



Peran Qana'ah Dalam Peningkatan Kepercayaan Diri dan Rasa Syukur Mahasiswa

Syakira Annisa Salsabila

Universitas Islam Negeri syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

syakirasagala1106@gmail.com

| Keywords | Abstract |
|--|--|
| Qana'ah, Self-Confidence, Gratitude | This study aims to examine the role of <i>qana'ah</i> in enhancing students' self-confidence and gratitude, as well as its implications for academic and social life. The study employs a qualitative approach using a library research method by analyzing relevant Islamic and psychological literature. The findings indicate that <i>qana'ah</i> is a spiritual value that functions as a psychological foundation in developing self-acceptance, emotional regulation, and mental balance among university students. <i>Qana'ah</i> contributes to the formation of stable self-confidence that is not solely dependent on external validation. In addition, it fosters sustainable gratitude by helping students recognize and appreciate life's blessings in various circumstances. The implications of <i>qana'ah</i> are reflected in improved learning motivation, academic stress management, academic integrity, and the quality of students' social relationships. This study emphasizes the importance of integrating the value of <i>qana'ah</i> into higher education as an effort to strengthen character development and students' psychological well-being. |
| Qana'ah, Kepercayaan Diri, Rasa Syukur | Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran qana'ah dalam peningkatan kepercayaan diri dan rasa syukur mahasiswa serta implikasinya terhadap kehidupan akademik dan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode <i>library research</i> melalui analisis literatur keislaman dan psikologi yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa qana'ah merupakan nilai spiritual yang berperan sebagai fondasi psikologis dalam membentuk penerimaan diri, pengendalian emosi, dan keseimbangan mental mahasiswa. Qana'ah berkontribusi terhadap penguatan kepercayaan diri yang stabil karena tidak bergantung pada validasi eksternal semata. Selain itu, qana'ah juga menumbuhkan rasa syukur yang berkelanjutan dengan membantu mahasiswa menyadari dan menghargai nikmat dalam berbagai kondisi kehidupan. Implikasi qana'ah terlihat pada meningkatnya motivasi belajar, manajemen stres akademik, etika akademik, serta kualitas hubungan sosial mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi |

| | | |
|--|--|---------------------|
| | nilai qana'ah dalam pendidikan tinggi sebagai upaya pembinaan karakter dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. | |
| Article Info (Grammond 10 PT) | | |
| Submit: 15/12/2025 | Accepted: 18/12/2025 | Publish: 21/12/2025 |
| Corresponding Author: Syakira Annisa Salsabila syakirasagala1106@gmail.com | | |

Introduction

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual yang berada pada fase perkembangan penting dalam kehidupan manusia, yakni masa transisi menuju kedewasaan yang sarat dengan tuntutan akademik, sosial, dan psikologis (Karpika & Segel, 2021). Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga diharapkan mampu membangun identitas diri, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tekanan lingkungan. Persaingan akademik, tuntutan untuk berprestasi, ekspektasi keluarga, serta pengaruh media sosial sering kali menjadi faktor yang memicu munculnya rasa tidak percaya diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri (Prastiwi & Imanti, 2022). Kondisi tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada menurunnya kesehatan mental, rendahnya rasa syukur, serta munculnya perasaan cemas, minder, dan kurang bermakna dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri di kalangan mahasiswa semakin terlihat dalam konteks budaya modern yang cenderung menekankan standar keberhasilan material, popularitas, dan pencapaian eksternal. Mahasiswa sering kali membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dalam hal prestasi akademik, kondisi ekonomi, maupun gaya hidup. Perbandingan sosial yang berlebihan ini dapat menimbulkan perasaan tidak cukup, rendah diri, dan ketidakpuasan yang berujung pada berkurangnya rasa syukur atas nikmat yang telah dimiliki (Susilawati, 2013). Padahal, kepercayaan diri dan rasa syukur merupakan dua aspek psikologis penting yang berperan besar dalam membentuk kesejahteraan mental, motivasi belajar, serta kualitas hubungan sosial mahasiswa.

Dalam perspektif Islam, salah satu nilai spiritual yang relevan dalam menjawab permasalahan tersebut adalah qana'ah. Qana'ah secara umum dipahami sebagai sikap merasa cukup, menerima, dan ridha terhadap ketentuan Allah SWT setelah melakukan usaha secara optimal. Qana'ah bukan berarti pasrah tanpa ikhtiar, melainkan sebuah sikap batin yang menyeimbangkan antara kerja keras dan penerimaan terhadap hasil yang diperoleh. Nilai qana'ah mengajarkan individu untuk tidak terjebak dalam keinginan yang berlebihan dan tidak menjadikan pencapaian duniawi sebagai satu-satunya ukuran kebahagiaan dan harga diri (Ahya, 2019a). Dengan demikian, qana'ah memiliki potensi besar dalam membentuk sikap mental yang sehat, termasuk dalam meningkatkan kepercayaan diri dan menumbuhkan rasa syukur.

Kepercayaan diri mahasiswa yang dilandasi oleh nilai qana'ah tidak bergantung semata-mata pada pengakuan eksternal atau perbandingan sosial. Mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah cenderung mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara lebih objektif, sehingga tidak mudah merasa rendah diri ketika menghadapi kegagalan atau keterbatasan. Sikap ini mendorong mahasiswa untuk fokus pada pengembangan potensi diri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, bukan pada pencapaian orang lain (Wati, 2024). Dengan demikian, qana'ah dapat menjadi landasan psikologis dan spiritual yang memperkuat kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sosial.

Selain berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, qana'ah juga memiliki keterkaitan erat dengan pembentukan rasa syukur. Rasa syukur merupakan kesadaran dan



pengakuan atas nikmat yang diterima, baik dalam bentuk keberhasilan maupun pengalaman hidup yang sederhana. Mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah cenderung lebih mudah bersyukur karena mampu memandang kehidupannya secara proporsional dan tidak terfokus pada apa yang belum dimiliki (Kurniawan, 2020). Rasa syukur yang tumbuh dari qana'ah ini berkontribusi pada munculnya perasaan puas, bahagia, dan tenang, sehingga membantu mahasiswa menjalani aktivitas akademik dengan lebih positif dan bermakna.

Di tengah meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti qana'ah menjadi semakin relevan. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek psikologis semata, tetapi juga memperhatikan dimensi religius dan moral yang menjadi bagian penting dari kehidupan mahasiswa, khususnya di lingkungan masyarakat Muslim (Madani, 2025). Qana'ah dapat menjadi salah satu solusi alternatif yang bersifat preventif dan konstruktif dalam menghadapi tekanan hidup, karena nilai ini mengajarkan keseimbangan antara usaha, penerimaan, dan rasa syukur.

Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai peran qana'ah dalam peningkatan kepercayaan diri dan rasa syukur mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana nilai qana'ah berkontribusi dalam membentuk sikap mental yang positif pada mahasiswa. Selain itu, kajian ini juga diharapkan mampu menjadi rujukan dalam pengembangan program pembinaan karakter, bimbingan konseling, serta pendidikan spiritual di perguruan tinggi. Dengan menanamkan nilai qana'ah secara tepat, mahasiswa diharapkan tidak hanya menjadi individu yang berprestasi secara akademik, tetapi juga memiliki kepribadian yang matang, percaya diri, dan penuh rasa syukur dalam menjalani kehidupan.

Literature Review

Kajian mengenai qana'ah dalam konteks pendidikan dan psikologi menunjukkan bahwa nilai ini memiliki relevansi yang kuat dalam pembentukan kesejahteraan mental dan karakter individu, termasuk mahasiswa. Dalam literatur Islam klasik, qana'ah dipahami sebagai sikap menerima dan merasa cukup atas ketentuan Allah setelah melakukan ikhtiar secara optimal. Para ulama menekankan bahwa qana'ah bukanlah bentuk kemalasan atau sikap pasrah tanpa usaha, melainkan kondisi batin yang tenang karena tidak bergantung pada keinginan duniawi yang berlebihan (Melinda et al., 2024a). Konsep ini sejalan dengan pandangan psikologi modern yang menekankan pentingnya penerimaan diri (self-acceptance) dan pengendalian keinginan sebagai faktor penting dalam kesehatan mental.

Dalam kajian psikologi positif, kepercayaan diri dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang sehat tidak hanya dibentuk oleh pencapaian eksternal, tetapi juga oleh faktor internal seperti penerimaan diri, regulasi emosi, dan makna hidup. Literatur yang membahas hubungan antara nilai spiritual dan kepercayaan diri menunjukkan bahwa individu yang memiliki landasan spiritual yang kuat cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil, karena tidak mudah terpengaruh oleh penilaian sosial dan kegagalan sementara (Samsiah, 2024a). Dalam konteks ini, qana'ah berperan sebagai nilai spiritual yang membantu mahasiswa menerima keterbatasan diri tanpa kehilangan motivasi untuk berkembang.

Berbagai penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa sikap membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain merupakan salah satu faktor utama yang menurunkan kepercayaan diri mahasiswa. Literatur psikologi sosial menjelaskan bahwa perbandingan sosial yang tidak sehat dapat memicu perasaan tidak cukup, rendah diri, dan kecemasan. Qana'ah, sebagai sikap merasa cukup dan ridha terhadap kondisi diri, berfungsi sebagai penyeimbang terhadap kecenderungan tersebut (Elfira et al., 2024). Mahasiswa yang memiliki

sikap qana'ah cenderung lebih fokus pada proses dan usaha pribadi dibandingkan hasil akhir atau pencapaian orang lain, sehingga kepercayaan diri yang terbentuk menjadi lebih autentik dan berkelanjutan.

Selain kepercayaan diri, rasa syukur juga menjadi variabel penting yang banyak dibahas dalam literatur psikologi dan keislaman. Dalam perspektif psikologi positif, rasa syukur dipandang sebagai emosi positif yang berkontribusi pada kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental. Penelitian empiris menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung lebih optimis, memiliki stres yang lebih rendah, serta mampu membangun hubungan sosial yang lebih baik. Dalam Islam, rasa syukur merupakan bentuk pengakuan atas nikmat Allah yang diwujudkan melalui sikap hati, ucapan, dan perbuatan (Dewi, 2025). Qana'ah dan syukur memiliki keterkaitan yang erat, karena sikap merasa cukup memudahkan individu untuk menyadari dan menghargai nikmat yang dimiliki.

Literatur yang mengkaji hubungan antara qana'ah dan rasa syukur menunjukkan bahwa qana'ah berfungsi sebagai fondasi munculnya rasa syukur yang tulus. Individu yang qana'ah tidak terjebak pada ketidakpuasan dan keinginan yang tidak ada habisnya, sehingga lebih mudah merasakan kepuasan dan kebahagiaan dari hal-hal yang sederhana. Dalam konteks mahasiswa, qana'ah membantu mereka melihat pengalaman akademik dan kehidupan kampus sebagai proses pembelajaran yang bermakna, bukan semata-mata sebagai ajang kompetisi (Maulana, 2023). Dengan demikian, rasa syukur yang tumbuh tidak hanya terbatas pada keberhasilan akademik, tetapi juga pada kesempatan belajar, relasi sosial, dan pengalaman hidup secara keseluruhan.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas kepercayaan diri dan rasa syukur secara terpisah, kajian yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut dengan konsep qana'ah masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pendekatan psikologis murni tanpa mengaitkannya secara mendalam dengan nilai-nilai spiritual Islam. Oleh karena itu, penelitian mengenai peran qana'ah dalam peningkatan kepercayaan diri dan rasa syukur mahasiswa memiliki kontribusi penting dalam memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam pengembangan pendekatan integratif antara psikologi positif dan nilai-nilai keislaman. Kajian ini diharapkan mampu memberikan landasan teoretis yang lebih komprehensif serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam bidang pendidikan dan kesehatan mental mahasiswa.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode library research (penelitian kepustakaan) yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam peran qana'ah dalam peningkatan kepercayaan diri dan rasa syukur mahasiswa berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang relevan. Metode library research dipilih karena penelitian ini berfokus pada penggalan konsep, teori, dan temuan empiris yang telah dikemukakan oleh para peneliti sebelumnya, baik dalam bidang keislaman maupun psikologi (Adlini et al., 2022). Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya membangun pemahaman komprehensif dan argumentatif mengenai keterkaitan antara qana'ah, kepercayaan diri, dan rasa syukur tanpa melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi karya-karya klasik dan kontemporer yang membahas konsep qana'ah dalam perspektif Islam, seperti kitab-kitab akhlak, tasawuf, serta tulisan ilmiah yang mengkaji nilai qana'ah sebagai sikap hidup. Sementara itu, data sekunder berasal dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku teks psikologi, serta hasil penelitian terdahulu yang membahas kepercayaan diri, rasa syukur, psikologi positif, dan religiusitas mahasiswa (Assyakurrohim et

al., 2022). Literatur yang digunakan dipilih secara selektif berdasarkan relevansi topik, kredibilitas sumber, serta kontribusinya terhadap pengembangan kerangka teoretis penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis menggunakan basis data ilmiah seperti jurnal terakreditasi, prosiding ilmiah, dan buku akademik. Proses penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, antara lain qana'ah, kepercayaan diri, rasa syukur, mahasiswa, religiusitas, dan kesejahteraan psikologis (Sari & Asmendri, 2020). Literatur yang diperoleh kemudian diklasifikasikan berdasarkan tema pembahasan, sehingga memudahkan peneliti dalam mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan pandangan antarpeneliti terkait variabel yang dikaji.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Peneliti menganalisis isi literatur secara kritis untuk memahami konsep qana'ah, faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri dan rasa syukur, serta hubungan antara ketiga variabel tersebut dalam konteks mahasiswa. Analisis dilakukan dengan cara membandingkan dan mengaitkan pandangan para ahli, sehingga menghasilkan sintesis teoretis yang argumentatif dan terstruktur (Pringgar & Sujatmiko, 2020). Melalui analisis ini, peneliti tidak hanya mendeskripsikan temuan-temuan terdahulu, tetapi juga menafsirkan makna dan implikasinya terhadap pengembangan mental dan karakter mahasiswa.

Untuk menjaga validitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan berbagai literatur dari disiplin ilmu yang berbeda namun saling terkait. Pendekatan interdisipliner antara kajian keislaman dan psikologi digunakan untuk memperkuat argumentasi dan menghindari bias penafsiran (Mahanum, 2021). Selain itu, peneliti juga memperhatikan konsistensi konsep dan kesesuaian konteks penelitian agar hasil kajian tetap relevan dengan realitas kehidupan mahasiswa.

Dengan menggunakan metode library research, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dalam memahami peran qana'ah sebagai nilai spiritual yang berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri dan rasa syukur mahasiswa. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk merumuskan kerangka konseptual yang dapat dijadikan dasar bagi penelitian empiris selanjutnya serta sebagai rujukan dalam pengembangan program pembinaan karakter dan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

Result and Analysis

Konsep Qana'ah dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Berdasarkan hasil telaah literatur dan analisis konseptual yang dilakukan, qana'ah dapat dipahami sebagai salah satu nilai fundamental dalam Islam yang memiliki implikasi psikologis yang mendalam terhadap pembentukan sikap mental individu. Dalam perspektif Islam, qana'ah merujuk pada sikap merasa cukup, menerima, dan ridha terhadap ketentuan Allah SWT setelah melakukan usaha secara optimal. Qana'ah tidak dimaknai sebagai sikap pasif atau menyerah terhadap keadaan, melainkan sebagai bentuk kesadaran spiritual yang menempatkan hasil usaha sepenuhnya dalam kehendak Allah (Saputro et al., 2017a). Hasil kajian menunjukkan bahwa pemahaman ini memberikan kerangka nilai yang kuat dalam membentuk ketenangan batin, stabilitas emosi, serta orientasi hidup yang seimbang antara dunia dan akhirat.

Dalam literatur Islam klasik, para ulama seperti Al-Ghazali menempatkan qana'ah sebagai bagian dari akhlak terpuji yang berfungsi mengendalikan hawa nafsu dan keinginan berlebihan terhadap dunia. Qana'ah diposisikan sebagai lawan dari sifat tamak dan rakus yang dapat menjerumuskan manusia pada ketidakpuasan dan kegelisahan batin. Analisis terhadap teks-teks keislaman menunjukkan bahwa qana'ah berakar pada keyakinan bahwa rezeki telah

diatur oleh Allah, sehingga manusia dituntut untuk berikhtiar tanpa melampaui batas kesyukuran dan kesabaran (Meldi et al., 2025). Konsep ini secara implisit menanamkan sikap optimis, karena individu tetap didorong untuk berusaha, sekaligus realistis dalam menerima hasil yang diperoleh.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa qana'ah dalam Islam memiliki dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Secara kognitif, qana'ah membentuk pola pikir yang memandang kehidupan sebagai amanah dan ujian, bukan semata-mata sebagai ajang pencapaian material. Secara afektif, qana'ah melahirkan perasaan tenang, puas, dan ridha, yang berkontribusi pada kestabilan emosi. Sementara itu, secara perilaku, qana'ah tercermin dalam sikap hidup sederhana, tidak berlebihan dalam keinginan, serta konsisten dalam berusaha secara halal dan etis (Ahya, 2019b). Ketiga dimensi ini saling berinteraksi dalam membentuk kepribadian yang seimbang dan berintegritas.

Dalam perspektif psikologi, konsep qana'ah memiliki kesesuaian yang kuat dengan beberapa teori dan temuan dalam psikologi positif dan psikologi humanistik. Qana'ah dapat dipahami sebagai bentuk penerimaan diri (self-acceptance) dan kepuasan hidup (life satisfaction) yang tidak bergantung sepenuhnya pada pencapaian eksternal. Hasil analisis terhadap literatur psikologi menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima dirinya dan kondisi hidupnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi (Fabriar, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa qana'ah bukan hanya nilai religius, tetapi juga mekanisme psikologis yang adaptif.

Qana'ah memiliki keterkaitan dengan konsep regulasi emosi dan pengendalian diri (self-regulation). Dalam psikologi, kemampuan mengendalikan keinginan dan emosi negatif merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Qana'ah mengajarkan individu untuk mengelola keinginan secara proporsional, sehingga tidak mudah terjebak dalam rasa iri, kecewa, atau frustrasi akibat perbandingan sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa sikap qana'ah berpotensi mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial dan tuntutan lingkungan yang sering dialami oleh mahasiswa.

Analisis juga menunjukkan bahwa qana'ah berperan sebagai penyangga psikologis terhadap budaya konsumerisme dan kompetisi berlebihan yang berkembang dalam masyarakat modern. Dalam konteks psikologi sosial, tekanan untuk memenuhi standar keberhasilan tertentu sering kali menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan. Qana'ah menawarkan kerangka nilai alternatif yang menekankan makna, proses, dan keseimbangan hidup (Samsiah, 2024b). Dengan demikian, individu tidak mudah terjebak dalam siklus keinginan yang tidak pernah terpenuhi, yang dalam psikologi dikenal sebagai hedonic treadmill.

Dalam konteks mahasiswa, integrasi konsep qana'ah dalam kehidupan sehari-hari memiliki implikasi penting bagi pembentukan identitas dan kesehatan mental. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang menginternalisasi nilai qana'ah cenderung lebih mampu menerima kegagalan akademik sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri. Sikap ini sejalan dengan konsep growth mindset dalam psikologi, yang menekankan pentingnya proses dan pembelajaran dibandingkan hasil akhir semata (Umam & Munana, 2025). Qana'ah membantu mahasiswa memaknai pengalaman hidup secara lebih positif dan konstruktif.

Dari perspektif psikologi eksistensial, qana'ah juga dapat dipahami sebagai bentuk pencarian makna hidup. Dengan menerima kondisi diri dan kehidupan sebagai bagian dari rencana Ilahi, individu menemukan makna yang melampaui kepuasan material. Analisis ini menunjukkan bahwa qana'ah berkontribusi pada terbentuknya orientasi hidup yang lebih bermakna, yang dalam psikologi dikenal sebagai eudaimonic well-being (Afifah, 2023).

Kesejahteraan jenis ini tidak hanya berfokus pada perasaan senang, tetapi juga pada aktualisasi diri dan tujuan hidup yang lebih dalam.

Hasil dan analisis menunjukkan bahwa konsep qana'ah dalam perspektif Islam dan psikologi memiliki titik temu yang kuat dalam membentuk keseimbangan antara usaha dan penerimaan, antara keinginan dan pengendalian diri. Qana'ah tidak hanya berfungsi sebagai ajaran moral-religius, tetapi juga sebagai strategi psikologis yang relevan dalam menghadapi dinamika kehidupan modern, khususnya di kalangan mahasiswa. Integrasi kedua perspektif ini memperkuat argumen bahwa qana'ah memiliki peran penting dalam membangun kesehatan mental, kepercayaan diri, dan rasa syukur yang berkelanjutan. Oleh karena itu, penguatan nilai qana'ah dalam konteks pendidikan tinggi dapat menjadi salah satu pendekatan strategis dalam membentuk generasi mahasiswa yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Peran Qana'ah terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis literatur dan sintesis konseptual yang dilakukan, qana'ah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan dan penguatan kepercayaan diri mahasiswa. Kepercayaan diri dalam konteks psikologis dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan, nilai, dan potensi dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial (Farihati, 2023). Hasil kajian menunjukkan bahwa qana'ah berperan sebagai fondasi internal yang menstabilkan kepercayaan diri, karena nilai ini tidak bergantung pada validasi eksternal semata, melainkan pada penerimaan diri yang bersumber dari kesadaran spiritual dan keseimbangan psikologis.

Qana'ah membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri melalui proses penerimaan diri yang lebih sehat. Dalam literatur psikologi, penerimaan diri merupakan komponen penting dalam pembentukan harga diri yang stabil. Mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah cenderung mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara realistis tanpa merasa rendah diri atau berlebihan dalam menilai diri sendiri. Analisis menunjukkan bahwa sikap ini mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk mengukur nilai diri berdasarkan pencapaian akademik semata, seperti nilai, peringkat, atau pengakuan sosial (Lintang Sari, 2024). Dengan demikian, kepercayaan diri yang terbentuk menjadi lebih autentik dan tidak mudah goyah ketika menghadapi kegagalan atau kritik.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa qana'ah berfungsi sebagai mekanisme psikologis dalam mengurangi dampak negatif perbandingan sosial yang marak di kalangan mahasiswa. Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa sering terpapar pada budaya kompetisi dan standar keberhasilan yang tinggi, baik melalui lingkungan akademik maupun media sosial. Perbandingan sosial yang berlebihan dapat memicu perasaan tidak cukup dan menurunkan kepercayaan diri. Qana'ah mengajarkan mahasiswa untuk merasa cukup dengan apa yang dimiliki dan dicapai, sehingga mampu memandang keberhasilan orang lain tanpa merasa terancam atau inferior (Samsiah, 2024c). Sikap ini berkontribusi pada terbentuknya kepercayaan diri yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Selain itu, qana'ah juga memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa melalui pengelolaan emosi yang lebih baik. Literatur psikologi menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Qana'ah membantu mahasiswa mengelola emosi negatif seperti iri, kecewa, dan cemas yang sering muncul akibat tekanan akademik dan ekspektasi sosial. Dengan menerima hasil usaha sebagai bagian dari ketentuan Allah, mahasiswa tidak larut dalam kekecewaan ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan (Ramadhanty, 2023). Sikap ini memungkinkan mahasiswa untuk bangkit dan mencoba kembali tanpa kehilangan keyakinan terhadap diri sendiri.

Dalam perspektif motivasi, qana'ah tidak melemahkan semangat berprestasi, melainkan justru memperkuat motivasi intrinsik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang qana'ah tetap berusaha secara optimal, namun tidak menjadikan hasil akhir sebagai satu-satunya tolok ukur keberhasilan diri. Kepercayaan diri yang dibangun atas dasar motivasi intrinsik ini lebih tahan terhadap tekanan eksternal, karena mahasiswa merasa bernilai bukan hanya karena prestasi, tetapi juga karena usaha dan komitmen yang dilakukan (Melinda et al., 2024b). Hal ini sejalan dengan teori self-determination dalam psikologi yang menekankan pentingnya otonomi dan makna dalam membangun kepercayaan diri.

Pengaruh qana'ah terhadap kepercayaan diri juga terlihat dalam kemampuan mahasiswa menghadapi kegagalan dan tantangan akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah cenderung memandang kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai cerminan ketidakmampuan diri. Sikap ini sejalan dengan konsep resilience atau ketangguhan psikologis, yang berperan penting dalam menjaga kepercayaan diri di tengah tekanan (Khoironnisa, 2024). Qana'ah membantu mahasiswa untuk tetap percaya pada potensi dirinya meskipun mengalami hambatan, sehingga mereka lebih adaptif dan tidak mudah menyerah.

Dari perspektif sosial, qana'ah juga memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa yang qana'ah cenderung lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan tidak merasa perlu menampilkan citra berlebihan untuk mendapatkan pengakuan sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa sikap ini mendukung terbentuknya kepercayaan diri sosial, yaitu kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara asertif tanpa rasa cemas yang berlebihan (Nurfaizah, 2025a). Kepercayaan diri sosial ini berkontribusi pada kualitas hubungan interpersonal yang lebih sehat dan suportif di lingkungan kampus.

Qana'ah berperan dalam membentuk orientasi hidup mahasiswa yang realistis dan bermakna. Kepercayaan diri yang dibangun melalui qana'ah tidak didasarkan pada standar ideal yang tidak realistis, melainkan pada pemahaman diri dan tujuan hidup yang sesuai dengan kapasitas individu. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan orientasi hidup yang jelas dan bermakna cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat, karena mereka memahami arah dan nilai dari usaha yang dilakukan (Sumi'ah, n.d.). Qana'ah membantu mahasiswa menempatkan pencapaian akademik dalam konteks yang lebih luas, yaitu sebagai bagian dari pengabdian dan pengembangan diri.

Hasil dan analisis menunjukkan bahwa qana'ah memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa melalui berbagai mekanisme psikologis, seperti penerimaan diri, pengendalian emosi, pengurangan perbandingan sosial, dan penguatan motivasi intrinsik. Kepercayaan diri yang dibangun melalui qana'ah bersifat lebih stabil, adaptif, dan berkelanjutan dibandingkan kepercayaan diri yang bergantung pada pencapaian eksternal semata. Oleh karena itu, penguatan nilai qana'ah dalam kehidupan mahasiswa, baik melalui pendidikan formal maupun pembinaan karakter, dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental mahasiswa di tengah tantangan akademik dan sosial yang semakin kompleks.

Peran Qana'ah dalam Menumbuhkan Rasa Syukur Mahasiswa

Berdasarkan hasil telaah literatur dan analisis konseptual yang dilakukan, qana'ah memiliki peran yang sangat signifikan dalam menumbuhkan rasa syukur mahasiswa. Rasa syukur dalam perspektif psikologi dan keislaman dipahami sebagai kesadaran individu terhadap nikmat yang diterima, disertai dengan pengakuan dan apresiasi atas pemberian tersebut. Analisis menunjukkan bahwa qana'ah berfungsi sebagai fondasi sikap batin yang memudahkan mahasiswa untuk menyadari, menerima, dan menghargai berbagai aspek

kehidupan yang dimiliki, baik dalam kondisi keberhasilan maupun keterbatasan (Melinda et al., 2024c). Dengan sikap qana'ah, mahasiswa tidak terjebak pada orientasi kekurangan, tetapi lebih fokus pada keberlimpahan nikmat yang telah ada.

Qana'ah menumbuhkan rasa syukur melalui perubahan cara pandang mahasiswa terhadap kehidupan. Dalam literatur psikologi kognitif, cara individu menafsirkan pengalaman hidup sangat menentukan respons emosional yang muncul. Mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah cenderung menafsirkan pencapaian, kegagalan, dan tantangan akademik secara lebih positif dan proporsional. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sikap qana'ah tidak memaknai keterbatasan sebagai bentuk ketidakadilan, melainkan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan ujian kehidupan (Yuliani, 2024). Cara pandang ini mempermudah munculnya rasa syukur, karena mahasiswa mampu melihat nilai dan hikmah di balik setiap pengalaman yang dialami.

Qana'ah berperan dalam mengurangi sikap keluh kesah dan ketidakpuasan yang sering menjadi penghambat utama munculnya rasa syukur. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, tuntutan akademik, tekanan ekonomi, dan ekspektasi sosial sering kali memicu perasaan kurang dan tidak puas. Analisis literatur menunjukkan bahwa qana'ah membantu mahasiswa mengendalikan keinginan yang berlebihan dan mengurangi fokus pada apa yang belum dimiliki (Aprianti, 2024). Dengan berkurangnya orientasi pada kekurangan, mahasiswa menjadi lebih peka terhadap nikmat-nikmat sederhana yang sering terabaikan, seperti kesempatan belajar, dukungan keluarga, persahabatan, dan kesehatan.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa qana'ah memiliki hubungan yang erat dengan kesadaran spiritual mahasiswa. Dalam perspektif Islam, rasa syukur tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga spiritual, karena berkaitan dengan pengakuan terhadap Allah sebagai sumber segala nikmat. Qana'ah membantu mahasiswa menanamkan keyakinan bahwa segala kondisi kehidupan berada dalam kehendak Allah, sehingga setiap keadaan patut disyukuri. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual yang kuat cenderung mengekspresikan rasa syukur tidak hanya dalam ucapan, tetapi juga dalam sikap dan perilaku, seperti meningkatkan ibadah, menjaga etika, dan memanfaatkan waktu secara lebih bermakna.

Peran qana'ah dalam menumbuhkan rasa syukur juga terlihat dalam konteks psikologi positif. Literatur psikologi positif menyebutkan bahwa rasa syukur merupakan salah satu emosi positif yang berkontribusi besar terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif. Qana'ah menciptakan kondisi psikologis yang mendukung munculnya rasa syukur yang stabil dan berkelanjutan. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang qana'ah tidak menggantungkan kebahagiaannya pada pencapaian tertentu, sehingga rasa syukur yang muncul tidak bersifat situasional, melainkan menjadi sikap hidup yang konsisten (Samad, 2020). Hal ini membantu mahasiswa menjaga keseimbangan emosional dalam menghadapi dinamika kehidupan kampus.

Dalam konteks akademik, qana'ah mendorong mahasiswa untuk mensyukuri proses belajar, bukan hanya hasil akhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang qana'ah lebih mampu menghargai setiap proses pembelajaran, termasuk kesulitan dan tantangan yang dihadapi. Sikap ini sejalan dengan konsep growth mindset dalam psikologi, yang menekankan pentingnya proses dan usaha dalam pengembangan diri. Dengan mensyukuri proses belajar, mahasiswa tidak mudah frustrasi ketika menghadapi kesulitan akademik, melainkan melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang (Ilham et al., 2025a). Rasa syukur terhadap proses ini berkontribusi pada motivasi belajar yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Dari perspektif sosial, qana'ah juga berperan dalam menumbuhkan rasa syukur mahasiswa terhadap hubungan interpersonal yang dimiliki. Mahasiswa yang qana'ah cenderung lebih menghargai dukungan sosial, persahabatan, dan kebersamaan, tanpa

menuntut hubungan yang sempurna. Analisis menunjukkan bahwa sikap ini mengurangi kecenderungan untuk membandingkan kehidupan sosial dengan orang lain, sehingga mahasiswa lebih mampu bersyukur atas relasi yang ada (Karim, 2025). Rasa syukur sosial ini memperkuat ikatan emosional dan menciptakan lingkungan sosial yang lebih positif dan suportif di lingkungan kampus.

Qana'ah membantu mahasiswa mengembangkan rasa syukur dalam menghadapi keterbatasan ekonomi dan fasilitas. Dalam literatur psikologi, kondisi ekonomi sering menjadi faktor yang memengaruhi kepuasan hidup. Namun, hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah mampu mensyukuri kondisi hidupnya meskipun berada dalam keterbatasan. Sikap ini tidak membuat mahasiswa kehilangan motivasi untuk memperbaiki kondisi hidup, tetapi justru memberikan ketenangan batin yang mencegah munculnya stres berlebihan. Dengan demikian, rasa syukur yang lahir dari qana'ah berfungsi sebagai penyangga psikologis terhadap tekanan ekonomi.

Hasil dan analisis menunjukkan bahwa qana'ah memainkan peran sentral dalam menumbuhkan rasa syukur mahasiswa melalui berbagai mekanisme psikologis dan spiritual, seperti perubahan cara pandang, pengendalian keinginan, peningkatan kesadaran spiritual, dan penghargaan terhadap proses hidup. Rasa syukur yang tumbuh melalui qana'ah bersifat lebih mendalam, stabil, dan berkelanjutan, karena tidak bergantung pada kondisi eksternal semata. Oleh karena itu, penguatan nilai qana'ah dalam kehidupan mahasiswa memiliki implikasi penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental, kebahagiaan, dan kualitas hidup mahasiswa secara menyeluruh. Integrasi nilai qana'ah dalam pendidikan karakter dan pembinaan spiritual di perguruan tinggi dapat menjadi langkah strategis dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki kepribadian yang bersyukur dan berimbang dalam menjalani kehidupan.

Implikasi Qana'ah terhadap Kehidupan Akademik dan Sosial Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis literatur dan sintesis konseptual yang telah dilakukan, qana'ah memiliki implikasi yang luas dan mendalam terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Qana'ah sebagai sikap menerima dan merasa cukup setelah melakukan usaha secara optimal membentuk pola pikir dan sikap mental yang memengaruhi cara mahasiswa belajar, berinteraksi, serta memaknai perannya di lingkungan kampus (Melinda et al., 2024d). Hasil kajian menunjukkan bahwa internalisasi nilai qana'ah membantu mahasiswa menjalani kehidupan akademik dan sosial secara lebih seimbang, sehat, dan bermakna di tengah tuntutan dan dinamika perkuliahan yang semakin kompleks.

Dalam kehidupan akademik, qana'ah berimplikasi langsung terhadap sikap mahasiswa dalam menghadapi tuntutan belajar dan evaluasi akademik. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap qana'ah cenderung memandang proses belajar sebagai bentuk ikhtiar dan amanah, bukan semata-mata sebagai ajang kompetisi. Sikap ini mendorong mahasiswa untuk fokus pada kualitas usaha dan proses pembelajaran, sehingga mengurangi kecenderungan stres berlebihan akibat tekanan nilai dan peringkat (Samsiah, 2024d). Dengan qana'ah, mahasiswa mampu menerima hasil akademik dengan lapang dada, baik keberhasilan maupun kegagalan, tanpa kehilangan motivasi untuk terus memperbaiki diri.

Qana'ah juga berdampak pada manajemen stres akademik. Literatur psikologi pendidikan menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak terkelola dapat menurunkan konsentrasi, motivasi, dan kesehatan mental mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa qana'ah berfungsi sebagai mekanisme koping yang adaptif, karena membantu mahasiswa mengelola ekspektasi terhadap diri sendiri secara realistis. Mahasiswa yang qana'ah tidak menetapkan standar keberhasilan yang terlalu tinggi dan tidak realistis, sehingga lebih mampu

menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis (Fitrianta & Hardew, 2024). Dengan demikian, qana'ah berkontribusi pada terciptanya iklim belajar yang lebih kondusif dan berkelanjutan.

Dalam konteks motivasi belajar, qana'ah berimplikasi pada penguatan motivasi intrinsik mahasiswa. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang menginternalisasi nilai qana'ah cenderung belajar karena kesadaran akan nilai dan makna belajar itu sendiri, bukan semata-mata untuk mendapatkan pengakuan atau penghargaan eksternal. Sikap ini sejalan dengan teori self-determination yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam pembelajaran. Dengan motivasi yang lebih sehat, mahasiswa mampu mempertahankan konsistensi belajar dan kepercayaan diri meskipun menghadapi hambatan akademik.

Qana'ah memengaruhi etika akademik mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang qana'ah lebih menghargai proses dan usaha yang jujur, sehingga cenderung menghindari perilaku tidak etis seperti plagiarisme atau kecurangan akademik. Sikap merasa cukup terhadap hasil usaha sendiri mengurangi dorongan untuk memperoleh hasil instan melalui cara-cara yang tidak sesuai dengan nilai akademik (Saputro et al., 2017b). Dengan demikian, qana'ah berkontribusi pada pembentukan integritas akademik dan karakter mahasiswa yang bertanggung jawab.

Dalam kehidupan sosial, qana'ah berimplikasi pada kualitas hubungan interpersonal mahasiswa. Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang qana'ah cenderung memiliki sikap sosial yang lebih inklusif dan empatik, karena tidak terjebak dalam persaingan sosial dan pencarian pengakuan berlebihan. Sikap merasa cukup membantu mahasiswa menjalin hubungan sosial yang lebih tulus, tanpa motif untuk membandingkan diri atau menunjukkan superioritas. Hal ini menciptakan interaksi sosial yang lebih sehat dan harmonis di lingkungan kampus.

Qana'ah juga berperan dalam mengurangi kecemasan sosial dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial tertentu. Dalam kehidupan mahasiswa, tekanan untuk mengikuti gaya hidup, penampilan, atau aktivitas tertentu sering kali menimbulkan stres dan rasa tidak percaya diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang qana'ah lebih mampu menerima dirinya apa adanya dan tidak merasa perlu memaksakan diri untuk memenuhi ekspektasi sosial yang tidak sesuai dengan kondisi dan nilai pribadinya (Ilham et al., 2025b). Sikap ini mendukung terbentuknya kepercayaan diri sosial dan kesejahteraan emosional yang lebih baik.

Implikasi qana'ah juga terlihat dalam kemampuan mahasiswa membangun solidaritas dan kepedulian sosial. Mahasiswa yang qana'ah cenderung lebih peka terhadap kondisi orang lain dan lebih mudah bersyukur atas apa yang dimilikinya, sehingga terdorong untuk berbagi dan membantu sesama. Analisis menunjukkan bahwa sikap ini memperkuat nilai kebersamaan dan solidaritas di lingkungan kampus, baik melalui kegiatan organisasi, pengabdian masyarakat, maupun interaksi sehari-hari (Nurfaizah, 2025b). Dengan demikian, qana'ah berkontribusi pada pembentukan lingkungan sosial kampus yang lebih humanis dan suportif.

Dalam konteks organisasi kemahasiswaan, qana'ah membantu mahasiswa menjalani peran dan tanggung jawab secara proporsional. Mahasiswa yang qana'ah tidak terobsesi dengan jabatan atau pengakuan, tetapi lebih fokus pada kontribusi dan amanah yang diemban. Hasil analisis menunjukkan bahwa sikap ini mendukung kepemimpinan yang rendah hati dan kolaboratif, serta mengurangi konflik yang disebabkan oleh ambisi pribadi (Barry, 2025). Dengan demikian, qana'ah memiliki implikasi positif terhadap dinamika organisasi dan budaya kerja sama di kalangan mahasiswa.

Hasil dan analisis menunjukkan bahwa qana'ah memiliki implikasi yang signifikan terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa melalui berbagai aspek, seperti

manajemen stres, motivasi belajar, etika akademik, kualitas hubungan sosial, dan kepedulian terhadap sesama. Qana'ah membantu mahasiswa menempatkan pencapaian akademik dan sosial dalam kerangka nilai yang lebih luas dan bermakna, sehingga kehidupan kampus tidak hanya dipandang sebagai arena kompetisi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter dan kepribadian. Oleh karena itu, penguatan nilai qana'ah dalam pendidikan tinggi, baik melalui kurikulum, pembinaan karakter, maupun kegiatan kemahasiswaan, dapat menjadi strategi strategis dalam menciptakan mahasiswa yang berprestasi, berintegritas, dan memiliki keseimbangan akademik serta sosial yang baik.

Discussion

Pembahasan ini menegaskan bahwa qana'ah merupakan konsep kunci yang memiliki peran strategis dalam membentuk kepercayaan diri, rasa syukur, serta kualitas kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Berdasarkan hasil dan analisis yang telah diuraikan, qana'ah tidak dapat dipahami secara sempit sebagai sikap pasrah terhadap keadaan, melainkan sebagai nilai aktif yang menyeimbangkan antara usaha maksimal dan penerimaan hasil. Temuan ini sejalan dengan pandangan Islam dan psikologi positif yang sama-sama menekankan pentingnya penerimaan diri, pengendalian keinginan, dan makna hidup dalam membangun kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa qana'ah berkontribusi signifikan terhadap penguatan kepercayaan diri mahasiswa. Kepercayaan diri yang dibangun melalui qana'ah bersifat lebih stabil karena tidak sepenuhnya bergantung pada pencapaian akademik atau pengakuan sosial. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kepercayaan diri yang bersumber dari faktor internal, seperti nilai spiritual dan penerimaan diri, cenderung lebih tahan terhadap tekanan dan kegagalan. Dalam konteks mahasiswa, qana'ah membantu mereka menghadapi tuntutan akademik dengan sikap realistis dan optimis, sehingga mampu menjaga motivasi belajar tanpa mengalami stres berlebihan.

Selain itu, pembahasan ini juga menegaskan keterkaitan erat antara qana'ah dan rasa syukur. Qana'ah berfungsi sebagai landasan psikologis dan spiritual yang memudahkan mahasiswa untuk menyadari dan menghargai nikmat yang dimiliki. Rasa syukur yang tumbuh melalui qana'ah tidak bersifat situasional, melainkan menjadi sikap hidup yang berkelanjutan. Temuan ini selaras dengan literatur psikologi positif yang menyebutkan bahwa rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesehatan mental. Dengan demikian, qana'ah dapat dipandang sebagai faktor pendukung utama dalam pengembangan kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Pembahasan lebih lanjut menunjukkan bahwa implikasi qana'ah tidak hanya terbatas pada aspek individual, tetapi juga meluas ke kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Qana'ah mendorong terbentuknya etika akademik, motivasi intrinsik, serta hubungan sosial yang lebih sehat dan empatik. Hal ini mengindikasikan bahwa internalisasi nilai qana'ah berpotensi menciptakan lingkungan kampus yang lebih humanis, kompetitif secara sehat, dan berorientasi pada pengembangan karakter. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan pendekatan pendidikan tinggi yang tidak hanya menekankan capaian akademik, tetapi juga keseimbangan emosional dan spiritual mahasiswa.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa qana'ah merupakan nilai integratif yang relevan untuk menjawab tantangan kehidupan mahasiswa di era modern. Penguatan qana'ah melalui pendidikan karakter dan pembinaan spiritual di perguruan tinggi diharapkan mampu membentuk mahasiswa yang tidak hanya berprestasi, tetapi juga memiliki kepercayaan diri yang sehat, rasa syukur yang mendalam, serta kemampuan beradaptasi secara akademik dan sosial.

Conclusion

Penelitian ini menyimpulkan bahwa qana'ah memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan rasa syukur mahasiswa serta memberikan implikasi positif terhadap kehidupan akademik dan sosial mereka. Qana'ah tidak hanya dipahami sebagai sikap menerima keadaan, tetapi sebagai nilai aktif yang menyeimbangkan antara usaha maksimal dan penerimaan hasil. Melalui internalisasi nilai qana'ah, mahasiswa mampu membangun kepercayaan diri yang lebih stabil karena tidak bergantung sepenuhnya pada pencapaian eksternal atau pengakuan sosial.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa qana'ah berperan penting dalam menumbuhkan rasa syukur yang berkelanjutan. Sikap merasa cukup membantu mahasiswa menyadari dan menghargai berbagai nikmat dalam kehidupannya, baik dalam kondisi keberhasilan maupun keterbatasan. Rasa syukur yang lahir dari qana'ah berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, ketenangan batin, dan motivasi belajar yang lebih sehat.

Selain berdampak pada aspek individual, qana'ah juga berimplikasi positif terhadap kehidupan akademik dan sosial mahasiswa. Nilai ini mendorong terbentuknya etika akademik, manajemen stres yang lebih baik, serta hubungan sosial yang harmonis dan empatik. Dengan demikian, penguatan qana'ah dalam pendidikan tinggi menjadi strategi penting dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual, serta mampu menghadapi tantangan kehidupan secara seimbang dan bermakna.

Contribution of Research

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam kajian nilai-nilai Islam dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan dengan mengintegrasikan konsep qana'ah dalam perspektif Islam dengan pendekatan psikologi, khususnya terkait kepercayaan diri dan rasa syukur. Penelitian ini menegaskan bahwa qana'ah tidak hanya berfungsi sebagai nilai spiritual, tetapi juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang mendukung penerimaan diri, pengendalian emosi, dan keseimbangan mental mahasiswa. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendidikan karakter, layanan bimbingan dan konseling, serta pembinaan spiritual yang berorientasi pada penguatan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi landasan konseptual bagi penelitian empiris selanjutnya yang mengkaji peran nilai-nilai Islam dalam meningkatkan kualitas akademik, adaptasi sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Limitation of Research

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil kajian. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan library research sehingga data yang dianalisis sepenuhnya bersumber dari literatur dan penelitian terdahulu, tanpa melibatkan data empiris lapangan dari mahasiswa secara langsung. Hal ini menyebabkan temuan penelitian bersifat konseptual dan teoretis, sehingga belum dapat menggambarkan kondisi aktual mahasiswa secara spesifik. Kedua, kajian ini lebih menekankan perspektif Islam dan psikologi positif, sehingga kemungkinan terdapat keterbatasan dalam mengakomodasi pandangan dari disiplin ilmu lain yang relevan. Ketiga, konteks budaya dan sosial mahasiswa yang beragam belum dibahas secara mendalam, padahal faktor tersebut dapat memengaruhi internalisasi nilai qana'ah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode empiris dengan pendekatan kuantitatif atau kualitatif lapangan guna memperkuat dan menguji temuan konseptual penelitian ini.

Declaration of Conflict of Interest

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial maupun nonfinansial, dalam pelaksanaan dan publikasi penelitian ini. Penelitian ini dilakukan secara independen dan objektif tanpa adanya pengaruh dari pihak mana pun.

Deklarasi Penggunaan AI

Penelitian ini menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) sebagai alat bantu dalam penyusunan dan pengolahan bahasa naskah. Penggunaan AI tidak memengaruhi substansi ilmiah, analisis data, maupun kesimpulan penelitian, yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

References

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode penelitian kualitatif studi pustaka. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 974–980.
- Afifah, A. (2023). *Qana'ah Dalam Perspektif Hadis Dan Signifikansinya Untuk Mengantisipasi Perilaku Hedonisme* [PhD Thesis, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/10382/>
- Ahya, A. (2019a). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13–27.
- Ahya, A. (2019b). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13–27.
- Aprianti, A. (2024). *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* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/94921/>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- BARRY, Z. (2025). *Kontekstualisasi Hadis Qana'ah Dalam Fenomena Fear Of Missing Out (Fomo)* [Phd Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <http://repository.uin-suska.ac.id/91193/>
- Dewi, L. R. (2025). *Pengaruh Lingkungan Sekolah Terhadap Akhlak Siswa di MTs Negeri 5 Kediri* [PhD Thesis, IAIN Kediri]. <https://etheses.iainkediri.ac.id/18892/>
- Elfira, N., Azzahra, M., Praseptia, C., Abbas, O. S., Alya, A., & Toding, I. M. (2024). Hedonisme Berdasarkan Perspektif Agama Islam. *Ikhtisar: Jurnal Pengetahuan Islam*, 4(2), 457–470.
- Fabriar, S. R. (2020). Agama, Modernitas Dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental. *Mubarrrik: Jurnal Dakwah Dan Sosial*, 3(02), 227–243.
- Farihati, S. (2023). *Pengaruh Qana'ah terhadap kepercayaan diri santri: Studi kasus di Pondok Pesantren Raudlatul Banat Cirebon* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/75636/>

- Fitrianta, F. A., & Hardew, A. K. (2024). Hubungan Qana'ah dengan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 119–131.
- Ilham, M. S., Sa'diyah, M., & Hakiem, H. (2025a). Implementasi Sifat Qana'ah Dan Kaitannya Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Journal Islamic Economics Ad Diman*, 5(1), 203–214.
- Karim, I. R. (2025). *Hubungan Qana'ah dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa Penerima Beasiswa Santri Berprestasi tahun 2023* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/107139/>
- Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527.
- Khoironnisa, A. (2024). *Hubungan sikap Qana'ah dengan Self-Acceptance pada remaja: Studi deskriptif siswa kelas XI SMK Negeri Kasomalang* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/94778/>
- Kurniawan, A. (2020). *Pengaruh Antara Qana'ah Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau* [PhD Thesis, Universitas Islam Riau]. <https://repository.uir.ac.id/14322/>
- Lintang Sari, H. S. (2024). *Hubungan Qanaah dengan Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir: Studi deskriptif kuantitatif pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati angkatan 2020* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/96449/>
- Madani, A. N. (2025). *Self Reward Sebagai Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al Azhar)* [PhD Thesis, Institut Al Fithrah (IAF) Surabaya]. <https://erepository.alfithrah.ac.id/id/eprint/176/>
- Mahanum, M. (2021). Tinjauan kepustakaan. *ALACRITY: Journal of Education*, 1–12.
- Maulana, J. (2023). *Konsep Qana'ah Menurut Al-Ghazali dan Buya Hamka* [B.S. thesis]. FU.
- Meldi, S., Azwar, A. J., & Ilyas, D. (2025). Konsep Qana'ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial. *Journal of Religion and Social Community* | E-ISSN: 3064-0326, 1(3), 160–168.
- Melinda, A., Sumiati, N. T., Ansari, A. S., & Haffiyan, A. F. (2024a). Qanaah dan Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Lintas Jurusan: Peran Baru Dimensi Spiritualitas. *Mozaiq: Islam Nusantara*, 10(2), 173–188.
- Nurfaizah, I. (2025a). *Hubungan qana'ah dengan social comparison pada mahasiswa pengguna TikTok program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/110436/>
- Nurfaizah, I. (2025b). *Hubungan qana'ah dengan social comparison pada mahasiswa pengguna TikTok program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/110436/>

- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–18.
- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) modul pembelajaran berbasis augmented reality pada pembelajaran siswa. *IT-Edu: Jurnal Information Technology and Education*, 5(01), 317–329.
- Ramadhanty, C. (2023). Implementasi qana'ah terhadap rasa rendah diri (Inferiority). *Nathiqiyah*, 6(1), 26–33.
- Samad, S. A. A. (2020). Pembelajaran Akhlak Tasawuf dan Pembentukan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 149–162.
- Samsiah, N. (2024a). *Hubungan sikap qana'ah dengan kesejahteraan psikologis (Well-bBeing) pada generasi Z: Studi korelasional pada mahasiswa angkatan 2021 Tasawuf dan Psikoterapi UIN sunan gunung djati Bandung* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/95451/>
- Saputro, I., Hasanti, A. F., & Nashori, F. (2017a). Qana'ah pada mahasiswa ditinjau dari kepuasan hidup dan stres. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 11–20.
- Saputro, I., Hasanti, A. F., & Nashori, F. (2017b). Qana'ah pada mahasiswa ditinjau dari kepuasan hidup dan stres. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 3(1), 11–20.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53.
- Sumi'ah, K. (n.d.). *Penerapan Nilai Qona'ah Untuk Membangun Penerimaan Diri Anak Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Ya Fatimah Tayu Pati*.
- Susilawati, W. (2013). Meningkatkan kemampuan representasi multipel matematika serta kepercayaan diri mahasiswa melalui pembelajaran kontekstual. *Meningkatkan Kemampuan Representasi Multipel Matematis Serta Kepercayaan Diri Mahasiswa Melalui Pembelajaran Kontekstual*. <https://digilib.uinsgd.ac.id/45415/>
- Umam, K., & Munana, N. (2025). Konsep Qana'ah Dalam Keluarga Di Era Digital Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 24(3), 871–884.
- Wati, I. R. (2024). *Pengaruh Nilai-Nilai Akidah Terhadap Perilaku Sosial Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Iain Metro Lampung* [PhD Thesis, IAIN Metro]. <http://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/10683/>
- Yuliani, S. (2024). *Peran Qana'ah dalam mempengaruhi gaya hidup bedonis pada mahasiswa* [PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung]. <https://digilib.uinsgd.ac.id/94788/>