

## **Qana'ah pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres**

Iswan Saputro<sup>a,1</sup>, Annisa Fitri Hasanti<sup>1</sup>, Fuad Nashori<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Indonesia

<sup>a</sup> iswansaputro@gmail.com

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kepuasan hidup dan stres terhadap *qana'ah* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 mahasiswa. Analisis data yang digunakan adalah regresi berganda dan uji beda. *Qana'ah* diukur menggunakan skala *qana'ah* dari Rusdi (2016) (*Cronbach's Alpha* = 0,810), kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction Life Scale* (SWLS) yang telah diujicobakan oleh Krisnawati (2015) yang mengacu pada teori Diener, dkk (1985) (*Cronbach's Alpha* 0,828), dan stres diukur menggunakan skala yang telah diujicobakan oleh Sari dan Uyun (2016) yang merujuk pada aspek-aspek stres dari Sarafino (2012) (*Cronbach's Alpha* = 0,869). Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan stres terhadap *qana'ah* pada mahasiswa (  $p = 0.002$ ,  $F = 6.559$  ). Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan *qana'ah* pada mahasiswa (  $p = 0.003$ ,  $r = 0.267$  ) dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dan *qana'ah* pada mahasiswa (  $p = 0.005$ ,  $r = -0.249$  ).

**Kata Kunci:** *qana'ah*, kepuasan hidup, stres

### **Pendahuluan**

Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang menjalani pendidikan baik di universitas, institusi, akademi, atau sekolah tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, cerdas dan kritis dalam berpikir, memiliki perencanaan dalam bertindak, serta tindakan yang dilakukan cepat dan tepat (Siswoyo, 2007). Hal tersebut membuat mahasiswa memiliki tanggungjawab dan tuntutan yang berbeda serta lebih tinggi dibandingkan ketika masih menjadi siswa.

Mahasiswa yang merasa puas dan mampu menerima (*ridha*) terhadap apa yang telah dimiliki atau dicapai dapat mendukung terbentuknya sikap *qana'ah*. Perasaan puas dan menerima dapat meliputi dalam hal akademik,

pergaulan, prestasi, dan sebagainya. Perasaan puas ini juga diikuti dengan sikap yang tidak menuntut diri secara berlebihan atau diluar kemampuan mahasiswa tersebut baik di masa sekarang dan masa yang akan datang. Kedua hal tersebut merujuk pada hasil temuan terkait pengembangan konsep *qana'ah* yang dikemukakan oleh Rusdi (2016).

*Qana'ah* merupakan salah satu sifat atau ajaran dalam agama Islam dimana individu yang tetap *ridha*, rela, dan merasa cukup atas apa yang telah Allah berikan serta menjauhkan diri dari rasa tidak puas terhadap apa yang telah diberikan oleh-Nya (Shalahudin, 2013). Akan tetapi, individu yang *qana'ah* tetap melakukan usaha yang optimal dalam menjalani hidupnya sehingga dapat menyikapi dengan sabar suatu

masalah yang muncul dalam kehidupannya dan berusaha untuk tetap menghadapi masalah tersebut.

Menurut Ali (2014), *qana'ah* merupakan salah satu dimensi dalam karakter yang baik pada manusia (*akhlak*) dalam hal sikap individu mengenai ketetapan terhadap sesuatu dan rezeki di dunia. *Qana'ah* juga dapat diartikan sebagai suatu kepuasan terhadap harta atau sesuatu yang telah dimiliki. Ali (2014) juga mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek yang dapat membangun *qana'ah*, yaitu kehidupan yang baik (*hayatan tayyibah*) dan kesediaan dalam penerimaan (*ridha*).

Adapun keutamaan atau manfaat dari *qana'ah* salah satunya termuat dalam QS. An-Nahl ayat 97 yang artinya:

*“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”*

Menurut Ibn Hibban al-Busti (Ali, 2014) menyatakan bahwa kalimat *“kehidupan yang baik”* (*hayatan tayyibah*) memiliki hubungan dengan perasaan puas (*al-qanaah*). Kemudian, Ibn Jarir al-Tabari (Ali, 2014) juga menyatakan bahwa terdapat beberapa interpretasi mengenai kalimat *“kehidupan yang baik”* (*hayatan tayyibah*) terkait *qana'ah*, seperti ketetapan terhadap rezeki yang halal (*al-rizq al-halal*), ketetapan terhadap rezeki yang baik (*al-rizq al-hasan*), ketetapan terhadap rezeki yang

berfaedah (*al-rizq al-tayyib*), kebahagiaan (*al-sa'adah*), dan sebagainya.

Salah satu ciri individu yang *qana'ah* adalah memiliki kepuasan terhadap hidupnya. Kepuasan hidup didapatkan ketika individu mampu mengevaluasi secara positif terhadap hal yang diperoleh dan terjadi dalam hidupnya. Menurut Diener dan Pavot (1993), kepuasan hidup merupakan suatu proses penilaian kognitif yang membandingkan hal yang terjadi dalam hidup individu dengan standar yang dimiliki. Dengan kata lain, kepuasan hidup juga dapat didefinisikan sebagai penilaian global terhadap kualitas hidup individu sesuai dengan kriteria yang dipilih sendiri oleh individu tersebut. Kepuasan hidup juga melengkapi kebahagiaan dan dimensi afektif dari fungsi positif (Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Adanya tanggungjawab dan tuntutan yang dialami mahasiswa juga dapat memengaruhi individu dalam bersikap *qana'ah*. Hal ini dikarenakan tanggungjawab dan tuntutan baik yang datang dari diri sendiri, lingkungan, atau aktivitas akademik dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Menurut Ruhmadi (2014), adanya tanggungjawab dan tuntutan dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami ketidakseimbangan dalam diri yang diakibatkan oleh stres.

Menurut Sarafino (2012), stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Kemudian Selye (Santrock, 2003) juga

mengungkapkan bahwa stres merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu. Menurut Sarafino (2012), terdapat empat aspek yang merupakan pola-pola gangguan yang dialami oleh individu sebagai suatu respon terhadap stres, yaitu aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologis.

Stres yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh sejumlah faktor. Menurut Hardjana (1994) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi stres, yaitu faktor pribadi dan faktor situasi. Faktor pribadi merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi kapasitas intelektual, motivasi, dan kepribadian. Faktor situasi merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi mahasiswa sehingga memicu munculnya stres. Faktor situasi ini pun terdiri dari beberapa bentuk seperti adanya tuntutan yang berat, perubahan dalam hidup, berada dalam situasi yang ambigu atau tidak jelas, mengalami hal yang tidak menyenangkan, dan kemampuan individu dalam mengendalikan situasi atau keadaan yang dapat mempengaruhi stres.

Faktor situasi yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa, seperti tuntutan dalam tugas kuliah, perubahan hidup, pergaulan, maupun tuntutan pribadi. Tugas kuliah yang diberikan menuntut mahasiswa untuk ber-

tanggungjawab dengan tugas seperti mengerjakannya dengan baik dan mengumpulkannya sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa juga mengalami perubahan dalam hidupnya, terutama pada mahasiswa yang tinggal jauh dengan orangtuanya atau mahasiswa rantau. Mahasiswa diharapkan dapat memiliki sikap tanggungjawab, dewasa, dan dapat mengelola semua kebutuhannya secara mandiri. Selain itu, tuntutan pribadi yang dimiliki mahasiswa juga dapat menjadi sumber stres tersendiri ketika tuntutan tersebut belum mampu terpenuhi. Pergaulan atau perlakuan dari lingkungan sosial juga dapat memberikan tekanan bagi mahasiswa.

Upaya yang dapat dilakukan mahasiswa dalam menghadapi stres adalah dengan melakukan *coping stress* yang adaptif. Menurut Lazarus dan Folkman (Sadikin & Subekti, 2013), *coping stress* merupakan usaha yang dilakukan untuk mengurangi stres. Hal ini merupakan proses pengaturan atas tuntutan baik eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban yang melebihi kemampuan seseorang. Melakukan *coping* yang baik dapat mengembalikan keseimbangan dalam diri mahasiswa. *Coping stress* merupakan hal penting yang perlu dilakukan oleh individu untuk menghindari dampak buruk yang dapat ditimbulkan oleh stres.

Dalam perspektif Islam, permasalahan, tekanan, atau tuntutan yang dihadapi akan menemui jalan keluar ketika diikuti dengan sikap individu yang tetap bertakwa dan bertawakal

kepada Allah SWT seperti yang telah dijelaskan dalam QS. At-Talaq ayat 2 dan 3 yang artinya:

*“Barang siapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangkanya. Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah telah melaksanakan urusannya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu.”*

Tekanan atau tuntutan yang disikapi dengan ketakwaan kepada Allah SWT, seperti bersikap *qana'ah* dapat membuat individu tidak mudah merasa stres. Hal ini dikarenakan *ridha* sebagai salah satu aspek dalam *qana'ah* dapat membuat individu menjadi toleran dan mampu menyesuaikan diri dalam segala kondisi yang dihadapi, baik yang menyenangkan maupun penuh dengan tekanan (Ali, 2014).

Berdasarkan pemaparan di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sikap *qana'ah* pada mahasiswa yang ditinjau dari kepuasan hidup dan stres. Adapun peneliti juga mengajukan hipotesis penelitian, yaitu:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan stres terhadap *qana'ah* pada mahasiswa (H1).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara *qana'ah* dan stres pada mahasiswa (H2).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *qana'ah* dan kepuasan hidup pada mahasiswa (H3).

## METODE PENELITIAN

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa program studi psikologi perguruan tinggi swasta di Yogyakarta. Karakteristik subjek yang digunakan adalah mahasiswa aktif, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 18 sampai dengan 22 tahun, dan beragama Islam. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 orang (21 laki-laki dan 84 perempuan).

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala stres, skala *qana'ah*, dan skala kepuasan hidup. Skala stres yang digunakan merupakan skala yang telah diujicobakan oleh Sari dan Uyun (2016) berjumlah 18 item yang merujuk pada aspek-aspek stres dari Sarafino (2012), yaitu emosi, kognitif, perilaku, dan fisik (*Cronbach's Alpha* = 0,897). *Qana'ah* diukur menggunakan skala *qana'ah* yang dikembangkan oleh Rusdi (2016) yang berjumlah 8 item dan memiliki dua aspek, yaitu *ridha* terhadap hal yang sedikit dan tidak menuntut lebih (*Cronbach's Alpha* = 0,810). Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang telah diujicobakan oleh Krisnawati (2015) yang berjumlah 5 item dengan mengacu pada Diener, dkk (1985) (*Cronbach's Alpha* = 0,828).

### Metode Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, dan uji heteroskedastisitas. Kelima uji asumsi tersebut merupakan prasyarat untuk

melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda pada data. Analisis regresi berganda merupakan jenis uji statistika yang digunakan untuk melihat daya prediksi variabel independen (prediktor) terhadap variabel dependen (kriterium) dimana variabel independen jumlahnya lebih dari satu variabel. Analisis tambahan dilakukan untuk melihat perbedaan berdasarkan jenis kelamin subjek dengan menggunakan teknik uji beda dengan ANOVA.

**HASIL PENELITIAN**

**Data Deskriptif**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh bahwa nilai rata-rata pada *qana'ah* sebesar 35.53 (*SD* = 6.12), rata-rata pada kepuasan hidup sebesar 22.77 (*SD* = 5.1), dan rata-rata pada stres sebesar 39.78 (*SD* = 6.75).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebanyak 21 orang memiliki sifat *qana'ah* yang tergolong sangat rendah, 18 orang tergolong rendah, 24 orang tergolong sedang, 21 orang tergolong tinggi, dan 21 orang tergolong sangat tinggi. (Lihat tabel 1)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebanyak 21 orang memiliki tingkat kepuasan hidup yang tergolong sangat rendah, 19 orang tergolong rendah, 19 orang tergolong sedang,

20 orang tergolong tinggi, dan 26 orang tergolong sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif sebanyak 21 orang memiliki tingkat stres yang tergolong sangat rendah, 21 orang tergolong rendah, 17 orang tergolong sedang, 25 orang tergolong tinggi, dan 21 orang tergolong sangat tinggi.

**Hasil Uji Asumsi**

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data dari ketiga variabel penelitian adalah normal dan hal ini dilihat dari nilai signifikansi pada variabel *qana'ah* sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ) dengan  $Z = 0.070$ , kepuasan hidup sebesar 0.115 ( $p > 0.05$ ) dengan  $Z = 0.078$ . dan stres sebesar 0.053 ( $p > 0.05$ ) dengan  $Z = 0.086$ . Selain itu, korelasi antara *qana'ah* dan kepuasan hidup menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.006 ( $p < 0.05$ ) dengan  $F = 8.101$  atau linear. Kemudian, korelasi antara *qana'ah* dan stres juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.011 ( $p < 0.05$ ) dengan  $F = 6.730$  atau linear.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa data yang digunakan tidak mengalami multikolinearitas. Hal ini dapat dilihat dari masing-masing nilai *tolerance* sebesar 0.972 ( $> 0.1$ ) dan nilai VIF sebesar 1.029 ( $< 10$ ). Selain itu, analisis lain juga menunjukkan bahwa tidak terjadi autokorelasi yang ditunjukkan dari nilai  $p = 0.921$  ( $p > 0.05$ ) dan  $Z = 0.099$ .

Tabel 1  
Kategorisasi

	<i>Qana'ah</i>		Kepuasan Hidup		Stres	
	n	%	n	%	n	%
Sangat Rendah	21	20	21	20	21	20
Rendah	18	17.15	19	18.1	21	20
Sedang	24	22.85	19	18.1	17	16.2
Tinggi	21	20	20	19.1	25	23.8
Sangat Tinggi	21	20	26	24.7	21	20

### Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai  $p = 0.002$  ( $p < 0.01$ ) dan  $F = 6.559$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *qana'ah* pada mahasiswa ditinjau dari kepuasan hidup dan stres atau H1 diterima. Uji korelasi yang dilakukan juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup terhadap *qana'ah* pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai  $p = 0.003$  ( $p < 0.05$ ) dan  $r = 0.267$  dengan sumbangan efektif sebesar 7.1% atau H2 diterima. Selain itu, terdapat pula hubungan negatif yang signifikan antara stres terhadap *qana'ah* pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai  $p = 0.005$  ( $p < 0.05$ ) dan  $r = -0.249$  dengan sumbangan efektif sebesar 6.2% atau H3 diterima (Tabel 2)

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

	Sig.	r	R <sup>2</sup>
<i>Qana'ah</i> dan kepuasan hidup	0.003	0.267	0.071
<i>Qana'ah</i> dan stres	0.005	-0.249	0.062

### Analisis Tambahan

Berdasarkan hasil analisis uji beda menunjukkan nilai  $t = -0.484$  dan  $p = 0.629$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *qana'ah* yang ditinjau dari kepuasan hidup dan stres pada mahasiswa laki-laki dan perempuan atau H4 ditolak. Akan tetapi, merujuk pada hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan ( $Mean = 35.678$ ;  $SD = 6.174$ ) lebih

mudah bersikap *qana'ah* dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki ( $Mean = 34.952$ ;  $SD = 6.028$ ).

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kepuasan hidup dan stres terhadap *qana'ah* pada mahasiswa atau hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Untuk melihat lebih lanjut bagaimana hubungan antara setiap variabel independen terhadap variabel dependen, peneliti kemudian melakukan uji korelasi. Adapun hasil yang ditunjukkan adalah terdapat korelasi positif yang signifikan antara kepuasan hidup dan *qana'ah* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepuasan hidup maka semakin tinggi pula tingkat *qana'ah* pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 7.1%. Kemudian, terdapat pula korelasi negatif yang signifikan antara stres dan *qana'ah* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat stres maka semakin tinggi tingkat *qana'ah* pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 6.2%. Temuan yang diperoleh peneliti juga mendukung penelitian terkait pengembangan konsep *qana'ah* sebelumnya oleh Rusdi (2016).

Terdapat variabel yang memiliki kelemahan dalam penelitian, yaitu jenis kelamin. Hasil lain juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap *qana'ah* pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. Sebaran data terkait lebih banyaknya responden yang berjenis kelamin perempuan (80%) dibandingkan laki-laki (20%) dapat mempengaruhi hasil uji beda yang dilakukan.

*Qana'ah* dicirikan sebagai individu yang memiliki perasaan cukup dan terpenuhi kebutuhannya serta perasaan puas terhadap sesuatu. *Qana'ah* juga memiliki akar kata yang merujuk pada perasaan menerima dengan tangan yang terbuka. Melalui hal tersebut, *qana'ah* juga dapat disebut sebagai suatu bentuk kepuasan atau keterpenuhan yang dirasakan individu (Ali, 2014). Menurut Shalahudin (2013), *qana'ah* merupakan merasa cukup dan rela terhadap apa yang dimiliki serta diikuti dengan menghindari perasaan tidak puas dalam menerima segala pemberian dari Allah. *Qana'ah* pada diri individu juga dicirikan dengan mampu *ridha* terhadap hal yang sedikit dan tidak menuntut lebih terhadap sesuatu (Rusdi, 2016). Terkait pada mahasiswa, *qana'ah* dapat dilihat dari sejauh mana individu mampu merasa puas terhadap pencapaian, pergaulan atau hal-hal yang telah dimiliki sebelumnya. Perasaan puas yang dirasakan juga tidak membuat mahasiswa menuntut dirinya secara berlebihan diluar batas kemampuan yang dimiliki.

Mahasiswa yang mampu bersikap *qana'ah* juga dicirikan sebagai individu yang merasa puas terhadap dirinya. Menurut Diener, Scolon, dan Lucas (2003), kepuasan hidup merupakan aspek kognitif yang dapat mempengaruhi kesejahteraan pada diri individu. Kepuasan hidup mengacu pada evaluasi individu terhadap hidupnya melalui proses penilaian berdasarkan kriteria atau ketentuan yang telah ditetapkan oleh individu itu sendiri.

Kepuasan hidup merupakan bentuk dari emosi positif pada diri individu. Emosi positif

dapat meliputi emosi positif pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Emosi positif pada masa depan ditunjukkan dengan adanya optimisme, kepuasan, harapan, keyakinan, dan kepercayaan. Emosi positif pada masa sekarang ditunjukkan dari perasaan senang, semangat, dan mengalir. Kemudian, emosi positif pada masa lalu meliputi perasaan puas, rasa bersyukur atau menerima, kelegaan, kebanggaan, kesuksesan, dan kedamaian (Seligman, 2005).

Kepuasan hidup merupakan salah satu komponen dalam kesejahteraan subjektif juga memiliki hubungan terhadap *qana'ah*. *Qana'ah* yang merupakan salah satu bentuk dari spiritualitas yang dimiliki individu dapat dipengaruhi oleh kepuasan atau kesejahteraan individu. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Boswellm, Kahana, dan Anderson (2006) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara spiritualitas dan kesejahteraan subjektif pada diri individu.

Agama juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam bagaimana mempersepsi suatu tuntutan atau persoalan. Hal ini kemudian juga akan diwujudkan dalam pola pikir dan perilaku yang dilakukan. Menurut temuan Fabricatore, Handal, dan Fenzel (Hutapea, 2014), variabel agama dapat menjadi penyanggah terhadap stres dalam kehidupan dan stres yang muncul dalam aktivitas sehari-hari.

Mahasiswa yang memiliki *qana'ah* yang baik juga ditunjukkan dengan rendahnya tingkat stres yang dimiliki. Hal ini dikarenakan stres

merupakan bentuk dari emosi negatif dan memiliki korelasi negatif dengan *qana'ah*. Lovibond dan Lovibond (Willemsen dkk, 2011) menyatakan bahwa stres berpengaruh pada kondisi emosional yang negatif pada diri seseorang dan dapat berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, dan perilaku seperti sulit bersantai, mudah gelisah, mudah marah, dan tidak sabaran. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan Ardila dan Wahyuni (2012) yang menemukan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres dan spiritualitas pada individu.

*Qana'ah* juga merupakan salah satu bentuk pada *emotional-focused coping* dalam menghadapi stres atau tuntutan. Salah satu bentuk *emotional-focused coping* adalah *turning to religion* atau kembali pada ajaran agama. Individu yang menggunakan  *coping* dengan *turning to religion* mengatasi stres dengan cara berusaha untuk melakukan dan meningkatkan ajaran agama yang dianut. Hal yang dilakukan diantaranya menjalankan ajaran agama dengan baik dan benar, berdoa, memperbanyak ibadah, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan ajaran keagamaan (Carver dalam Sadikin & Subekti, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu melakukan *emotional-focused coping* terhadap tuntutan atau tekanan yang diterima dapat mendukung terbentuknya sikap *qana'ah* dalam dirinya.

Mosher dan Handal (Utami, 2012), menemukan bahwa religiusitas yang tinggi memiliki korelasi yang rendah terhadap tingkat stres dan tingginya tingkat penyesuaian pada

individu. Selain itu, Fabricatore dan Handal (Utami, 2012) juga menemukan bahwa spiritualitas yang dimiliki individu mampu menurunkan pengaruh negatif dari stres pada kepuasan hidup dan individu yang mampu menjalin hubungan langsung dengan Tuhan tidak mudah terpengaruh oleh stres kehidupan. Berdasarkan temuan di atas, *qana'ah* sebagai salah satu bentuk dalam ajaran agama memiliki korelasi negatif terhadap stres pada diri individu.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *qana'ah* pada mahasiswa yang ditinjau dari kepuasan hidup dan stres. Artinya, kepuasan hidup dan stres memiliki pengaruh terhadap *qana'ah* pada mahasiswa. Dari hasil penelitian juga dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepuasan hidup terhadap *qana'ah* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan hidup yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *qana'ah* yang dimilikinya. Hal ini juga berlaku sebaliknya dimana semakin rendah kepuasan hidup yang dimiliki maka semakin rendah pula *qana'ah* yang dimiliki mahasiswa. Terdapat pula hubungan negatif yang signifikan antara stres terhadap *qana'ah* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dimiliki maka semakin rendah *qana'ah* yang dimiliki mahasiswa. Hal ini berlaku sebaliknya dimana



semakin rendah stres yang dimiliki maka semakin tinggi sifat *qana'ah* yang dimiliki mahasiswa.

Analisis tambahan yang juga dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *qana'ah* yang ditinjau pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Artinya, sifat *qana'ah* yang dimiliki oleh mahasiswa laki-laki dan perempuan hampir sama. Akan tetapi, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih mudah bersikap *qana'ah* dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Faktor yang dapat menyebabkan tidak ada perbedaan terkait hal ini adalah tidak seimbangnya rasio antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang digunakan dalam penelitian.

### Saran

Peneliti mengharapkan agar para mahasiswa hendaknya mengevaluasi kehidupannya secara lebih positif. Selain mampu mencapai kepuasan dalam hidup, mahasiswa juga dapat meningkatkan sikap *qana'ah* dalam dirinya. Para mahasiswa juga diharapkan mampu memilih *coping* yang positif dalam mengatasi stres yang dihadapi. Bagi penelitian selanjutnya, subjek penelitian dapat menggunakan subjek yang lebih banyak dengan latar belakang profesi yang berbeda dengan mempertimbangkan karakteristik yang digunakan peneliti, yaitu beragama Islam. Selain itu, untuk mengembangkan konsep *qana'ah* juga dapat dilakukan dengan melakukan penelitian terhadap variabel psikologi lainnya.

### Daftar Pustaka

- Ali, M. F. (2014). Contentment (*qana'ah*) and its role in curbing social and environmental problems. *Islam and Civilizational Renewal*, 5(3), 430-445.
- Ardila, D. & Wahyuni, S. E. (2012). Spiritualitas dan stres orangtua yang mempunyai anak kelainan kongenital di RSUP H. Adam Malik Medan. *Jurnal Keperawatan*. 1, 1, 48-53.
- Boswel, G. H., Khana, E., & Anderson, P. D. (2006). Spirituality and healthy lifestyle behaviors: Stress counter-balancing effects on the well-being of older adults. *Journal of Religion and Health*. 45, 4, 587-602.
- Diener, E. Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 1, 71-75.
- Diener, E. & Pavot, William. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*. 15, 187-219.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Jurnal Makara Hubs-Asia*. 18, 1, 25.40.
- Krisnawati, E. (2015). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Penderita Kanker. *Tesis* (tidak diterbitkan). Program Magister Psikologi Profesi: Universitas Islam Indonesia.

- Rusdi, A. (2016). Kanaah dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia.
- Sadikin, L. M. & Subekti, E. M. A. (2013). *Coping stress* pada penderita diabetes melitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2, 3, 17-23.
- Sarafino, E.P. (2012). *Health psychology: biopsychosocial interaction 7th edition*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Sari, T. A. & Uyun, Q. (2016). Hubungan antara stres dan resiliensi pada penderita hipertensi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Shalahudin (2013). Qana'ah dalam perspektif Islam. *Jurnal Edu-Math*. 4, 60-67.
- Siswoyo, Dwi. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sari, T. A. & Uyun, Q. (2016). Hubungan antara stres dan resiliensi pada penderita hipertensi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Utami, M. S. (2012). Religiusitas, coping religius, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi*. 39, 1, 46-66.
- Willemsen, J., Markey, S., Declerq, F. & Vanheule, S. (2010). Negative emotionality in a large community sample of adolescents: The factor structure and measurement invariance of the short version of the depression anxiety stress scales (DASS-21). *Stress and Health*, 27: 120-128.