

ABSTRAK

Nur Samsiah: Hubungan Sikap *Qana'ah* dengan Kesejahteraan Psikologis (*well-being*) pada Generasi z (Studi Korelasional pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Gunung Djati Bandung).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kehidupan Generasi z yang bertumbuh bersama pesatnya perkembangan teknologi dan informasi. Perkembangan ini sering kali tidak disertai dengan kontrol yang baik, sehingga berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Masalah psikologis ini kerap timbul karena individu tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang disebabkan oleh perubahan zaman yang begitu cepat. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk melindungi diri dari masalah psikologis dengan mengembangkan sikap *qana'ah*. Sikap *qana'ah* memungkinkan individu untuk menerima segala ketetapan dari Allah, bahkan jika ketetapan tersebut tidak disukai. Dengan sikap *qana'ah*, individu tidak mudah mengalami stres karena mampu menerima keadaan apapun dan lebih mudah menghindari tekanan dari tuntutan tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sikap *qana'ah* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021, untuk mengetahui Gambaran kesejahteraan psikologis (*well-being*) mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021, dan mengetahui hubungan antara sikap *qana'ah* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2021 yang berjumlah 57 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa, dan analisis data dilakukan dengan uji korelasi untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara sikap *qana'ah* dengan kesejahteraan psikologis.

Menurut Hamka, *qana'ah* mencakup lima sikap mental yaitu: menerima dengan suka rela apa yang dimiliki, memohon kepada Allah atas rezeki yang pantas dan tetap berusaha, menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, bertawakal kepada Allah, serta tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Sedangkan kesejahteraan psikologis menurut Ryff mencakup enam dimensi utama yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 berada pada kategori sedang. Sikap *qana'ah* mahasiswa juga berada pada tingkat sedang. Hubungan antara sikap *qana'ah* dan kesejahteraan psikologis bersifat positif, artinya semakin tinggi sikap *qana'ah*, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: generasi z, kesejahteraan, psikologis, *qana'ah*.