

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan faktor penting penunjang kemajuan peradaban manusia oleh karena itu berbagai negara di dunia saling berlomba-lomba memperbaiki dan mengembangkan sarana pendidikannya agar tercipta kualitas manusia yang unggul dan kompetitif sehingga sanggup bersaing di era yang semakin modern ini. Pendidikan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan peserta didik dan meningkatkan kualitas hidupnya di masa yang akan datang. Namun dalam proses pendidikan khususnya di perguruan tinggi, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik seperti tugas mata kuliah, kriteria nilai yang harus dicapai agar dapat lulus dengan hasil yang memuaskan, dan kecemasan saat menghadapi ujian.¹

Saat menjadi mahasiswa di tahun pertama perkuliahan, berbagai beban dan konflik baru berdatangan yang membuat tidak sedikit mahasiswa merasakan stres, seperti adanya tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru yang berbeda latar belakang budaya, materi pembelajaran baru, dan adanya tuntutan dari dalam diri sendiri dan keluarga, sehingga menjadikan tingginya tingkat stres.² Hal ini sama seperti yang tengah dialami oleh mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022. Namun demikian, para mahasiswa juga dapat merasakan stres dan tekanan karena masa transisi yang bersamaan dengan perubahan-perubahan lain, baik dalam diri individu, keluarga maupun dunia perkuliahan. Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 pada

¹ Weni Kurnia, R. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling Indonesia*, Fakultas Ilmu Pendidikan, IKIP PGRI Jember, 2016, Vol. 3 No. 1, h. 23

² Hadistya, dkk. *Gambaran Stres Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, h. 3

umumnya berada pada fase perkembangan dewasa awal. Ciri perkembangan pada tahap ini biasanya ditandai dengan proses pencarian jati diri yang diselimuti oleh berbagai konflik dan permasalahan, sehingga mahasiswa rawan mengalami berbagai macam ketegangan emosional. Tahap dewasa awal yaitu fase perubahan dari tahap usia remaja ke masa dewasa, dimana individu tengah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat, pertumbuhan pada aspek fisiologis telah mencapai puncak dengan usia antara 20 hingga 40 tahun.³ Penyesuaian diri merupakan salah satu bentuk adaptasi yang dapat dilakukan mahasiswa sehubungan dengan perubahan yang dialaminya. Stres yang dialami oleh mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 tersebut dinamakan stres akademik, yang biasanya terjadi dalam dunia pendidikan.

Stres akademik merupakan situasi yang menekan yang timbul pada mahasiswa dan biasanya diakibatkan oleh adanya persaingan atau berbagai ketentuan akademik yang menuntut yang harus dipenuhi. Stres akademik termasuk dalam kategori *distress*.⁴ Penyebab terjadinya stres akademik biasanya diakibatkan oleh *academic stressor*.⁵ *Academic stressor* merupakan stres yang timbul akibat proses kegiatan belajar, seperti: tuntutan untuk naik kelas dan peringkat, banyaknya tugas, serta rendahnya prestasi dan kecemasan saat menjelang ujian.

Perasaan stres merupakan suatu raksi tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia memang pada dasarnya dirancang agar bisa merespon dan merasakan gangguan psikis. Hal ini bertujuan agar setiap manusia dapat mewaspadaikan dan menghindari dari suatu bahaya. Kondisi stres yang berlangsung lama akan menimbulkan dampak negatif seperti kecemasan,

³ Nurpratiwi, A. *Pengaruh Kematangan Emosi dan Usia saat Menikah Terhadap Kepuasan Pernikahan pada Dewasa Awal*. (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2010), h. 32.

⁴ Rahmawati, W. K. *Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa*, Jurnal Konseling Indonesia, 2016. h. 23

⁵ Sayekti, E. *Efektifitas Teknik Self-Instruction Dalam Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017*. (Salatiga: IAIN SALATIGA, 2017), h. 30

takut dan tegang.⁶ Sumber dari perasaan stres selalu berubah sesuai dengan keadaan individu, namun kondisi stres akan tetap dapat terjadi selama keberlangsungan hidup.

Sumber penyebab datangnya stres dapat dibagi menjadi tiga yaitu, individu, keluarga, komunitas dan masyarakat.⁷ Setiap individu yang mengalami stres memiliki penyebab dan cara penanganan yang berbeda. Keadaan stres yang direspon dengan cara yang positif dan lingkungan yang baik disebut sebagai *Eustress*. Sebaliknya, stres yang direspon dengan cara negatif disebut *Distress*. Mahasiswa dalam upaya menangani stres yang dialaminya dapat melakukan berbagai cara yang positif maupun negatif contohnya dengan minum minuman keras, marah-marah, bercerita, menanamkan nilai-nilai keislaman seperti bersikap sabar, selalu bersyukur, tawakal dan bersikap *qana'ah*. Menurut Khalikurrahman, stres dapat diobati bahkan bisa dicegah dengan sifat *qana'ah* karena stres adalah sebuah penolakan sedangkan *qana'ah* adalah sebuah penerimaan. Sehingga penerapan *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah terjadinya stres dan gangguan psikis lainnya.⁸

Penanganan stres dengan menanamkan nilai *qana'ah* pada diri mahasiswa dapat dilakukan karena dalam *qana'ah* memiliki nilai ridho yang membuat seseorang merasa puas dan mampu menerima sehingga menjadi individu yang toleran dan memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan ataupun berbagai situasi yang dihadapi, baik itu situasi yang menyenangkan atau situasi yang penuh dengan tekanan.⁹ Perasaan puas dan menerima ini dapat mencakup dalam bidang akademik, pergaulan, prestasi, dan sebagainya. Perasaan puas ini juga disertai dengan sikap yang tidak mudah menuntut diri secara berlebihan diluar batas kemampuan mahasiswa. Oleh sebab itu, *qana'ah*

⁶ Nabalis, Ahlis, Irhas (2016). Stres Psikologis pada Remaja. *Journal of Holostic and Traditional Medicine*, Vol 01 No 02, h. 32.

⁷ Nabalis, Ahlis, Irhas (2016). Stres Psikologis pada Remaja. *Journal of Holostic and Traditional Medicine*, Vol 01 No 02, h. 33.

⁸ Khalikurrahman, *Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres*, Gunung Djati Conference Series, (2020), h. 83

⁹ Ali, M. F. Contentment (Qanacah) and Its Role in Curbing Social and Environmental Problems, *Islam and Civilisational Renewal*, (2014), h. 430-445.

menjadi sifat yang penting untuk dimiliki dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh dengan tekanan yang memungkinkan terjadinya stres.

Pada Mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 menerapkan sikap *qana'ah* dalam upaya penanganan stres. Penerapan sikap *qana'ah* itu sendiri berpengaruh dalam upaya meredakan tingkat stres pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Sebagaimana yang diungkapkan Iswan Saputro dkk, bahwa *qana'ah* memiliki hubungan negatif dengan stres, jadi semakin tinggi sikap *qana'ah* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stresnya. Sebaliknya, semakin rendah sikap *qana'ah* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga resiko mahasiswa mengalami stres.¹⁰ Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan sikap *qana'ah* dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

B. Rumusan Masalah

Masalah yang dapat diidentifikasi berdasarkan pemaparan pendekatan masalah di atas ialah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022?
2. Bagaimana gambaran sikap *qana'ah* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022?
3. Bagaimana hubungan antara sikap *qana'ah* dengan stress akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022?

¹⁰ Iswan Saputro, dkk. *Qona'ah Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, (2017), h. 16

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini berdasarkan hasil perumusan masalah di atas ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022.
2. Untuk mengetahui gambaran sikap *qana'ah* pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022.
3. Untuk mengetahui hubungan antara sikap *qana'ah* dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat berbagi keluasan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Khususnya memberikan wawasan mengenai stres akademik dan pengaruh sikap *qana'ah* dalam meredakan stres.

2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini, peneliti dengan harap dapat memberikan sumbangsih dan manfaat bagi mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi untuk lebih siap baik secara fisik maupun emosional ketika berhadapan dengan stres akademik yang rentan dialami oleh mahasiswa dengan mengoptimalkan peranan sikap *qana'ah* sebagai sarana untuk meredam stres.

E. Kerangka Berpikir

Setiap individu pasti pernah mengalami stres, stres biasanya dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik dari diri sendiri maupun lingkungan.

Individu biasanya mengalami stres dikarenakan ketidakmampuannya dalam menghadapi situasi yang membuatnya tertekan. Mahasiswa juga tidak dapat terhindar dari stres karena harus menghadapi berbagai beban dan tanggung jawab seperti memenuhi tugas perkuliahan dan menghadapi berbagai konflik sosialnya.¹¹ Mahasiswa sangat rentan mengalami stres karena harus menghadapi berbagai tuntutan yang harus dipenuhi baik yang berasal dari situasi akademik maupun non akademik.¹²

Mahasiswa agar dapat terhindar dari stres, maka harus memiliki pengelolaan yang baik terhadap stres yang dihadapinya. Pargament menyatakan bahwa agama memiliki kontribusi yang signifikan dalam membantu mengelola stres, dengan ajaran agama individu akan mendapatkan bimbingan dan arahan juga mendapatkan dukungan dan adanya pengharapan dalam agama. Hal ini sama halnya seperti memberikan dukungan emosi, sehingga individu yang mengalami stres akan merasa diperhatikan dan didukung sehingga masalah seberat apapun apabila mendapatkan dukungan tentu akan terasa lebih ringan.¹³

Dalam perspektif Islam, permasalahan, tekanan, atau tuntutan yang dihadapi akan menemui jalan keluar ketika diikuti sikap individu yang tetap bertakwa dan bertawakal kepada Allah SWT. Tekanan atau tuntutan yang disikapi dengan ketakwaan kepada Allah SWT, seperti bersikap *qana'ah* dapat membuat individu tidak mudah merasakan stres. Hal ini dikarenakan ridha sebagai salah satu aspek yang terdapat dalam *qana'ah* dapat membuat individu menjadi toleran dan mampu menyesuaikan diri dengan segala kondisi yang dihadapi, baik kondisi yang menyenangkan maupun yang penuh dengan tekanan.¹⁴

¹¹ Putri Dewi, dkk. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa, *Jurnal Keperawatan*, FIKKES Universitas Muhammadiyah Magelang, Vol 5 No 1, 2017, h. 42

¹² Ferina Ulfa, dkk. Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Vol 4 No1, 2021, h. 11

¹³ Pargament, dkk. God help me (II): The Relationship of Religious Orientations to Religious Coping with Negative Life Events. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 31(4), 1992, h. 504 – 513.

¹⁴ Iswan Saputro dkk, *Qona'ah Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres*. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, (2017), h.13

Qona'ah merupakan coping yang baik dan efektif dalam mengatasi stres akademik. Khalikurrahman menjelaskan bahwa stres dapat diobati bahkan bisa dicegah dengan sifat *qana'ah* karena stres adalah sebuah penolakan sedangkan *qana'ah* adalah sebuah penerimaan. Oleh karena itu, apabila sikap *qana'ah* diterapkan dalam kehidupan sehari-hari maka dapat membantu mencegah terjadinya stres.¹⁵ Adapun Saputro dkk, menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *qana'ah* pada diri mahasiswa maka akan semakin kecil tingkat stres yang dialaminya.¹⁶ Selain itu *qana'ah* juga termasuk ke dalam salah satu bentuk pada *emotional-focused coping* dalam menghadapi stres atau tuntutan. Adapun salah satu bentuk dari *emotional-focused coping* adalah *turning to religion* atau kembali kepada ajaran agama. Mahasiswa yang menggunakan *turning to religion* sebagai bentuk coping dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya, maka akan senantiasa meningkatkan dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.¹⁷

Menurut Hamka, seseorang yang memiliki sikap *qana'ah* akan membatasi keinginannya dalam menginginkan apa yang dimiliki oleh orang lain, dan merasa cukup dengan apa yang dimilikinya. Namun, pandangannya tidak menampik untuk dapat terus bertahan hidup dan memperjuangkan kehidupannya, mencari penghasilan, harus bekerja keras dan tidak bermalas-malasan. Manusia diturunkan ke dunia untuk bekerja, tetapi harus disadari adakalanya kalah dan menang.¹⁸ Dengan demikian, *qana'ah* mengajarkan umat manusia agar merasa cukup dan senantiasa bersyukur dengan ketetapan rezeki yang dikaruniakan Allah, namun tetap optimis dan semangat dalam mencari kebutuhan hidup. *Qana'ah* tidak berarti sikap fatalis, dimana seseorang yang menerima nasib tanpa ada suatu usaha.

¹⁵ Khalikurrahman, Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres, Gunung Djati Conference Series, (2020), h. 83

¹⁶ Iswan Saputro dkk, *Qona'ah Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres*. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, (2017), h. 16

¹⁷ Sadikin, L. M., & Subekti, E. (2013). Coping Stres pada Penderita Diabetes Mellitus Pasca Amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, h. 20

¹⁸ Sulaiman, Al-Kumayi. *Kearifan Spiritual dari Hamka ke Aa Gym*. (Semarang: Pustaka Nuun, 2004), h. 129

Qana'ah menurut pandangan Hamka, menuntut adanya keikhlasan hati dan kerja keras, membutuhkan keikhlasan batin dalam menerima segala keadaan, karena rasa keikhlasan itu akan membawa ketenteraman hati, meskipun kenyataan yang dihadapi tidak sesuai dengan harapan. *Qana'ah* juga berkaitan dengan usaha dan kerja keras, karena menurut Hamka, manusia harus bekerja dan berusaha sepanjang hidupnya. Intinya bekerja dan berusaha tersebut bukan bermaksud untuk meminta tambahan atas apa yang telah dimiliki, melainkan karena kita hidup, sehingga kita wajib bekerja dan berusaha.¹⁹ Usaha ini merupakan sarana untuk menuju ke arah hakikat hidup yang tercermin pada tujuannya.²⁰ Hal tersebut sama dengan *qana'ah* Hamka yang selalu mengaitkan antara do'a dan usaha maksimal dalam meraih sesuatu yang diinginkan.

Hamka mendefinisikan *qana'ah* sebagai sikap menerima dengan perasaan cukup yang diwujudkan dalam lima bentuk, yaitu:

1. Menerima dengan rela akan apa yang ada;
2. Memohonkan kepada Tuhan tambahan yang pantas dan berusaha;
3. Menerima dengan sabar akan ketentuan Tuhan;
4. Bertawakal kepada Tuhan; dan
5. Tidak tertarik oleh tipu daya dunia.²¹

Dengan lima konsep *qana'ah* tersebut, sebagaimana yang dikemukakan Hamka di atas, yang di dalamnya meliputi lima sikap mental yaitu ridha, tawakal, sabar, ikhtiar, dan tidak tertarik tipu daya dunia memiliki peranan sebagai pengobatan, pencegahan dan pembinaan. *Qana'ah* sebagai pengobatan, yaitu dengan memahami dan mengamalkan ajaran *qana'ah* berdasarkan pendekatan sufistik. Seseorang akan memahami bagaimana metode untuk memperbaiki keadaan hati yang tidak baik kondisinya, seperti cemas, gelisah,

¹⁹ Hamka, D. *Tasawuf Modern*. (Jakarta: Republika, 2017), h. 233

²⁰ Hamka. *Falsafah Hidup*. (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1981). h. 148

²¹ Hamka, D. *Tasawuf Modern*. (Jakarta: Republika, 2017), h. 196

khawatir dan takut yang akan berujung pada timbulnya masalah stres. Dengan mengamalkan sikap *qana'ah* akan mempengaruhi pola pikir seseorang dalam merespon segala macam permasalahan hidupnya, baik kesenangan maupun kegagalan yang diberikan Allah. Semua persoalan hidup, apabila dihadapi dengan sikap *qana'ah* maka akan menjadi obat bagi berbagai penyakit kejiwaan.²²

Peranan *qana'ah* dalam kehidupan sehari berfungsi sebagai pencegahan dan pembinaan kehidupan individu. Sebagai pencegahan, *qana'ah* sebagai pengendali dalam menuruti perasaan, ambisi, dan dorongan-dorongan yang mengarah kepada penyimpangan. Kondisi diri yang tidak terkontrol dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah, ketidakadilan, dan kesengsaraan bagi diri sendiri dan orang lain. Orang yang tidak dapat mengontrol dirinya merupakan orang yang mengalami gangguan kejiwaan, seperti egois, selalu gelisah, merasa menyesal, dan sebagainya. Namun, orang yang mampu mengontrol dirinya adalah orang yang memiliki kepuasan dan ketentraman jiwa.²³ Mengontrol jiwa dan menahan hawa nafsu yang dimaksud adalah menahan nafsu dari sikap tamak dan berlebihan yang merupakan kebalikan dari sifat *qana'ah*, yang sifat-sifat itu membawa ketidaktenangan dan penyakit mental.

Qana'ah turut memberikan kontribusi dalam mengatasi berbagai masalah kejiwaan termasuk stres. Menurut Khalikurrahman, ketika stres terjadi hendaknya mencari jalan keluar yang dapat menghilangkan tekanan dan kecemasan yang disebabkan oleh stres salah satunya menggunakan *qana'ah* sebagai penawar stres. Sifat *qana'ah* sangat berguna dalam berkehidupan karena pada dasarnya orang yang bersifat *qana'ah* akan memperhatikan keadaan sekitar dan menerimanya secara lapang dada. Apabila terdapat suatu hal yang mengganggu rasa aman dan menyebabkan kecemasan bagi orang yang memiliki

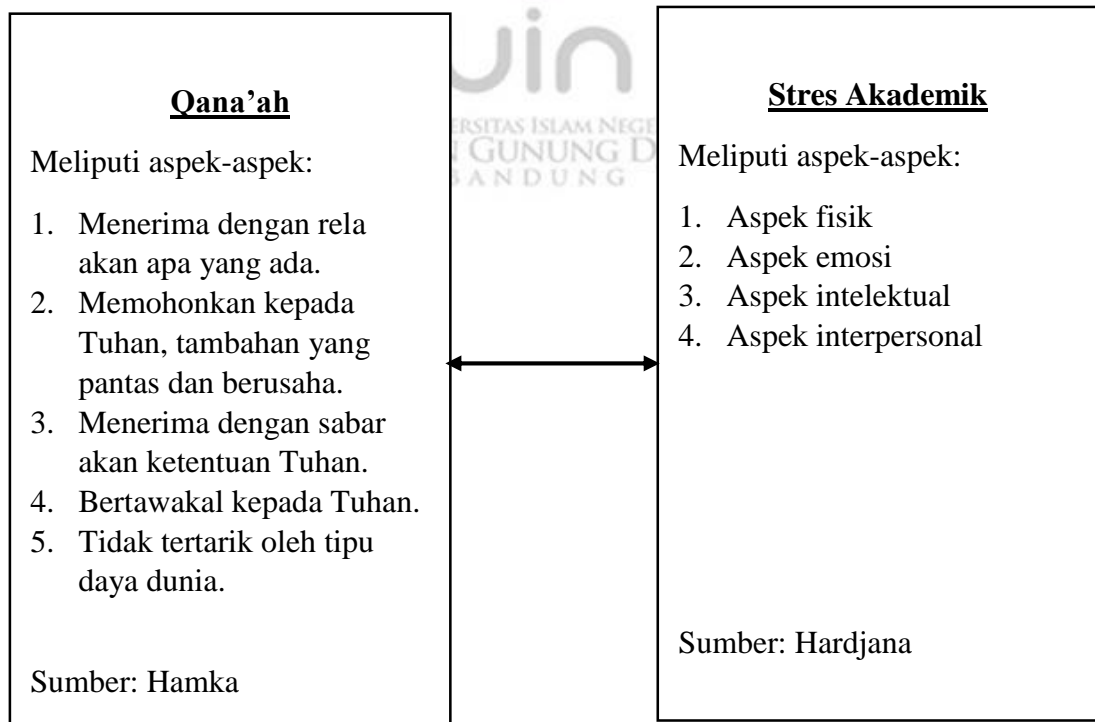
²² Silvia, R. Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana'ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental, *Jurnal Dakwah dan Sosial*, Vol.3, No.02, (2020), h. 239

²³ Yahya, J. *Spiritualisasi Islam: dalam Menumbuh-Kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*. (Jakarta: CV. Ruhama, 1994), h. 125

sifat *qana'ah*, maka dia akan menerima keadaanya dan merasa tenang dengan apa yang terjadi serta senantiasa memohon perlindungan hanya kepada Allah. karena sifat *qana'ah* bukan hanya sekedar menerima pemberian Allah dengan senang hati tanpa menggerutu. Namun, dalam sifat *qana'ah* terdapat unsur zuhud, sabar, syukur, dan tawakal kepada Allah. sifat-sifat ini dapat memberikan ketenangan hati.²⁴

Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan uraian analisis kerangka berpikir di atas adalah bahwa *qana'ah* merupakan sikap yang mampu menjadikan individu merasa cukup dengan apa yang dimilikinya. Dengan *qana'ah* mahasiswa akan menjadi lebih tenang dan lapang saat menghadapi berbagai situasi sehingga terhindar dari perasaan yang menekan baik dari pengalaman pribadi maupun keadaan disekitarnya. Sehingga apabila sikap *qana'ah* ditingkatkan atau diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka akan membantu dalam meredakan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran



²⁴ Khalikurrahman, *Studi Qana'ah Sebagai Media Penghilang Stres*, Gunung Djati Conference Series, (2020), h. 82

Penjelasan:

↔ : Hubungan

Gambar 1.1 di atas, menunjukkan hubungan yang berlawanan arah antara *qana'ah* dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi *qana'ah*, maka semakin rendah stres akademik. Demikian sebaliknya, semakin rendah *qana'ah* maka semakin tinggi pula potensi terjadinya stres akademik.

F. Hipotesis Penelitian

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

1. Terdapat hubungan antara *qana'ah* dengan stres akademik mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Tidak terdapat hubungan antara *qana'ah* dengan stres akademik mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2022 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

G. Tinjauan Pustaka

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mengacu rujukan dari penelitian terdahulu. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Skripsi, Ayu Alfiah, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Tahun 2018, dengan judul "*Penerapan Terapi Qana'ah dalam Mengatasi Kecemasan dan Ketakutan Pasangan Suami Istri yang Belum Dikaruniai Anak di Desa Brumbungan Lor Gending Probolinggo*". Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Adapun hasil dan pembahasan penelitian ini adalah bahwa penerapan terapi *qana'ah* efektif mengatasi kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh klien disertai perasaan tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa adanya perasaan ketakutan dan kecemasan.

2. Skipsi, Dani Saputra, jurusan Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru, tahun 2021, dengan Judul “*Hubungan Antara Qana’ah Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*”. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil dan pembahasan penelitian ini menerangkan bahwa semakin tingginya sikap *qana’ah* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi akademik, begitupun apabila rendah sikap *qana’ah* yang dimiliki mahasiswa, maka rendah juga tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Artikel Jurnal, Iswan Saputro dkk. Judul “*Qana’ah Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres*”. Penerbit Jurnal Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, 2017. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Pembahasan dan hasil dalam penelitian ini menjelaskan bahwa antara kepuasan hidup dan stres memiliki hubungan dengan sikap *qana’ah* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan tingginya tingkat kepuasan hidup mahasiswa dipengaruhi oleh tingginya sikap *qana’ah* pada mahasiswa, dan sebaliknya rendahnya tingkat kepuasan hidup mahasiswa dipengaruhi juga oleh rendahnya tingkat *qana’ah* pada mahasiswa.
4. Artikel jurnal, Khalikurrahman. Judul “*Studi Qana’ah Sebagai Media Penghilang Stres*”. Penerbit jurnal penelitian jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analisis. Adapun hasil dan pembahasan penelitian ini adalah bahwa penerapan *qana’ah* dalam menghadapi stres akan sangat membantu untuk menenangkan jiwa. Stres dapat diobati dan dicegah dengan *qana’ah*, karena *qana’ah* adalah sebuah penerimaan sedangkan stres adalah sebuah penolakan.
5. Artikel jurnal, Silvia Riskha. Judul “*Agama, Modernitas dan Mentalitas: Implikasi Konsep Qana’ah Hamka Terhadap Kesehatan Mental*”. Penerbit Muharrik: Jurnal Dakwah dan Sosial, Universitas Islam Negeri Walisongo

Semarang. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif yang bersifat deskriptif. Hasil dan pembahasan penelitian ini adalah apabila seseorang mengamalkan konsep *qana'ah* Hamka, maka akan terbentuk mental yang sehat. Aplikasi *qana'ah* dalam kehidupan sehari-hari akan menjadikan seseorang yang selalu optimis, pantang menyerah dan tidak serakah dalam segala hal, dengan *qana'ah* seseorang punya kendali dalam kehiduoan.

Berdasarkan lima sumber penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sumber tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pertama, dari kelima penelitian terdahulu tersebut tidak ada yang membahas hubungan antara *qana'ah* dengan stres akademik. Kedua, adapun dalam penelitian yang dilakukan oleh Iswan Saputro dkk, dengan judul "*Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau dari Kepuasan Hidup dan Stres*". Walaupun terdapat kesamaan bahasan yaitu *qana'ah* dan stres, tentunya terdapat perbedaan dengan penelitian ini baik secara variabel maupun subjek penelitian. Adapun penelitian ini berkaitan dengan hubungan *qana'ah* dengan stres akademik, serta penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian studi korelasi. Hal ini tentunya sangat berbeda dengan kelima sumber penelitian tersebut.