

## Hubungan Sikap Qanaah dan Kepuasan Hidup pada Lansia

Mauli Saimona<sup>1</sup>, Idrus Alkaf<sup>2</sup>, Heni Indrayani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan  
Pemikiran Islam, UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia  
[maulisaimona2@gmail.com](mailto:maulisaimona2@gmail.com), [idrusalkaf\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:idrusalkaf_uin@radenfatah.ac.id),  
[heniindrayani\\_uin@radenfatah.ac.id](mailto:heniindrayani_uin@radenfatah.ac.id)

### Abstract

The purpose of this study was to analyze the relationship between qanaah and the level of life satisfaction in the elderly in Rasuan Baru Village, Madang Suku II District, East Oku Regency. This study uses a quantitative approach in the form of field research with a correlational model (correlational research). The sample in this study were 30 elderly people in Rasuan Baru Village. The data analysis technique uses Pearson's product moment correlation with the help of the Statistical Program for Social Science (SPSS) version 25.0 for windows program. The results of this study indicate that a positive relationship is proven with a correlation coefficient of 0,528. This means that the higher the attitude of qanaah, the higher the level of life satisfaction in the elderly.

**Keyword:** Elderly; Life Satisfaction; Qanaah.

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan qanaah dengan tingkat kepuasan hidup pada lansia di Desa Rasuan Baru Kecamatan Madang Suku II Kabupaten Oku Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk penelitian lapangan (*field research*) dengan model korelasional (*correlational research*). Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang lansia di Desa Rasuan Baru. Teknik analisis data menggunakan menggunakan korelasi produk moment Pearson dengan bantuan program *Statistical Programfor Social Science* (SPSS) version 25.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan terbukti adanya hubungan yang positif dengan diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,528. Artinya, semakin tinggi sikap qanaah maka semakin tinggi tingkat kepuasan hidup pada lansia.

**Kata Kunci:** Lansia; Kepuasan Hidup; Qanaah.

## Pendahuluan

Kepuasan hidup pada lanjut usia menurut Neugarten ditujukan dalam bentuk konsep diri yang positif yang mencerminkan kesesuaian antara cita-cita masa lalu dengan kondisi kehidupan sekarang. Hal tersebut menunjukkan pula adanya semangat hidup dan suasana yang positif (Asih dkk., 2015). Namun, pertumbuhan penduduk lansia yang sangat pesat akan menjadi tantangan tersendiri ketika individu-individu pra lansia belum memiliki kesiapan menyambut masa tua sehingga mengakibatkan para lansia di masa mendatang jauh dari kata sehat, aktif, dan produktif (Yeni, 2016). Dengan kata lain, akan banyak lansia merasa belum siap menghadapi proses penuaan, baik secara fisik maupun mental. Ketidakmampuan menerima perubahan ini seringkali memunculkan rasa cemas, ketidakpuasan, dan bahkan perasaan kehilangan jati diri. Dalam situasi seperti ini, sikap qanaah menjadi penting untuk dikembangkan. *Qanaah* mengajarkan sikap ikhlas dan menerima keadaan hidup dengan lapang dada, termasuk menerima penuaan sebagai bagian alami dari kehidupan. Dengan memiliki sikap qanaah, para lansia dapat menemukan kedamaian dalam menjalani hari-hari mereka, karena memahami bahwa setiap fase kehidupan, termasuk menjadi tua, adalah takdir yang harus diterima dengan syukur. Sifat ini tidak hanya membantu mereka mengurangi rasa gelisah, tetapi juga membawa ketenangan batin dalam menghadapi perubahan usia dengan penuh penerimaan. Sikap qanaah tersebut akan membantu individu dalam mengevaluasi secara positif terhadap hal yang diperoleh dan terjadi dalam hidupnya (Saputro dkk., 2017).

Penelitian mengenai hubungan qanaah dengan kepuasan hidup sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Antara lain oleh Ety Rekawati (2020) dengan judul "Dukungan Penghargaan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia di Depok". Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan penghargaan keluarga dengan kualitas dan kepuasan hidup lansia di Kota Depok, Jawa Barat, dengan desain cross-sectional. Subyek penelitian ini adalah 135 lansia yang berusia >60 tahun, tinggal bersama keluarga, tidak memiliki penyakit menular, mampu berkomunikasi dengan bahasa Indonesia; yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji Chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan penghargaan keluarga dengan kualitas hidup lansia (p-value = 0,022) dan kepuasan hidup lansia (p-value = 0,014). Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung perkembangan ilmu keperawatan di masa mendatang, khususnya tentang kualitas dan kepuasan hidup lansia (Rekawati dkk., 2020).

Selain itu, penelitian lain mengenai qanaah juga pernah dilakukan oleh Iwan Saputro, dkk (2017) dengan judul "Qanaah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres". Analisis data yang digunakan adalah regresi berganda dan uji beda. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan stres terhadap qanaah pada mahasiswa ( $p = 0,002$ ,  $F = 6,559$ ). Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan qanaah pada mahasiswa ( $p = 0,003$ ,  $r = 0,267$ ) dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dan Qanaah pada mahasiswa ( $p = 0,005$ ,  $r = -0,249$ ) (Saputro dkk., 2017).

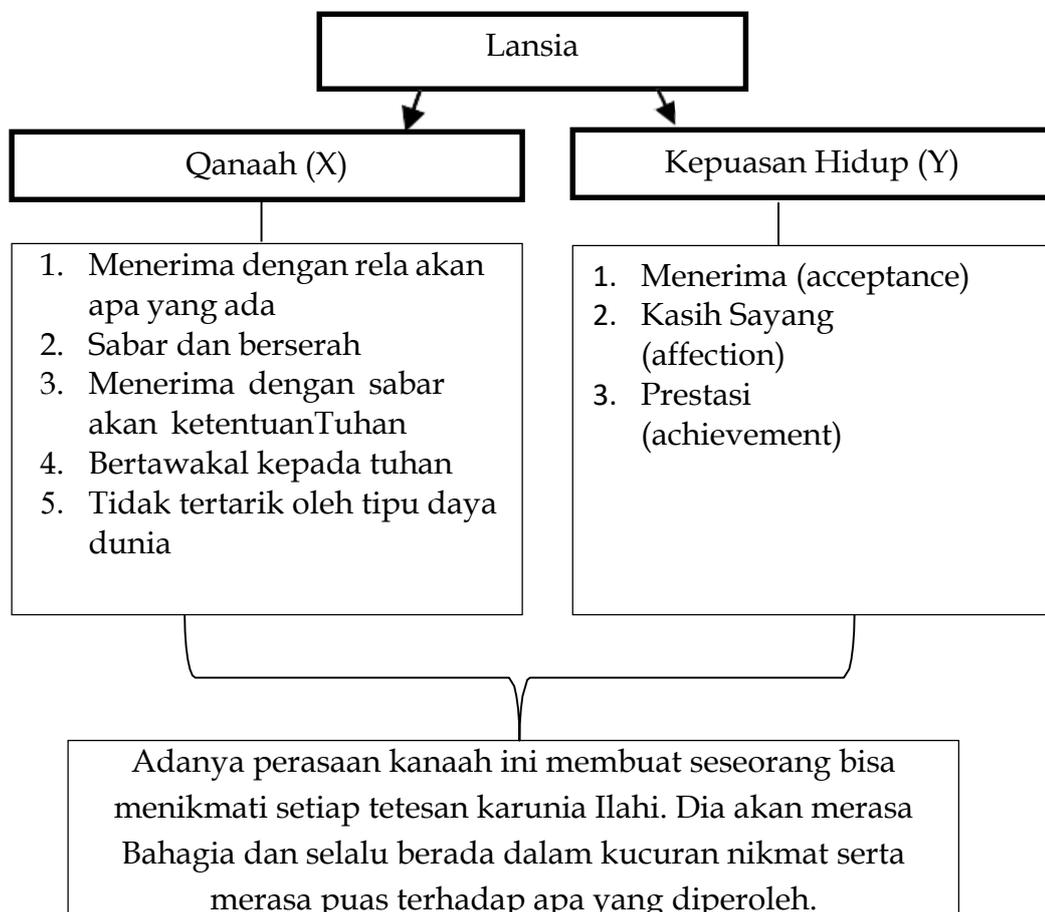
Selanjutnya, penelitian Yolla Riska Andriyani (2019) dengan judul "Hubungan antara Qanaah dengan Kesejahteraan Psikologis pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Pekanbaru". Data dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan teknik analisis data statistik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan adalah semakin tinggi skor qanaah maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada orang tua (Andriyani, 2019). Terakhir, penelitian Dani Saputra (2021) dengan judul "Hubungan antara Qanaah dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi". Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis uji korelasi dan Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan skala, skala yang digunakan adalah skala likert. Hasil penelitian menunjukkan terdapat arah hubungan positif antara variabel qanaah dengan resiliensi akademik dengan nilai ( $r$ ) = 0,84, nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi qanaah maka semakin tinggi pula resiliensi akademik, dan sebaliknya (Saputra, 2021).

Penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dari segi variabel qanaah yang dikaji, namun yang membedakannya terletak pada variabel bebas yang mana dalam penelitian ini adalah kepuasan hidup yang dilihat pada lansia.

Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini dimulai dengan fokus penelitian yaitu para lansia yang dikumpulkan datanya terkait sikap qanaah dan tingkat kepuasan hidup. Menurut bahasa qanaah berarti rela atau merasa puas (Kamalia & Ari, 2022). Qanaah adalah sikap berupa kerelaan hati dan merasa cukup atas apa yang dikaruniakan Allah Swt. kepadanya. Sikap qanaah di sini akan dilihat dari lima aspek, mencakup: 1) Kerelaan menerima apa yang ada; 2) Memohon kepada Tuhan untuk tambahan yang pantas dan disertai dengan usaha; 3) Menerima ketentuan Tuhan dengan sabar; 4) Bertawakal kepada Tuhan; dan 5) Tidak tertarik dengan tipu daya dunia. Adapun kepuasan hidup, dikutip dari Diener, adalah bagaimana seseorang mengevaluasi atau menilai hidupnya secara

keseluruhan, yang merupakan penilaian reflektif seseorang dalam hidupnya (Lestari, Windyah Puji, 2022). Sousa dan Lyubomirsky menjelaskan bahwa terdapat juga faktor-faktor lain yaitu variabel demografis yang juga sebagai penentu kepuasan hidup antara lain budaya, gender, usia, hubungan sosial (*social relationships*), pendapatan, pekerjaan (*employment*) serta pendidikan (Asih dkk., 2015). Tingkat kepuasan hidup dilihat dari tiga aspek: 1) Menerima; 2) Kasih sayang; dan 3) Prestasi atau pencapaian (Madanih, 2020). Penelitian ini akan melihat hubungan dari kedua variabel tersebut sehingga dapat ditarik kesimpulan berdasarkan uji hipotesis.

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia khususnya di salah satu desa di Sumatera Selatan. Berdasarkan tujuan penelitian, peneliti merancang hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia di desa Rasuan Baru.

### Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2016). Adapun penelitian ini menggunakan uji korelasional untuk melihat hubungan antara kedua variabel. Populasi penelitian ini adalah 312 orang lansia di desa Rasuan Baru kecamatan Madang Suku II kabupaten Oku Timur. Sedangkan sampel dibutuhkan sebanyak 10% dari populasi dengan jumlah minimal 30 orang untuk penelitian korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (Riyanto & Hatmawan, 2020), dengan kriteria: lansia yang tinggal di desa Rasuan Baru dan bersedia menjadi partisipan penelitian.

Skala penelitian qanaah dibuat oleh peneliti sendiri sebanyak 55 item yang berasal dari 5 aspek. Masing-masing item terdiri dari item *favorable* (pertanyaan yang mendukung) dan *unfavorable* (pernyataan yang tidak mendukung). Skala ini menggunakan skala likert 5 poin dari tidak sesuai hingga sangat sesuai. Uji reliabilitas telah dilakukan dengan Cronbach's alpha 0,838. Berikut *blueprint* dari instrumen qanaah.

Tabel 1. *Blue Print* Skala Qanaah

Aspek	Indikator	No Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Menerima dengan rela apa yang ada	Tidak kecewa ketika mendapat sesuatu yang tidak sesuai	1		1
	Tidak mengharapkan milik orang lain	2	13, 46	3
	Merasa cukup dengan apa yang dimiliki	3, 43	14	3
Memohon kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha	Tidak meminta sesuatu kepada Allah secara berlebihan	42	4, 15, 48	4
	Tidak mengeluh meski yaag didapat tidak sesuai dengan usaha	5, 35, 41		3
	Rajin bekerja agar keinginan tercapai	44	16, 27	3
Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan	Percaya bahwa apa yang terjadi ada hikmahnya	6, 40	17, 18, 45, 49, 51	7
	Menerima pemberian Allah dengan senang hati	26	33	2
	Bersyukur jika diberi nikmat oleh Allah	7, 39	30, 50	4
Bertawakal kepada	Pasrah kepada Allah aatas segala hal yang menimpa	8, 38	19, 29, 32, 47	6

tuhan	Tetap berusaha dengan diiringi do'a kepada tuhan	9, 37	20, 52	4
	Meminta pertolongan pertama kali kepada Allah	10, 36	24, 53	4
Tidak tertarik oleh tipu daya dunia	Tidak Ambisius dalam mengejar dunia	25, 28	21, 34, 55	5
	Tidak menomorsatukan materi diatas segalanya	11	22, 54	3
	Menyeimbangkan kepentingan dunia dan akhirat	12, 23	31	3
Total		25	30	55

Sedangkan skala kepuasan hidup juga dibuat oleh peneliti sebanyak 55 item dari 3 aspek kepuasan. Skala ini juga menggunakan skala likert 5 poin. Uji reliabilitas telah dilakukan dan didapatkan hasil dengan Cronbach's alpha 0,869.

Tabel 2. *Blue Print* Skala Kepuasan Hidup

Aspek	Indikator	No Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
Menerima ( <i>acceptance</i> )	Ikhlas menjalani hidup	5, 13	6, 7, 17, 28, 52	
	Mengucap Syukur	4, 10, 12, 14, 22, 23, 26	8, 9, 19, 24, 25	12
	Tidak mengeluh dengan status sosil yang sederhana	16,44	15, 18, 20, 21, 40	7
Kasih sayang ( <i>affection</i> )	Memiliki hubungan yang baik dengan kerabat/orang lain	11, 27, 29, 30, 33, 36, 37, 42, 46, 50	32, 34, 35, 38, 48	15
	Diterima baik oleh kerabat/orang lain	31, 43		2
Prestasi ( <i>achievement</i> )	Kerja Keras	2, 39, 47	49	4
	Kompetensi	45	41	2
	Tercapainya tujuan	1, 3, 51, 54, 55	53	5
Total		32	23	55

### Hasil Penelitian

Data yang telah dikumpulkan akan diolah menggunakan statistika deskriptif yang akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, mengenai skor rata-rata, simpang baku, median, modus, skor maksimum, skor minimum untuk menentukan kategori masing-masing variabel penelitian.

Kategorisasi ditentukan berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat nilai deskripsi data penelitian.

Hasil selengkapnya mengenai perbandingan mean empirik dan hipotetik pada variabel sikap qanaah dan kepuasan hidup dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Deskriptif Statistik Variabel Sikap Qanaah dan Kepuasan Hidup pada Lansia

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik				Kategorisasi
	X Min	X Max	Mean	SD	X Min	X Max	Mean	SD	
Sikap Qanaah	121	182	162,00	12,298	40	200	120	26,6	ME>MH
Kepuasan Hidup	151	197	181,10	13,492	45	225	135	30	ME>MH

Keterangan: min: nilai terendah; max: nilai tertinggi; SD: standar deviasi/simpangan baku; mean: rata-rata; MH: mean hipotetik; ME: mean empirik

Tabel 3 menunjukkan variabel sikap qanaah berdasarkan data hipotetik memiliki skor minimum  $1 \times 40 = 40$  dan skor maksimum  $5 \times 40 = 200$ . Rata-rata hipotetik  $(200 + 40) : 2 = 120$ , sedangkan nilai standar deviasi sebesar  $(200-40) : 6 = 26,6$ . Berdasarkan data empirik pada variabel sikap qanaah diperoleh skor minimum 121 dan skor maksimum 182. Rata-rata empirik 162,00 dengan standar deviasi 12,298.

Sedangkan variabel kepuasan hidup berdasarkan data hipotetik memiliki skor minimum  $1 \times 40 = 40$  dan skor maksimum  $5 \times 45 = 225$ . Rata-rata hipotetik  $(225 + 45) : 2 = 135$ . Sedangkan standar deviasi  $(225 - 45) : 6 = 30$ . Berdasarkan data empirik variabel kepuasan hidup memperoleh skor minimum 151 dan skor maksimum 197. Rata-rata empiric 181,10 dengan standar deviasi 13,492.

Berdasarkan deskriptif statistik diatas, kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian menggunakan rata-rata empirik karena statistik empirik adalah statistik yang diperoleh dari data sesungguhnya pada sampel penelitian. Kategorisasi dibagi menjadi tiga kategori yaitu sebagai berikut:

1. Rendah :  $X < M - 1SD$
2. Sedang :  $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3. Tinggi :  $M + 1SD \leq X$

Keterangan :

M = Mean Empirik SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus di atas maka skala dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi skor skala sikap qanaah dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Skor Kategorisasi Skala Sikap Qanaah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	13,3	13,3	13,3
	Sedang	22	73,3	73,3	86,7
	Tinggi	4	13,3	13,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Berdasarkan hasil kategorisasi sikap qanaah menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori rendah 13,3% (4 subjek), kategori sedang sebesar 73,3% (22 subjek), dan kategori tinggi 13,3% (4 subjek). Jadi dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki sikap qanaah dalam kategori sedang.

Selanjutnya, uji prasyarat dilakukan dengan menggunakan uji normalitas, linearitas, dan hipotesis. Adapun analisis data sebagai berikut:

#### Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengukur apakah data penelitian yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini penelitimenggunakan uji normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk*. Dengan menggunakan taraf kesalahan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Kriteria pengujian normalitas versi ini, jika nilai sig  $>0,05$ , maka dapat dinyatakan data berdistribusi normal (Kasmadi, 2014).

Tabel 5. Test of Normality

<i>Shapiro-Wilk</i>			
	Statistic	df	Sig
Qanaah	0,947	30	0,139

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan perhitungan *Shapiro-Wilk* diketahui nilai signifikansi 0,139  $> 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Kriteria

pengambilan keputusan, jika nilai *sig.deviation from linearity* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel, begitu pula sebaliknya (Widana & Mulia, 2020).

Tabel 6. Deskripsi Hasil Uji Linearitas

		Deviation From Linearity					
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig	
Kepuasan Hidup*Sikap Qanaah	Between Groups	(Combined)	3391,533	20	169,577	0,809	0,672
		Linearity	1473,270	1	1473,270	7,026	0,026
		Deviation from linearity	1918,263	19	100,961	0,481	0,914
	Within Groups	1887,167	9	209,685			
Total		5278,700	29				

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas dapat diketahui bahwa nilai Deviationfrom linearity sebesar 0,914 yang melebihi batas krisis linearity yaitu  $> 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa variabel sikap qanaah dan kepuasan hidup bersifat liner.

#### Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rasuan Baru. Adapun hipotesis dalam penelitian ini:

H0 : tidak ada hubungan antara sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia

H1 : ada hubungan antara sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia

Dalam penelitian ini peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *Product Moment* dengan dasar pengambilan keputusan jika taraf signifikansinya  $< 0,05$  maka H1 diterima, yang artinya kedua variabel berkorelasi. Sebaliknya, jika  $> 0,05$  maka H1 ditolak, artinya kedua variabel tidak berkorelasi. Untuk mengetahui interpretasi (tingkat hubungan) mengenai tinggi atau rendahnya koefisien korelasi (Kasmadi, 2014) dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Acuan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat rendah/tidak ada hubungan

0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Cukup
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat kuat

Adapun hasil uji hipotesis antara variabel sikap qanaah dan kepuasan hidup dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Uji Hipotesis

Correlations Sikap Qanaah dan Kepuasan Hidup			
		Sikap Qanaah	Kepuasan Hidup
Sikap Qanaah	Pearson Correlation	1	0,528
	Sig. (2-tailed)		0,003
	N	30	30
Kepuasan Hidup	Pearson Correlation	0,528	1
	Sig. (2-tailed)	0,003	
	N	30	30

Berdasarkan Tabel 8, diketahui nilai p value (signifikansi)  $0,003 < 0,05$ , artinya H1 diterima, yaitu terdapat hubungan antara sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,528 yang termasuk pada kategori tingkat hubungan yang “cukup” dan bernilai positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap qanaah memiliki hubungan yang cukup dengan kepuasan hidup pada lansia di Desa Rasuan Baru. Semakin tinggi tingkat qanaah maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidupnya.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil uji statistic, diketahui bahwa qanaah memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup pada lansia. Ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi  $0,003 < p \text{ value } 0,05$  dan nilai *pearson correlation* 0,528. Artinya, sikap qanaah dan kepuasan hidup sejalan satu sama lain. Dengan kata lain, jika qanaah naik, maka tingkat kepuasan hidup juga naik, begitupun sebaliknya.

Orang yang memiliki sikap qanaah cenderung lebih merasa puas dengan hidupnya terutama di masa tua (Ismail, 2020), karena sikap ini meliputi rasa syukur, penerimaan dan tidak berlebihan dalam mengejar hal duniawi. Orang dengan sikap qanaah, lebih mampu menerima keadaan hidup apa adanya, baik secara ekonomi, kesehatan maupun hubungan

sosial. Begitu pula dengan perubahan fisik, psikologis dan sosial yang terjadi. Lansia yang memiliki sikap qanaah akan lebih mampu menerima perubahan ini dengan lapang dada, tanpa rasa kecewa atau tidak puas.

Fokus orang-orang yang memiliki sikap qanaah adalah pada kebahagiaan yang bersifat non-material seperti pencarian makna hidup dan kebahagiaan batin. Qanaah mendorong individu menikmati kebahagiaan-kebahagiaan dari hal-hal sederhana, seperti kedamaian hati, hubungan harmonis dengan keluarga, atau menikmati alam tanpa tergantung pada pencapaian materi atau ambisi sebagaimana pada masa muda.

Kepuasan hidup yang didapatkan juga merupakan implikasi dari sikap qanaah yaitu berkurangnya kecemasan tentang masa depan (Alim dkk., 2022). Sikap qanaah membantu individu merasa tenang karena percaya bahwa semua yang terjadi adalah bagian dari takdir Tuhan. Lebih lanjut, ini akan memperkuat spiritualitas dan keimanan, merasa bahwa hidup selalu dalam kendali Tuhan. Spiritualitas yang tinggi dapat memberikan rasa kedamaian yang mendalam.

Selain itu, sikap qanaah cenderung memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup dikarenakan qanaah mengurangi tekanan sosial dan budaya. Sebagaimana kehidupan masyarakat modern yang seringkali menekankan kesuksesan materi dan status sosial (Rojiati & Afifah, 2024), lansia yang qanaah akan terhindar dari beban standar sosial tersebut. Mereka lebih menghargai nilai-nilai instrinsik seperti kebijaksanaan, pengalaman, dan hubungan sosial yang hangat daripada pencapaian eksternal.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sikap qanaah dan kepuasan hidup pada lansia di desa Rasuan Baru. Penelitian ini diharapkan memiliki implikasi secara teoritis dan praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat menambah literatur kajian tasawuf terkait sikap qanaah yang merupakan salah satu aspek penting yang perlu ditekankan dalam menghadapi kehidupan dan tantangan di masa modern ini, Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat berimplikasi pada intervensi psikologis atau program kesejahteraan lansia seperti program pengembangan spiritualitas khususnya qanaah yang dapat diintegrasikan dalam layanan kesehatan lansia sehingga para lansia lebih puas dalam hidup mereka. Penelitian ini sejatinya masih memiliki keterbatasan dari segi jumlah sampel sehingga penelitian berikutnya dapat mengambil jumlah sampel yang lebih besar dan bersifat variatif.

### Pustaka

- Alim, A., Sari, D. P., & Rahman, I. K. (2022). Program Bimbingan Iman kepada Takdir bagi Dewasa Akhir Pasca Pensiun. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 191–203.
- Andriani, Y. R. (2019). *Hubungan antara Kanaah dengan Kesejahteraan Psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di Pekanbaru*.
- Asih, N. S., Yuliadi, I., & Nugraha Arif Karyanta. (2015). Hubungan antara Konsep diri dan Religiusitas dengan Kepuasan Hidup pada Lansia di Desa Rendeng Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 4(1).
- Ismail, M. (2020). Hedonisme dan Pola Hidup Islam. *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*, 16(2), 193–204.
- Kamalia, M., & Ari, A. W. (2022). Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 3(1), 45–61.
- Kasmadi, N. S. S. (2014). *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Lestari, Windyah Puji, and Y. B. (2022). Kaitan antara Kelekatan Orang Tua dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*.
- Madanih, R. (2020). Pengaruh Keagamaan terhadap Kepuasan Hidup Lansia di Jakarta. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Service*, 1(1), 59–68.
- Rekawati, E., Sahar, J., & Wati, D. N. K. (2020). Dukungan Penghargaan Keluarga Berhubungan dan Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia di Depok. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(2), 166–169.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen* (1st ed.). Deepublish.
- Rojiati, U., & Afifah, N. (2024). Analisis Fenomena Flexing: Keterkaitan antara Gaya Hidup dan Popularitas. *Komsospol*, 4(1), 38–47.
- Saputra, D. (2021). *Hubungan Antara Qana'ah dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi*.
- Saputro, I., Hasanti, A. F., & Nashori, F. (2017). Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 3(1), 11–20.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Widana, I. W., & Mulia, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.
- Yeni, F. (2016). Hubungan Emosi Positif dengan Kepuasan Hidup pada Lanjut Usia (lansia) di Kota Padang Sumatera Barat. *NERS Jurnal Keperawatan*, 9(1), 7–12.