

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis atau psychological well-being merupakan salah satu aspek penting yang menentukan kualitas hidup seseorang, terutama di kalangan generasi muda yang tengah berada pada fase perkembangan emosional dan identitas diri. Generasi Z, yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an yang tumbuh di era digital dengan akses informasi yang luas, menghadapi tantangan psikologis yang unik. Kehidupan mereka sering kali dipengaruhi oleh paparan media sosial yang intens, yang dapat memicu perbandingan sosial dan tekanan untuk mencapai standar kesuksesan yang sering kali tidak realistis (Twenge & Campbell, 2018: 277-285). Situasi ini berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis, yang meliputi aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, tujuan hidup yang bermakna, dan keseimbangan emosional (Ryff, 1989).

Penelitian oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum, namun hanya sedikit dari mereka yang mencari bantuan profesional (Komnas Anak, 2021). Data ini mencerminkan tren global di mana Gen Z menunjukkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Pew Research Center, 2020). Penggunaan media sosial yang tinggi berkontribusi pada fenomena ini, di mana perbandingan sosial yang konstan dapat memicu perasaan tidak cukup dan ketidakpuasan (Vogel et al., 2014: 206-222). Tingginya penggunaan teknologi dan media sosial di kalangan Generasi Z juga meningkatkan risiko isolasi sosial dan depresi, yang selanjutnya mengganggu kesejahteraan psikologis mereka (National Geographic Indonesia, 2022).

Dalam menghadapi tekanan psikologis ini, konsep qana'ah memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Qana'ah, yang dalam tradisi Islam berarti sikap merasa cukup dan menerima segala sesuatu dengan ikhlas tanpa terjebak dalam ambisi materialistik atau perasaan iri terhadap orang lain, dapat berfungsi sebagai faktor penentu dalam mengatasi tekanan psikologis yang dihadapi oleh Generasi Z. Menurut Al-Ghazali (2005), qana'ah mendorong individu untuk lebih bersyukur dan merasa puas dengan apa yang mereka miliki, serta membantu mereka dalam mengelola ekspektasi dan menghindari stres yang disebabkan oleh keinginan yang berlebihan.

Penelitian oleh Fadel (2018: 45-63) menunjukkan bahwa qana'ah memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu, dengan meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi perasaan cemas. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Hamid (2020: 77-89) yang menemukan bahwa individu dengan sikap qana'ah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi karena mereka lebih mampu mengelola stres dan memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Selain itu, Mahfud (2019: 99-11) menunjukkan bahwa qana'ah dapat memperkuat hubungan interpersonal dan meningkatkan stabilitas

emosional, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks Generasi Z, yang sering kali dihadapkan pada tekanan untuk mencapai kesuksesan material dan sosial, qana'ah dapat menjadi faktor protektif yang membantu mereka dalam mempertahankan keseimbangan hidup dan mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial.

Mahasiswa, sebagai bagian dari Generasi Z, merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial. Lingkungan akademik yang kompetitif serta ekspektasi tinggi dari masyarakat dapat memicu stres yang berlebihan dan mengganggu kesejahteraan psikologis mereka (Sari, 2021: 255-271). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana sikap qana'ah, sebagai variabel independen, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang merupakan variabel dependen dalam penelitian ini. Dengan pendekatan korelasional, penelitian ini akan menguji hipotesis bahwa sikap qana'ah yang lebih tinggi berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pemahaman tentang peran qana'ah dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama di kalangan Generasi Z yang menghadapi berbagai tekanan dan tantangan psikologis. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa, dengan mempertimbangkan nilai-nilai keislaman yang relevan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan berbagai uraian yang disampaikan dalam latar belakang, maka Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran sikap qana'ah pada mahasiswa generasi z?
2. Bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis (well-being) mahasiswa generasi z?
3. Bagaimana hubungan sikap qana'ah dengan kesejahteraan psikologis (well-being) mahasiswa generasi z?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan manfaat penelitian diatas maka tujuan penelitian ini dilakukan ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran sikap qana'ah pada mahasiswa generasi z.
2. Untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis (well-being) pada mahasiswa generasi z.
3. Untuk mengetahui hubungan sikap qana'ah dalam mencapai kesejahteraan psikologis (well-being) mahasiswa generasi z.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian maka dapat diuraikan manfaat penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoretis
Secara teoretis penelitian ini dapat menambah wawasan para pembaca yang menekuni ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, Psikologi Islam tentang pemahaman qana'ah dalam kesejahteraan psikologis (well-being) mahasiswa generasi z, serta penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian terkait.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, harapannya penelitian ini dapat bermanfaat bagi khalayak umum, terutama bagi para generasi z agar mampu menyaring informasi yang ia peroleh di tengah derasnya arus teknologi seperti saat ini, mampu menerima apa yang ada didalam dirinya dan memaksimalkan potensi dalam dirinya sehingga mampu menjadi insan yang Sejahtera secara psikologis.

E. Kerangka Berfikir

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel, variabel pertama (x) adalah qana'ah. Sahabuddin (Dalam Solihat, Entin. 2018: 17) qoni'a, yagna'u, qana'ah (فَنَاعَةٌ، يَفْنَعُ، قَنَّعَ) yang berarti puas dan senang. Qana'ah berasal dari kata Bahasa arab qani (قَانِعٌ), yang merupakan bentuk isim fa'il dari kata kerja qana'a (قَنَّعَ) yang memiliki arti menerima sesuatu dengan lapang dada.

Andriani dan Ihsan Mz (Dalam Maulana, Jeffri. 2023: 21) mengemukakan bahwa qana'ah secara istilah berarti merasa cukup atas apa yang telah dikaruniai Allah SWT kepada kita yang menjauhkan kita dari sifat tamak. Sikap qana'ah didasari atas pemahaman bahwa rezeki yang diperoleh oleh manusia sudah menjadi ketentuan Allah SWT. Sabda Rasulullah SAW:

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

Artinya:” bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan jiwa “HR. Bukhori Muslim (Hamka. 2015: 267).

Hadist diatas menjelaskan bahwa kaya yang hakiki ialah diri yang selalu kenyang dengan napa yang telah diberikan Allah SWT, dan bukan orang yang meminta terus menerus. (Hamka. 2015: 267).

Orang yang memiliki sikap qana'ah ialah ia yang senantiasa bersyukur dan juga diikuti usaha. Qana'ah bukan berarti meninggalkan usaha, usaha harus tetap dilakukan. Namun, jika usaha yang sudah kita lakukan sudah maksimal dan hasil yang didapatkan belum sesuai dengan keinginan, mak tidak perlu berkecil hati, justru harus terus meyakini bahwa Allah akan memberikan hasil yang terbaik.

Konsep qana'ah menurut Hamka adalah menerima apa seadanya dalam pengertian tetap bekerja keras, karena manusia hidup untuk bekerja, bukan untuk berdiam diri malas bergerak walaupun sudah bertahta. Menurut Hamka, qana'ah itu qana'ah hati bukan qana'ah ikhtiyari. Sahabat Rasulullah SAW dahulu walaupun telah kaya dan bertahta mereka masih menyibukkan diri dengan berbagai tugas tetapi mereka masih dalam keadaan qana'ah. Menurut Hamka, qana'ah itu bukanlah bekerja untuk mencari rezeki karena mau mengumpulkan harta yang banyak (Hamka. 2015: 269).

Tentu dalam proses kehidupan secara sosial qana'ah ini menjadi hal yang penting, karena dalam proses kehidupannya manusia selalu dihadapkan dengan hal menyenangkan atau menyedihkan, sikap qana'ah inilah yang menjadi penyeimbang dalam proses kehidupan tersebut. Dimana orang yang memiliki sikap qana'ah akan senantiasa bersabar dan Ikhlas terhadap keadaan apapun yang sedang dihadapi karena ia percaya bahwa semua itu adalah takdir Allah SWT.

Buya Hamka (2015:267) mengartikan qana'ah sebagai rasa cukup, menurutnya juga qana'ah juga mencakup 5 dimensi yang diantaranya:

1. Menerima dengan sukarela dengan pemberian tuhan.
2. Berusaha dan meminta rezeki yang sebanding dengan usaha.
3. Sabar dengan apa yang telah dimiliki.
4. Berserah diri kepada tuhan.
5. Tidak tergoda dengan kesenangan dunia.

Serta variable kedua (Y) yaitu kesejahteraan psikologis (well-being) generasi z, generasi z (gen z) merupakan generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, gen z merupakan generasi yang tumbuh Bersama teknologi, kemudahan gen Z dalam mengakses teknologi dalam kesehariannya membuat gen z menganggap teknologi layaknya teman (Martha Widyana, 2018). Perkembangan teknologi yang sangat pesat tersebut diikuti dengan kemampuan generasi z dalam menggunakan teknologi secara bersamaan dalam satu waktu. Seperti berselancar di media sosial menggunakan handphone sambil mendengarkan musik dengan headset, generasi ini mampu menghabiskan waktunya berjam jam untuk berselancar di media sosial seperti intagram, facebook, tiktok dan lain-lain. Ledakan teknologi inilah yang mempengaruhi karakteristik gen z yang cenderung unik dan beragam.

Namun, akses terhadap sosial media yang tidak mampu digunakan dengan bijak dapat berdampak negatif terhadap penggunaannya, karena gelombang informasi yang hadir dalam sosial media tidak terfilter dengan baik, serta munculnya standar tertentu dalam sosial media ini mampu menghambat individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Sukmasari (Dalam Sayyidah, Aisyah Farah, dkk. 2022: 103-104) mengemukakan bahwa dalam Al-qur'an kesejahteraan psikologis individu adalah keadaan dimana individu tersebut terbebas dari sikap bodoh, kufur, miskin, dan rasa takut sehingga dapat merasakan ketenangan secara lahir maupun batin.

Kesejahteraan psikologis atau yang dikenal dengan pshycological well-being dikenalkan oleh Ryff (1995). Konsep ini berawal dari keyakinan bahwa Kesehatan tidak hanya berkaitan dengan Kesehatan fisik saja tapi juga sehat secara psikologis. Menurut Ryff (Dalam Maryani, Sri Anastasia. 2021: 13) kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu dalam menerima segala kelemahan dan kelebihan diri sendiri. penerimaan diri (self-acceptance), membangun hubungan yang baik dengan orang lain (positive relation), kemandirian dengan dirinya sendiri (autonomy), dapat mengontrol lingkungan luar (environment mastery), menetapkan tujuan hidup (purpose in life), serta mampu memanfaatkan potensi daam dirinya (personal growth).

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seorang mampu menerima keadaan dirinya dengan suka rela segala sesuatu yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, serta seseorang yang mampu menjalankan fungsi psikologi positif dengan memanfaatkan potensi dalam dirinya, agar menciptakan kehidupan yang Sejahtera, aman dan damai.

Ryff (Dalam Ramadhani, Tia. 2016 :110-111) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, yaitu:

1. faktor demografis yang mencakup usia, jenis kelamin, serta status sosial, ekonomi dan budaya.
2. Faktor dukungan sosial, faktor ini diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, pertolongan, yang didapatkan seorang individu dari orang-orang sekitarnya baik itu pasangan, keluarga, sahabat dan lain sebagainya.
3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup, faktor ini sangat penting dalam kesejahteraan psikologis seorang individu, evaluasi ini mencakup berbagai dimensi dan setiap periode kehidupan individu tersebut.
4. Locus of Control (LOC), Merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan penguatan dalam kesejahteraan psikologis seorang individu.

Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu keadaan dimana seorang individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membina hubungan baik dengan orang lain, mengambil keputusan sendiri, mengendalikan lingkungan sesuai dengan keadaan psikologisnya, mempunyai tujuan hidup dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Ryff (Dalam Tia, Ramdhani dkk. 2016: 110) mengemukakan enam dimensi kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

1. Penerimaan diri

Dimensi yang berkaitan dengan kesehatan mental serta sebagai ciri utama dalam aktualisasi diri, kematangan, dan lainnya. Jika seseorang mempunyai penerimaan diri yang baik maka ia mampu menerima diri apa adanya. Menurut Ryff penerimaan diri menandakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Jika seseorang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik maka ia akan mengakui dan menerima dari berbagai aspek dalam dirinya, baik positif maupun negatif serta memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Sebaliknya, jika memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik maka akan muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan tidak menjadi dirinya saat ini

2. Positif relation

Dimensi ini merupakan dimensi penting dalam konsep kesejahteraan psikologis. Ryff berpendapat bahwa pentingnya menjalin hubungan dengan orang lain untuk saling akrab dan percaya. Dimensi ini juga merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu kemampuan untuk mencintai orang lain. Ia akan mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat. Demikian sebaliknya, jika individu hanya mempunyai sedikit hubungan dengan orang lain, maka akan sulit untuk akrab dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain

3. Kemandirian

Dimensi ini tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri, kemampuan untuk mengatur tingkah lakunya, dan dapat mengevaluasi diri sendiri. Maka sebaliknya, jika individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan memperhatikan keinginan dan evaluasi sesuai kehendak orang lain, membuat keputusan berdasarkan harapan orang lain, dan cenderung bersikap konformis.

4. Kontrol Terhadap Lingkungan

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik

dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian di luar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

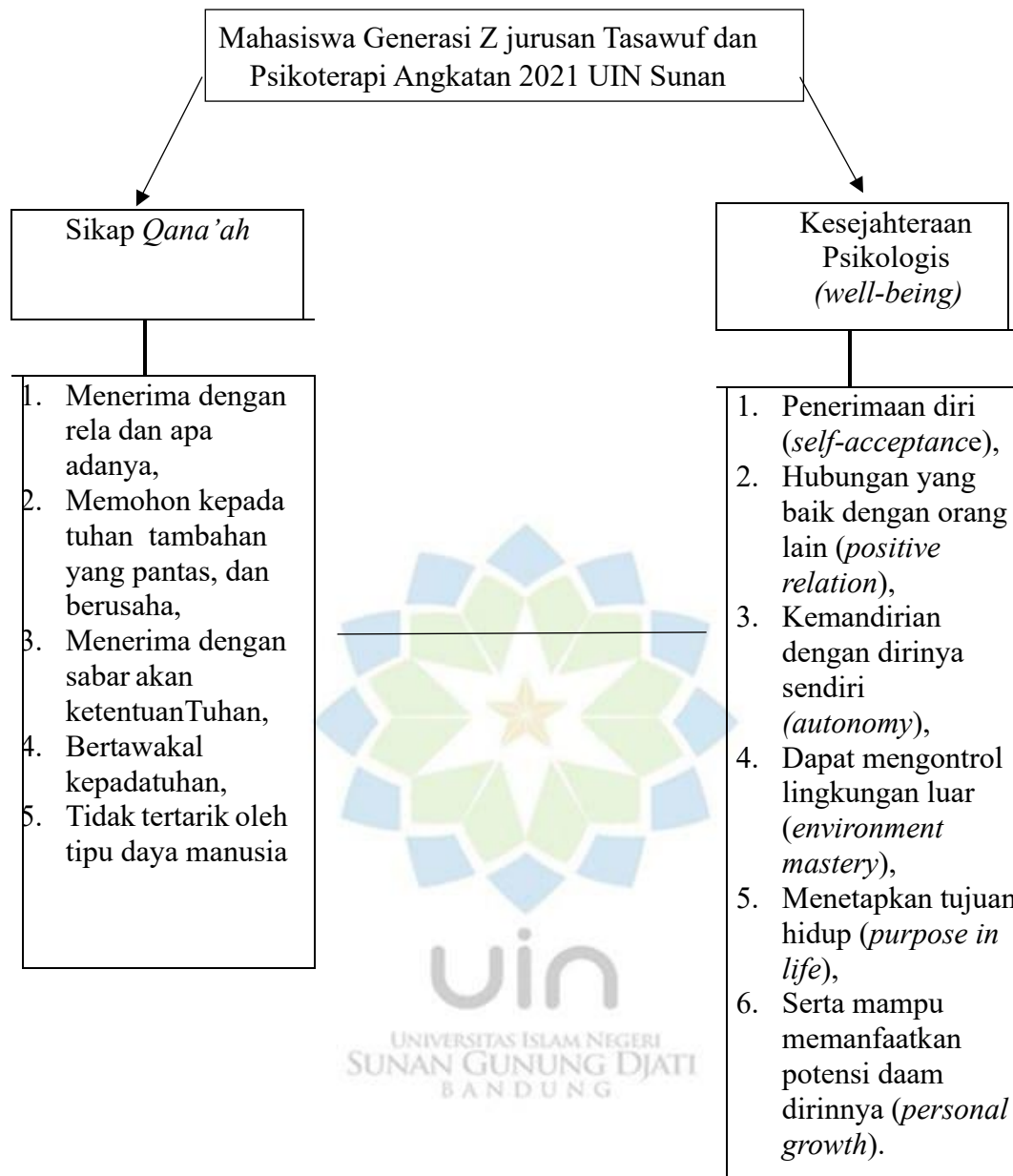
5. Tujuan Dalam Hidup

Yaitu kemampuan individu untuk mencapai tujuan dihidupnya. Seseorang yang terarah dalam hidupnya, mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidupnya, mempunyai perasaan percaya akan hikmah dan arti dibalik kehidupan saat ini dan masa lalu. Artinya seseorang tersebut mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Demikian sebaliknya, jika kurang baik dalam dimensi ini maka seseorang merasa tidak ada tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya, bermalasmalasan, kurang bersemangat, dan lainnya. Dimensi ini dapat menggambarkan kondisi kesehatan mental seseorang yang tidak memiliki keyakinan tentang tujuan dan makna kehidupannya

6. Pengembangan Potensi Diri

Dimensi ini menjelaskan mengenai bagaimana individu mengembangkan potensi diri serta bagaimana berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar ia dapat berfungsi secara psikologis dengan optimal. Dalam dimensi ini terdapat hal penting, salah satunya yaitu adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Seseorang yang mempunyai perasaan yang terus berkembang, melihat diri sebagai sesuatu yang bertumbuh, menyadari potensi yang dimiliki, dan mampu melihat peningkatan serta tingkah laku diri dari waktu ke waktu ialah seseorang yang baik dalam dimensi ini. Sedangkan individu yang sebaliknya yang kurang dalam dimensi ini akan terlihat menampilkan ketidakmampuan dalam mengembangkan sikap serta tingkah laku baru, merasa dirinya orang yang mandek atau stagnan serta merasa tidak tertarik dengan hidup yang dijalaninya.

Berdasarkan analisis kerangka berpikir di atas, dapat disimpulkan bahwa qana'ah adalah sikap yang memungkinkan individu merasa cukup dengan apa yang dimilikinya. Qana'ah membantu mahasiswa menjadi lebih tenang dan nyaman dalam menghadapi berbagai situasi, sehingga menghindarkan mereka dari tekanan baik dari pengalaman pribadi maupun kondisi sekitar. Oleh karena itu, meningkatkan atau menerapkan sikap qana'ah dalam kehidupan sehari-hari dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa.



F. Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa hasil penelitian terdahulu, yang kemudian ditarik kesimpulan dan memaparkan perbedaan yang khas dari penelitian yang akan dilakukan. Penelitian-penelitian tersebut antara lain:

1. Skripsi Dwi Duriawati (2019) “Hubungan Qana’ah Dengan Kepuasan Hidup Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Muhammadiyah Pekanbaru”. Penerbit Universitas Islam Riau menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap Qana’ah yang tinggi memberikan pengaruh positif terhadap kepuasan hidupnya.
2. Skripsi Yolla Riska Andriani (2019) “Hubungan Antara Qana’ah Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru”. diterbitkan oleh Universitas Islam

Riau, menghasilkan kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus, hasil ini menunjukkan dengan meningkatnya sifat Qana'ah pada diri seseorang maka akan meningkat pula kesejahteraan psikologisnya.

3. Skripsi Raudhatul Achiari Divarti (2021) "Hubungan Qana'ah Dengan Subjective Well Being Pada Guru Honorer". Diterbitkan oleh UIN Sultan Syarif Kasim Riau, menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara Qana'ah dengan subjective well-being. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Qana'ah maka semakin tinggi juga subjective well-being pada guru honorer.
4. Jurnal Iswan Saputro, dkk. (2017) "Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres". Diterbitkan oleh Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan terhadap Qana'ah dan kepuasan hidup dimana semakin tinggi Qana'ah mahasiswa maka semakin tinggi juga kepuasan hidupnya, sebaliknya terdapat hubungan negatif yang signifikan juga terhadap Qana'ah dan stress pada mahasiswa dimana semakin rendah Qana'ah mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stress mahasiswa tersebut.
5. Jurnal Silvia Riskha Fabriar (2020) "Agama, Modernitas, dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental ". Diterbitkan oleh Muharrrik: Jurnal Dakwah dan Sosial, mengemukakan bahwa Kesehatan mental dapat digali, dicegah, diusahakan serta dilindungi dengan qana'ah,
6. Jurnal Khalikurrahman (2023) "Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres". Diterbitkan oleh Gunung Djati Conference Series, menjelaskan bahwa stress dapat dicegah dengan Qana'ah ini dikarenakan konsep stress merupakan penolakan sedangkan Qana'ah merupakan penerimaan.

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil analisis kerangka berpikir, diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ada korelasi antara sikap qana'ah dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa generasi z jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Tidak ada korelasi antara tingkat qana'ah dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Dengan mempertimbangkan kedua hipotesis ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang peran qana'ah dalam konteks akademik dan bagaimana sikap menerima dan merasa cukup dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat qana'ah dan kesejahteraan psikologis, serta menganalisis hubungan antara keduanya melalui teknik statistik yang tepat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan strategi pengelolaan stres yang lebih efektif bagi mahasiswa, khususnya di

lingkungan akademik yang menekankan pada kajian spiritual seperti jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

