

Abstrak

Muhammad Ihsan (1191040098) : Hubungan Sikap *Qana'ah* dengan Stres Akademik (Studi Korelasional Kepada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang umum dialami oleh mahasiswa tahun pertama perkuliahan yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang biasa terjadi di lingkungan akademik yang biasanya diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi berbagai macam tuntutan dan tekanan akademik yang dialaminya. Oleh karena itu, bagi mahasiswa perlu adanya upaya untuk membentengi diri agar dapat terhindar dari stres, yaitu dengan menanamkan sikap *qana'ah* dalam dirinya. Dengan *qana'ah* individu dapat menerima apapun yang telah ditetapkan oleh Allah kepada dirinya meskipun itu adalah ketetapan yang tidak disukai sekalipun. Sehingga orang yang *qana'ah* tidak akan mudah mengalami stres karena ia mampu menerima apapun keadaan dirinya, dan akan mudah terhindar dari tekanan yang diakibatkan oleh tuntutannya tersebut.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022. Untuk mengetahui gambaran sikap *qana'ah* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022. Dan Untuk mengetahui hubungan antara sikap *qana'ah* dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan tahun 2022, dengan jumlah sampel sebanyak 48 mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi, bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan sikap *qana'ah* dengan stres akademik mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung rata-rata berada dalam kategori yang sedang. Artinya para mahasiswa sudah cukup baik dalam mengelola tuntutan yang dialaminya selama kegiatan perkuliahannya. Adapun pada gambaran *qana'ah* mahasiswa juga berada pada tingkat *qana'ah* yang sedang, artinya para mahasiswa sudah cukup memahami dan menerapkan *qana'ah* dalam diri mereka masing-masing. Hubungan *qana'ah* dan stres akademik adalah bersifat negatif, hubungan yang negatif di sini berarti semakin semakin tinggi *qana'ah* maka semakin rendah stres akademik atau sebaliknya semakin rendah *qana'ah* maka semakin tinggi stres akademik.

Kata Kunci: *Akademik, stres, qana'ah*