuk menerima dan menikmati apa yang sudah ada daripada terus-menerus fokus pada tujuan yang belum tercapai. Dengan menerapkan sikap qanaah, wanita dapat mengurangi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh tekanan menjalankan dua peran.

Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya korelasi positif antara kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) dan pola pikir qanaah. Orang yang memiliki mentalitas qanaah cenderung lebih optimis, merasa lebih puas dengan kehidupan, dan mampu mengatasi stres dengan lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi wanita yang menjalankan banyak peran untuk memahami dan mengimplementasikan nilai-nilai qanaah. Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Yolla, semakin tinggi tingkat qanaah seseorang, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan kontribusi efektif qanaah terhadap kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) sebesar 50,5% (Yolla, 2019).

Desa Walangsari dipilih sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan. Pertama, desa ini memiliki populasi wanita yang signifikan dalam menjalankan peran ganda, sehingga menyediakan basis data yang memadai untuk penelitian ini. Kedua, dukungan dari tokoh masyarakat dan pemerintahan desa setempat memungkinkan penelitian tentang implementasi nilai qanaah pada wanita yang memiliki peran ganda dapat dilakukan dengan lebih efektif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana **"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)". 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.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis membatasi masalah penelitian dengan mengajukan beberapa pertanyaan penelitian:

1. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat?
2. Bagaimana gambaran nilai-nilai qanaah pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat?
3. Bagaimana implementasi nilai-nilai qanaah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini antara lain untuk mengetahui:

1. Gambaran kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat
2. Gambaran nilai-nilai qanaah pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat
3. Implementasi nilai-nilai qanaah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada Wanita yang Berperan Ganda di Desa Walangsari Kecamatan Kalapanunggal Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat

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

##### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini termasuk dalam bidang psikoterapi dan tasawuf. Diharapkan penelitian ini akan memberikan dampak positif dan memperluas pemahaman bagi berbagai kalangan, terutama bagi mahasiswa yang akan menggunakannya sebagai referensi dalam jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan, khususnya terkait dengan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada wanita yang memiliki peran ganda.

##### 2. Manfaat praktis

- a. Wanita yang berperan ganda, membangun ketahanan mental yang lebih baik untuk menghadapi tantangan hidup.
- b. Keluarga wanita yang berperan ganda, penerapan nilai qanaah dapat menciptakan keluarga yang harmonis.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Menurut Hamka (2017), qanaah adalah sikap menerima dengan lapang dada segala ketentuan Allah SWT, disertai dengan rasa syukur atas segala nikmat-Nya. Qanaah bukan berarti pasif atau tidak berusaha, melainkan menunjukkan keyakinan yang mendalam bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah bagian dari rencana Allah SWT. Dalam kehidupan sehari-hari, qanaah menjadi landasan yang kuat bagi seseorang untuk tetap bersyukur dan sabar, meskipun tidak semua keinginannya tercapai. Sikap qanaah ini tidak hanya membantu individu merasa puas dan bahagia dengan apa yang dimiliki, tetapi juga membentuk ketahanan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi tantangan hidup.

Nilai-nilai yang terdapat dalam sikap qanaah dipaparkan oleh Hamka. Nilai-nilai tersebut antara lain menerima keadaan apa adanya, memohon kepada Allah SWT tambahan yang tepat dan mengusahakannya, sabar menerima ketentuan Allah SWT, beriman kepada Allah SWT, dan menahan diri dari godaan dunia. Hal ini menandakan bahwa orang tersebut merasa cukup dengan keadaannya saat ini, tidak terlalu iri dengan nikmat yang diterima orang lain, dan menahan diri untuk tidak meminta-minta yang dapat merendahkan harga diri. Karena orang yang telah

memiliki pola pikir qanaah senantiasa mencari makanan yang halal dan menghindari harta yang haram. Jika harta yang dicari tidak ditemukan, ia selalu menghargai dan merasa cukup dengan apa yang telah dimilikinya, tidak pernah menuntut kepada Allah SWT. Ia selalu rendah hati di hadapan-Nya dan tidak menunjukkan rasa benci atau iri hati terhadap karunia yang diterima orang lain. Di sini, Qanaah berupaya mengajarkan manusia untuk benar-benar percaya pada ketentuan Allah SWT, menerimanya dengan sabar, dan mengungkapkan rasa syukur ketika tidak mendapatkan nikmat karunia-Nya (Hamka, 2017) .

Qanaah memiliki dampak signifikan bagi individu yang merasa puas dengan apa yang dimilikinya, karena sikap ini cenderung membuat mereka merasakan kebahagiaan dan ketenangan yang lebih besar dibandingkan dengan mereka yang selalu merasa kurang. Individu yang memiliki sikap qanaah umumnya lebih siap dalam menghadapi tantangan kehidupan dan lebih mudah mencapai kebahagiaan yang autentik. Sebagai prinsip pengendalian hidup, qanaah mendorong individu untuk merasakan lapang dada, ketenangan, dan rasa cukup dalam segala situasi. Berbagai studi menunjukkan bahwa meskipun seseorang hidup dalam kemewahan materi, mereka mungkin masih mengalami kegelisahan dan ketamakan, sementara mereka yang hidup dalam kondisi yang tampak kekurangan sering kali merasakan ketenangan batin, kedamaian, dan kebahagiaan sejati (Fabriar, 2020).

Orang yang memiliki kepercayaan agama yang kuat umumnya mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, kebahagiaan pribadi yang lebih besar, dan dampak negatif yang lebih sedikit dari peristiwa traumatis dalam hidup mereka. Kepercayaan agama yang mendalam dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) yang baik (Anchok & Suroso, 2004).

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), menurut Ryff (1995), 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. Wanita yang menjalankan peran ganda

memerlukan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) yang tinggi agar dapat menyeimbangkan tuntutan dari peran domestik dan publik.

Terdapat enam dimensi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) menurut Ryff, yaitu dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), dimensi otonomi (*autonomy*), dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), dan dimensi pengembangan pribadi (*personal growth*). Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) pada wanita yang menjalankan peran ganda dapat terjaga dengan baik apabila mereka menerima dukungan yang memadai dari keluarga. Dukungan keluarga memainkan peran kunci dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), karena keberadaan dukungan ini secara signifikan berkontribusi terhadap stabilitas emosional dan mental mereka. Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), sebagai komponen esensial dari kesehatan mental, merupakan prasyarat penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan dalam kehidupan. Ini juga mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima tanggung jawab serta menyesuaikan diri dengan norma sosial dan budaya yang ada. Dukungan keluarga yang kuat dapat membantu wanita mengelola stres dan tantangan yang muncul dari peran ganda mereka, sehingga mendukung keseimbangan mental yang sehat dan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan mereka (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Hurlock (dalam Snyder & Lopez), kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) didefinisikan sebagai kebutuhan untuk terpenuhinya tiga jenis kebahagiaan: penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian (Yolla, 2019). Selain itu, kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) juga merupakan konsep yang berhubungan dengan bagaimana seseorang merasakan aktivitas sehari-hari dan mengekspresikan perasaan pribadi berdasarkan pengalaman hidupnya (Ryff & Keyes, 1995).

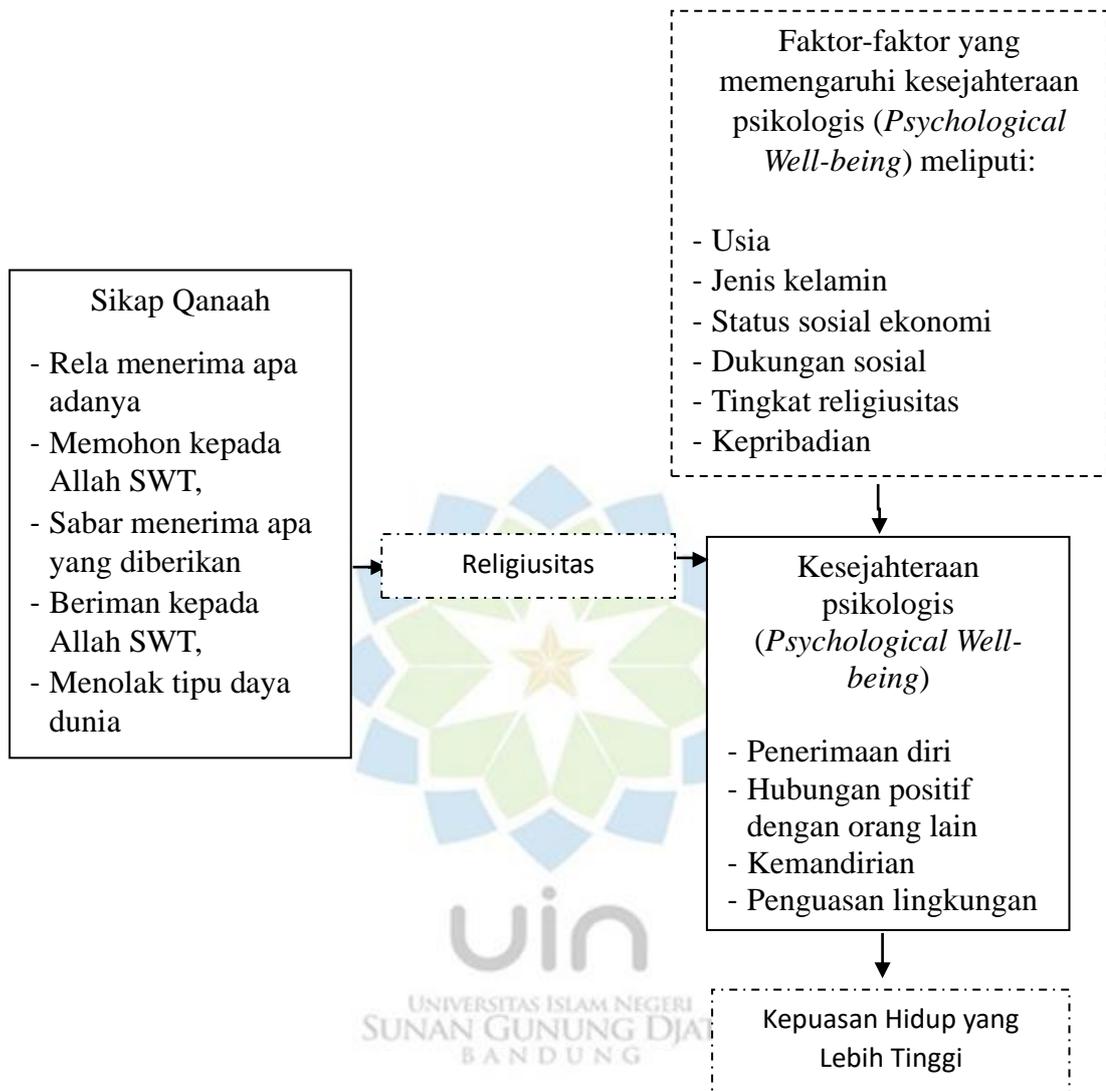
Dampak dari kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) sangat signifikan dan beragam. Menurut Ryff, individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) yang tinggi cenderung menikmati kualitas

hidup yang lebih baik, memiliki hubungan sosial yang lebih kokoh, dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Mereka juga lebih efektif dalam mengelola stres, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta merasa lebih puas dengan diri mereka sendiri dan kehidupan mereka secara keseluruhan (Celestine, 2021).

Sikap qanaah dapat memperkuat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) seseorang, terutama bagi wanita dengan peran ganda. Keyakinan mendalam terhadap ketentuan Allah SWT, seperti yang dijelaskan oleh Hamka (2017), membantu wanita untuk lebih tenang dan menerima keadaan yang mereka hadapi, baik di rumah maupun di tempat kerja. Rasa syukur yang tumbuh dari sikap qanaah dapat meningkatkan dimensi penerimaan diri dan otonomi yang dijelaskan oleh Ryff & Keyes (1995), sehingga wanita lebih mampu mengelola stres dan tantangan dalam kehidupan mereka.

Wanita yang mengembangkan sikap qanaah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) yang lebih baik. Mereka mampu menghadapi tantangan peran ganda dengan lebih tenang dan sabar, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Dukungan keluarga memainkan peran krusial dalam memperkuat kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) ini, sehingga wanita dapat menjalani peran ganda tanpa merasa terbebani. Dengan demikian, qanaah tidak hanya berfungsi sebagai landasan spiritual, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional wanita dalam kehidupan yang kompleks.

Konsep qanaah menurut Hamka (2017) dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) menurut Ryff (1995) menawarkan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana wanita dapat menghadapi dan mengelola peran ganda dalam kehidupan. Qanaah berfungsi sebagai fondasi spiritual yang mendukung kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), sementara kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) memberikan kerangka kerja bagi wanita untuk mencapai kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup, terlepas dari tantangan yang dihadapi. Dukungan keluarga menjadi faktor penentu yang memperkuat kedua aspek ini, memungkinkan wanita untuk berkembang secara emosional dan psikologis.



**Gambar 1. 1Kerangka Berpikir**

**Keterangan:**

Variabel yang diteliti

Variabel yang tidak diteliti

**F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Penulis menggunakan hasil penelitian sebelumnya sebagai referensi dalam penelitian ini untuk menunjukkan adanya perbedaan antara temuan sebelumnya

dan penelitian saat ini. Berikut ini yaitu beberapa hasil penelitian sebelumnya yang membantu penulis dalam mencari referensi:

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cito Meriko dan Olivia Hadiwirawan berjudul “*Kesejahteraan psikologis (Psychological Well-being) Wanita Yang Berperan Ganda*” yang diterbitkan pada tahun 2019 pada jurnal *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan studi kasus dan teknik sampling berdasarkan intensitas. Penelitian melibatkan empat wanita yang bekerja di sektor formal dan memiliki posisi kepemimpinan, bertujuan untuk menggambarkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) mereka dalam menjalankan peran ganda (*publik dan domestik*), serta memahami makna yang mereka berikan terhadap peran tersebut dan dinamika dimensi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dimensi penguasaan lingkungan sangat krusial bagi responden dalam mengelola peran ganda mereka, dan terdapat pola-pola berbeda dalam dimensi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) masing-masing responden, dengan penekanan pada peran domestik sebagai panduan dalam peran publik mereka (Meriko, 2019).

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya terdapat dalam dua hal yakni membahas topik tentang kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) peran ganda dan menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada fokus penelitian, pada penelitian sebelumnya hanya membahas tentang kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), sedangkan penelitian yang sekarang membahas tentang nilai-nilai qanaah dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) peran ganda.

Dalam penelitian oleh Nabila Putri Cahya Khairunnisa dan Ira Darmawanti berjudul “*Kesejahteraan psikologis (Psychological Well-being) pada Ibu Peran Ganda yang Memiliki Anak Usia Dini, The Psychological Well-being of Dual Role Mothers with an Early Age Child*” yang diterbitkan pada tahun 2024 di *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, metode yang digunakan yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dengan lima ibu yang bekerja di sektor formal swasta dan memiliki

anak berusia 0-5 tahun, dengan analisis menggunakan teknik *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dan validasi data melalui metode *member checking*. Penelitian ini bertujuan untuk memahami kondisi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) ibu peran ganda dalam pengalaman mengasuh anak usia dini sambil menjalankan perannya sebagai pekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keenam dimensi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) saling terkait dan membentuk kondisi kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) ibu peran ganda, dengan dimensi penguasaan lingkungan memainkan peran penting dalam keberhasilan pengelolaan dan keseimbangan peran ganda (Nabila dan Ira, 2024).

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya terdapat dalam dua hal yakni membahas topik tentang kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) peran ganda dan menggunakan pendekatan kualitatif. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada fokus penelitian, pada penelitian sebelumnya hanya membahas tentang kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*), sedangkan penelitian yang sekarang membahas tentang nilai-nilai qanaah dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*) peran ganda

Dalam penelitian Silvia Riskha Fabriar berjudul “*AGAMA, MODERNITAS DAN MENTALITAS: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental*” yang diterbitkan pada tahun 2020 di *Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial*, Kajian ini adalah studi kepustakaan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan konsep qanaah menurut Hamka dan memahami dampaknya terhadap kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa menurut Hamka, qanaah adalah sikap menerima keadaan sebagaimana adanya sambil tetap berusaha semaksimal mungkin, yang berperan dalam pembentukan kesehatan mental yang baik. Penerapan qanaah dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan optimisme, mengurangi kecenderungan menyerah, dan menghindari sikap serakah, sehingga memberikan kontrol yang lebih baik atas hidup (Fabriar, 2020).

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya terdapat dalam dua hal yakni membahas topik tentang qanaah dan menggunakan pendekatan

kualitatif. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada fokus pembahasan, dimana penelitian sebelumnya membahas implikasi qanaah terhadap kesehatan mental, sedangkan penelitian sekarang fokus pada implementasi nilai-nilai qanaah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-being*).

Dalam penelitian Citra Ramadhanty & Nurjannah, yang berjudul “*Implementasi Qana’ah Terhadap Rasa Rendah Diri (Inferiority)*” yang diterbitkan pada tahun 2023 di *Nathiqiyyah : Jurnal Psikologi Islam*, Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak sikap qanaah terhadap perasaan rendah diri yang mungkin dialami oleh individu. Metode yang digunakan adalah studi pustaka, melibatkan analisis mendalam terhadap jurnal, buku, dan sumber referensi relevan lainnya. Sikap qanaah, yang mengacu pada rasa cukup dan puas dengan apa yang dimiliki, diidentifikasi sebagai pendekatan potensial untuk mencapai ketenteraman hidup. Penerapan konsep qanaah diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental individu dengan mengurangi perasaan rendah diri, membantu mereka merasa lebih puas dengan keadaan mereka, dan menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari (Nurjannah, 2023).

Persamaan penelitian sekarang dengan penelitian sebelumnya terdapat dalam dua hal yakni membahas topik tentang qanaah. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada fokus metode penelitian, dimana penelitian sebelumnya menggunakan studi pustaka, sedangkan penelitian sekarang metode deskriptif pendekatan kualitatif.