

Qana'ah sebagai Strategi Koping Religius Mahasantri Fresh Graduate yang Mengalami Stress Kerja

Zulaiha Rohwiyani Kharismawati¹, Vera Imanti²

^{1,2}UIN Raden Mas Said Surakarta

zulaiharohwiyani23@gmail.com¹; veraimanti@staff.uinsaid.ac.id²

ABSTRACT

Fresh graduates often experience work-related stress due to professional demands, reality shock, and a lack of support from colleagues, which may lead to negative psychological responses. This study aims to explore the role of qana'ah as a specific form of religious coping strategy among fresh graduate mahasantri. This study uses a qualitative approach with purposive sampling technique. Data collection was conducted through semi-structured interviews, and to ensure data validity, triangulation of sources was used. The data analysis technique used was narrative analysis using the Clandinin & Connelly (1989) model. The findings indicate that qana'ah plays a significant role as a religious coping strategy for fresh graduate mahasantri in dealing with work-related stress through two main aspects: self-control as a form of self-regulation grounded in religious values, and self-acceptance developed through attitudes of patience (sabr) and reliance on God (tawakkal). In addition, social support from family and the surrounding social environment is crucial for fresh graduate mahasantri, as it serves as a fundamental foundation in fostering inner peace, emotional resilience, and the practice of qana'ah when facing pressures in the workplace.

Keywords: Qana'ah, religious coping strategy, job stress

ABSTRAK

Fresh graduate sering kali mengalami tekanan pekerjaan akibat tuntutan profesionalitas, reality shock dan kurangnya dukungan rekan kerja yang menimbulkan respon negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi qana'ah secara spesifik berperan sebagai strategi coping religius pada mahasantri fresh graduate. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur dan untuk menjamin keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Teknik Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis naratif menggunakan model Clandinin & Connelly (1989). Hasil penelitian menunjukkan bahwa qana'ah memiliki peran penting sebagai strategi koping religius mahasantri fresh graduate saat menghadapi stress kerja melalui dua aspek utama yaitu pengendalian diri sebagai regulasi diri berlandaskan nilai religiusitas dan penerimaan diri yang terbentuk melalui sikap sabar dan tawakkal. Dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan sosial juga penting bagi mahasantri fresh graduate karena keduanya menjadi pondasi utama dalam membentuk ketenangan batin, ketahanan emosi dan sikap qana'ah saat menghadapi tekanan dalam dunia kerja.

Kata Kunci: Qana'ah, strategi koping religius, stress kerja

PENDAHULUAN

Saat memasuki dunia kerja, fresh graduate sering kali menghadapi banyak tekanan pekerjaan. Pada dasarnya, fresh graduate di Indonesia berada pada masa dewasa awal dengan perkiraan usia rata-rata 20-25 tahun (Prastyani et al., 2023).

Fresh graduate merupakan individu yang mengalami masa peralihan dari dunia akademik menjadi dunia kerja (Veronica, 2019). Perubahan antara lingkungan akademik ke dunia kerja yang dituntut profesional setiap waktu dapat menimbulkan berbagai bentuk stress. Stress adalah sebuah respon negatif dari individu yang mengalami tekanan berlebihan yang dibebankan pada individu karena tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlalu banyak (Adhisty et al., 2022). Menurut Febrina & Rahmat (2025) stress adalah keadaan individu yang sedang dihadapkan pada tekanan yang bisa memberikan dampak positif atau negatif. Sebagai pendatang baru di dunia kerja, fresh graduate sering kali berada pada kondisi ketergantungan pada bimbingan, latihan dan adaptasi. Belum adanya kemampuan untuk mandiri atau perasaan belum mampu dapat mempengaruhi proses berpikir dan emosi yang dapat memunculkan stress. Lingkungan kerja menuntut fresh graduate untuk cepat mencapai keseimbangan baru dan tuntutan profesional dan kapasitas diri mereka. Tekanan dari lingkungan pekerjaan baru yang berbeda jauh dari lingkungan akademik menciptakan kondisi ketegangan atau ketidakseimbangan psikis dan fisik yang berujung pada stress kerja.

Job stress atau stress kerja adalah tekanan yang dirasakan oleh fresh graduate karena tidak terpenuhinya tugas pekerjaan yang diberikan (Mulyani, 2025). Menurut Nurmaini (2023) stress kerja diartikan juga sebagai stressor kerja yang menyebabkan reaksi individu meliputi fisiologis, psikologis, perilaku serta lingkungan tempat bekerja juga menjadi salah satu sumber stressor kerja. Selain lingkungan pekerjaan, tuntutan beradaptasi dan persaingan rekan kerja yang lebih berpengalaman juga sering kali menjadi sumber utama tekanan pada fresh graduate (Bida, 2025). Hal tersebut dapat menyebabkan kelelahan mental dan fisik, menurunnya motivasi hingga gangguan kesejahteraan psikologis.

Dalam mengurangi atau menghilangkan stress dalam bekerja, individu memerlukan usaha dalam mengelola kondisi tersebut melalui strategi koping yang sesuai. Individu menggunakan strategi koping untuk menghadapi stress dan berbagai permasalahan yang dihadapi. Folkman dan kolega (1986) mengelompokkan strategi koping menjadi dua yaitu : menekankan pada penyelesaian masalah (problem-focused-coping) dan berfokus pada penyesuaian emosional (emotion focused coping). Di sisi lain, terdapat strategi koping yang mengatasi masalah menggunakan pendekatan yang berfokus pada keagamaan, yaitu koping religius.

Koping religius adalah keyakinan individu dalam melibatkan Tuhan untuk menghadapi permasalahannya (Giono & Surawan, 2025). Koping religius juga dapat memberikan makna dan aturan yang penting bagi individu. Pargament (1998) menjelaskan bahwa koping religius membantu individu dalam mengatasi permasalahan hidup dan mendatangkan perasaan tenang. Koping religius bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan keadaan yang menimbulkan stress pada individu (Rizqi, 2025).

Dalam perspektif islam memiliki berbagai koping religius dalam menghadapi kesulitan, salah satunya yaitu melalui konsep qana'ah. Qana'ah merupakan ridho atau sikap rela dalam menerima nikmat yang diberikan oleh Allah swt serta merasa cukup dan bersyukur (Seftha Meldi et al., 2025). Sedangkan menurut Hamka (2018) qana'ah

adalah merasa puas, ridha, ikhlas dan cukup atas nikmat yang diberikan. Qana'ah juga mengingatkan manusia dari hasrat yang berlebihan sehingga keinginannya dapat dikendalikan. Qana'ah dalam perspektif Psikologi diartikan sebagai self-acceptance atau penerimaan diri adalah penerimaan atau pengakuan terhadap aspek-aspek diri serta perasaan positif mengenai kehidupan masa lampau maupun masa kini (Pahlewi, 2019), dimana kepuasan hidup berkaitan dengan penerimaan diri dengan keadaan hidupnya, serta sejauh mana individu mampu memenuhi kebutuhannya selama ini. Konsep ini bukan hanya sekedar pasrah, namun juga merupakan strategi koping religius yang sesuai. Dimana individu harus menerima ketetapan Tuhan dan mensyukuri nikmat yang ada.

Individu yang memiliki qana'ah yang baik maka tingkat stress yang dimiliki juga baik (Saputro & Nashori, 2017). Hal ini karena bentuk emosi negatif memiliki hubungan negatif dengan qana'ah. Menurut Lovibond (1995) stress dapat berpengaruh pada emosional negatif individu yang dapat mempengaruhi kondisi emosi, fisik, perilaku negatif seperti mudah marah dan mudah gelisah. Oleh karena itu, dalam konteks stress kerja, qana'ah memiliki fungsi sebagai kekuatan batin yang menjaga individu dari tekanan psikologis (Samsiah, 2024). Stress tidak lagi dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai bentuk ujian dari Tuhan yang harus dihadapi dengan perasaan sabar dan ikhlas.

Pada dasarnya, kebanyakan mahasantri fresh graduate memiliki pemikiran ideal mengenai pengabdian dan keberkahan dalam bekerja, namun mereka juga rentan terhadap reality shock saat dihadapkan dengan tuntutan pekerjaan yang penuh dengan tekanan. Urgensi dari penelitian ini adalah upaya untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi peran qana'ah sebagai coping religius yang efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Febriani dan Kamaluddin (2022) yang membuktikan bahwa individu yang menerapkan qana'ah merasakan kenyamanan emosional yang baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial selain itu, individu juga memiliki motivasi dan keinginan untuk terus mengembangkan dirinya.

Dari penelitian tersebut, menunjukkan bahwa qana'ah berkaitan erat dengan kesehatan mental yang didalamnya salah satunya mencakup stress. Serta qana'ah sebagai salah satu strategi koping religius yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Meskipun demikian, penelitian yang membahas tentang qana'ah sebagai strategi koping pada mahasantri fresh graduate yang mengalami stress kerja masih terbatas. Padahal banyak mahasantri yang menghadapi tantangan-tantangan dalam menghadapi dunia kerja.

Keunikan pada penelitian ini terletak pada pertama, subjek yang digunakan yaitu mahasantri. Dari berbagai penelitian terdahulu, subjek yang digunakan berfokus pada mahasiswa. Kedua, keistimewaan penerapan qana'ah pada mahasantri ketika menghadapi kesulitan, yang dimana pada penelitian sebelumnya banyak membahas qana'ah sebagai pengendali perilaku konsumtif. Berdasarkan uraian tersebut, menegaskan bahwa pentingnya penelitian ini untuk mengeksplorasi qana'ah secara spesifik berperan sebagai strategi koping religius pada mahasantri fresh graduate.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam implementasi qana'ah sebagai strategi koping religius dalam menghadapi stress kerja. Penggunaan Skala Permenaker no 5 tahun 2018 sebagai salah satu teknik pengumpulan data untuk memastikan bahwa partisipan yang digunakan sesuai dengan kriteria penelitian. Selain itu, data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam pengalaman partisipan mengenai stress kerja, pemahaman mengenai qana'ah, dan bagaimana individu mengimplementasikan qana'ah dalam lingkungan kerja.

Pemilihan partisipan dalam penelitian ini melalui teknik purposive sampling, yaitu partisipan F yang bekerja sebagai ustadzah di Pesantren Tahfidz Yogyakarta berusia 21 tahun, partisipan A yang bekerja di SDITQ Magelang berusia 22 tahun, dan partisipan T yang juga bekerja di Pesantren Tahfidz dan MIM di Klaten berusia 21 tahun.

Teknik Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis naratif menggunakan model Clandinin & Connelly (1989) yang berfokus pada pengalaman individu melalui lima tahapan : (1) menentukan masalah penelitian atau pertanyaan yang sesuai untuk analisis naratif, (2) menentukan satu atau lebih individu untuk pengumpulan data, (3) mengumpulkan cerita untuk analisis, (4) menganalisis cerita partisipan dan merestory dalam kerangka kerja, (5) berkolaborasi dengan partisipan. Triangulasi sumber digunakan untuk menjamin data valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan bersama ketiga partisipan, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa persamaan dari setiap partisipan mengenai faktor penyebab stress yang dialami selama bekerja. Partisipan F mengaku bahwa penyebab dirinya mengalami stress adalah menghadapi atasan yang lebih percaya pada dirinya sehingga semua tugas dilimpahkan pada dirinya. Partisipan T yang merasa bahwa selama dirinya bekerja banyak hal yang membuatnya merasa tertekan yaitu saat menghadapi santri yang tidak mematuhi peraturan dan atasan yang selalu menuntutnya untuk selalu berada di lingkungan pesantren. Sedangkan yang dirasakan partisipan A adalah rekan kerja yang selalu mengomentari jika ada seorang yang tidak disukai dan dia merasa bahwa rekan kerjanya kurang saling merangkul.

"mungkin karena keliatan banget effortnya aku tuh pengen menghidupkan pondok ini kalau di beliau-beliau jadi kayak dikit-dikit apa tuh aku...."-partisipan F

"harusnya santri sama ustadzah itu dibedakan ya mbak, disini tu enggak jadi ustadzah itu harus selalu ada di pesantren mendampingi anak-anak. Sedangkan disitu anak-anak juga udah pada dewasa jadi tau sendiri-sendiri."-partisipan T

"aku tu kalo ada orang yang gak suka langsung disindirin gitu loh. Jadi apa ya pekanya itu rangkulnya guru sama guru tuh masih kurang"-partisipan A

Secara garis besar dapat disimpulkan beberapa faktor penyebab stress kerja yang dialami oleh partisipan adalah menghadapi pelajar yang tidak patuh pada aturan, kurangnya peran rekan kerja yang tidak sejalan dengan tugas yang diberikan,

dan atasan yang kurang memahami kondisi lapangan. Hal ini menyebabkan partisipan kelelahan, turunnya performa kinerja, memunculkan berbagai emosi negatif, hingga menciptakan ketidakseimbangan antara fisik dan psikis. Stress kerja ini muncul bukan hanya karena tugas, melainkan juga keterkejutan dari realitas saat menghadapi dinamika para santri hingga konflik intrapersonal di lingkungan kerja. Dengan kondisi tekanan mental, mahasiswa fresh graduate cenderung mencari mekanisme pertahanan psikologis yang sesuai yaitu melalui strategi koping religius. Melalui mekanisme tersebut, stress kerja tidak lagi dipandang sebagai ancaman bagi individu, melainkan proses pematangan spiritual dan pengujian kesabaran. Disaat inilah qana'ah bertindak sebagai penahan mental yang memungkinkan mahasiswa tetap tegak di tengah banyaknya pekerjaan, konflik intrapersonal dan ketidakpastian finansial.

Penerapan sikap qana'ah dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan pengaruh positif pada kehidupan manusia karena qana'ah memunculkan relaksasi pada fisik dan mental individu sehingga ketika menerapkan sikap qana'ah individu akan merasakan ketenangan, kebahagiaan dan merasakan puas dengan apa yang sudah diperolehnya (Jihaduina, 2023). Hal ini seperti yang telah dirasakan oleh para partisipan setelah menerapkan konsep qana'ah ketika menghadapi tekanan pekerjaan, partisipan merasa lebih bahagia, merasakan ketenangan, lebih santai, lebih pede bahkan merasa lebih berdamai dengan pekerjaannya dan lebih bisa menerima kenyataan.

"Bahagia, soalnya ada tantangan baru misalnya, kayak ini baru pertama kali kita ngalamin gitu itu aku gak sepanik biasanya gak usah khawatir biasanya tetep bisa tenang" – partisipan F

"tenang, lebih enjoy, lebih pede sama kemampuanku abis itu positif thinking." – partisipan A

"jadi lebih enjoy lebih bisa berdamai bisa menerima kenyataan kalau ternyata emang hidup tuh enggak selamanya enak..." – partisipan T

Menurut Hamka (2018), individu yang menerapkan qana'ah akan membatasi keinginan yang sudah didapatkannya dan tidak menginginkan apa yang dimiliki orang lain. Konsep ini menuntut keikhlasan dan rela hati dalam menerima apa yang telah ada dan berusaha semaksimal mungkin lalu menyerahkan sepenuhnya kepada Tuhan. Namun, dalam penelitian ini, qana'ah muncul lebih kompleks melalui dua aspek yaitu pengendalian diri (self-control) dan penerimaan diri (self-acceptance).

Pertama, pengendalian diri atau self-control merupakan kemampuan individu untuk menahan keinginan sesaat yang bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai norma (Berk, 1993). Pengendalian diri pada penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai kemampuan menahan keinginan atau membatasi keinginan material, namun sebagai proses aktif religius yang menggabungkan kesadaran spiritual, pengelolaan emosi dan pemikiran bekerja sebagai ibadah. Partisipan pada penelitian ini memaknai pekerjaan bukan hanya sebagai pemenuhan ekonomi, tetapi juga sebagai amanah dan ibadah. Pekerjaan yang dilandasi dari motivasi spiritualitas akan menghasilkan ketahanan diri yang lebih tinggi dibandingkan motivasi yang muncul akibat materialistik. Pemikiran tersebut berperan penting dalam penurunan

stress kerja karena tekanan tidak lagi hanya dianggap sebagai beban individu, melainkan bagian dari pengabdian pada agama.

Pengendalian diri pada partisipan juga terlihat pada kemampuan partisipan dalam menata ulang niat ketika tidak puas dengan hasil kerja, beban kerja berlebihan, atau kurangnya apresiasi dari lingkungan kerja. Daripada melampiaskan kekecewaan emosional atau menarik diri secara maladaptif, partisipan memilih untuk memperbaiki niat untuk kembali pada tujuannya bekerja dan menjadikannya sebagai bahan evaluasi. Kesadran inilah yang mampu membuat individu mampu mengontrol keinginan negatif seperti berkeluh kesah, rasa tidak adil dan keinginan membandingkan diri dengan orang lain.

“..dakwah di luar sana itu enggak mungkin kamu tuh banyak diterima, masih banyak ada yang ditolaknya. Dan jangan harap imbalan gitu loh. Niatmu cari salah satu tujuan suratmu di dalil apa di alquran?” – partisipan A

“kalau saya sih itu mbak jadi bahan evaluasi ya kan apalagi kita berdua, mesti tetap jadi bahan perbandingan kalau aku sih jadi bahan evaluasi oh dia bisa kayak gini tuh”- partisipan T

Pengendalian diri pada qana’ah tak lepas juga dari kemampuan partisipan dalam mengelola emosi negatif yang muncul akibat tekanan pekerjaan. Ketika tekanan pekerjaan yang dirasakan semakin berat seperti tuntutan atasan, konflik dengan rekan kerja maupun masalah yang tak kunjung selesai, maka sabar bisa membuat individu memandang bahwa semua itu adalah ujian atau takdir dari Tuhan (Halimah, 2023). Tak hanya itu, sabar juga menghindarkan individu pada kecemasan dan stress.

“aku cepet-cepet kabur sih mbak biasanya langsung kalau udah nggak bisa nahan”, “aku kalau lagi sholat ya langsung sholat tapi kalau nggak sholat ya udah tidur aja. Mungkin karena mau ngapa-ngapain sih nggak enak. Tapi aku udah tahu obatnya apa obatnya tuh baca quran” – partisipan F

“ya udah tidur aja, terus habis itu baca buku motivasi atau ya aku cari surat yang buat pedoman itu. Ayo dibaca lagi, udah sama ya dzikir itu udahh tidur nanti hilang lagi” – partisipan A

“kadang aku menghindari gitu loh karena mereka kan gak salah loh iya” – partisipan T

Dalam hal ini, sabar bukan berarti melupakan rasa lelah atau tertekan, tapi kemampuan individu dalam menahan diri dari respon negatif. Sabar juga dapat membuat individu merasa tetap tenang saat menghadapi emosi (Rosdialena, 2019). Setelah berhasil menjaga kestabilan emosi, partisipan merasa lebih tenang, dan tidak merasa takut, cemas atau khawatir. Dengan demikian, pengendalian diri yang ditunjukkan mahasantri tidak bersifat menahan terhadap emosi, melainkan sebagai renungan dan perubahan dalam diri karena emosi negatif diubah melalui pendekatan spiritual hingga mencapai ketenangan batin.

Selain itu, qana’ah dalam penelitian ini tidak bertujuan untuk menurunkan semangat kerja, melainkan sebagai pendorong individu untuk tetap produktif tanpa terjebak dalam ambisi yang berlebihan. Qana’ah bukan hanya pasrah dengan apa yang terjadi tapi juga harus diikuti dengan usaha maksimal (Jihadufiina, 2023). Hal

ini sesuai dengan apa yang dilakukan oleh partisipan ketika mereka memiliki target pekerjaan maka partisipan akan selalu berusaha menyelesaikannya seperti partisipan F dan T yang target kerjanya adalah mengusahakan bagaimana para santri dapat menyelesaikan hafalannya dalam 2-3 tahun dan yang dilakukan partisipan F adalah selalu mendampingi para santri untuk menghafal dan memberikan motivasi setiap malam dan partisipan T akan membuat target harian yang harus disetorkan santri. Partisipan A mempunyai target kerja mengajar dan menyimak tahfidz maka usahanya adalah setiap malam selalu mempersiapkan materi untuk besok dan mengkoreksi kesalahan apa yang dilakukan hari ini agar tidak terulang lagi besok.

“Selesai 2 tahun itu targetnya sebagai kita yang mendampingi mereka, berat gak berat tetep jalan bisa gak bisa tetep jalan gitu aku selalu ingetin mereka selalu bandingin mereka sama kisah-kisah sahabat-sahabat”- partisipan F

“usahanya ya kalau malam persiapan koreksi hari kemarin kayak gimana? Kita usahain hari ini lebih baik daripada hari kemarin”- partisipan A

Partisipan percaya bahwa mereka memiliki kendali dari usaha yang telah mereka lakukan, meskipun hasil akhirnya adalah kehendak tuhan. Usaha yang muncul dari motivasi spiritualitas akan menghasilkan ketahanan diri yang lebih tinggi dibandingkan motivasi yang muncul akibat materialistik. Pengendalian diri akan semakin kuat ketika dihubungkan dengan sikap zuhud, yaitu sikap seseorang yang menjadikan dunia sebagai sarana untuk menuju akhirat (Hafiun, 2017). Zuhud dalam qana’ah bukan penolakan terhadap dunia, namun menempatkan dunia sebagai sarana bukan tujuan. Dengan hal ini, partisipan mampu mengendalikan rasa iri dan kecenderungan dalam membandingkan diri dengan rekan kerja yang memiliki kondisi lebih baik dari dirinya.

“oh yang setiap orang kan beda-beda kayak gitu. Terus dilihat kinerjanya juga beda-beda. niatnya bekerja yowes optimal” – partisipan A

“kalau saya sih itu mbak jadi bahan evaluasi ya kan apalagi kita berdua, mesti tetap jadi bahan perbandingan dalam artian kita tuh emang beda mungkin itu emang kemampuan dia, kemampuanku tuh gak disitu” – partisipan T

Seperti yang dikatakan oleh Malikhatul (2022) dalam penelitiannya, qana’ah adalah ketika seseorang tidak merasa iri dengan harta orang lain serta menghilangkan perasaan tamak dan rakus. Dengan demikian, pengendalian diri melalui zuhud memastikan individu bekerja untuk hidup, bukan sekedar hidup bekerja dan mengumpulkan kekayaan. Selain itu, individu mampu berdamai dan menerima kenyataan bahwa ada manusia lain yang hidupnya lebih baik daripada dirinya.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang memposisikan qana’ah sebagai sarana melawan keinginan pribadi dan pengontrol perilaku konsumtif (Cholili et al., 2025.; Fitrianta & Hardew, 2024; Ilham et al., 2025). Qana’ah sebagai pengendalian diri pada penelitian tersebut berfokus pada menjaga diri dari hasrat berlebih dan membatasi keinginan terhadap sesuatu yang tidak dimiliki terutama dalam menghadapi gaya hidup materialistis (Yuliani, 2024). Pengendalian diri ini bersifat defisit-sekuler yang bertujuan untuk menjaga kestrabilan finansial dari pengaruh negatif lingkungan.

Dalam hal ini bagi mahasantri, pengendalian diri ditujukan pada kesadaran bahwa bekerja adalah sarana untuk beribadah dan bentuk kontribusi dalam perubahan agama yang lebih baik. Pengendalian diri ini bersifat aktif-religius, memiliki produktivitas tinggi dan bebas dari sifat serakah. Pengendalian diri ini memiliki fungsi sebagai zuhud yang tidak tertarik pada tipu daya dunia sehingga individu bekerja bukan karena mengejar kekayaan melainkan bentuk dari pengabdian.

Kedua, penerimaan diri atau self-acceptance merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya secara utuh, termasuk keterbatasan dan realitas hidup yang sedang dihadapi (Ryff, 1989). Hurlock (1949) mengungkapkan bahwa semakin individu mencintai dirinya, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya dan semakin diterima lingkungannya yang percaya bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan dapat menerima sifat alami dan tidak mudah mengkritik sesuatu yang tidak bisa diubah. Individu yang memiliki qana'ah cenderung tidak menggantungkan dirinya pada pencapaian tertentu sehingga lebih mudah menerima dirinya dan hasil kerjanya. Hal ini sesuai yang dilakukan para partisipan ketika melihat rekan kerjanya memiliki pencapaian lebih unggul, mendapatkan gaji lebih tinggi ataupun memiliki posisi yang lebih baik, para partisipan tidak merasa minder atau cemburu. Selain itu, partisipan merasa hidupnya lebih terarah, selalu mensyukuri apa yang ada pada dirinya dan selalu merasa cukup karena masih banyak manusia yang tidak seberuntung dirinya.

"aku merasa cukup ya karena aku bersyukur ketika aku nanya ke yang lainnya tentang gaji atau sebagainya ternyata ada hlo yang lebih parah daripada aku."- partisipan T

"aku merasa cukup ya karena aku bersyukur patokannya nggak ngelihat orang-orang di atas." – partisipan A

"alhamdulillah karena dari segi job desk itu ibaratnya kayak aku tuh merasa kayak malu ketika segitu tapi aku gak mau terlebih maksudnya kayak anak-anak aku gak aku openin dengan serius." – partisipan F

Dalam penelitian ini, penerimaan tidak berarti pasrah tanpa usaha, melainkan penerimaan yang didahului ikhtiar dan kesabaran dalam konsep pengendalian diri. Individu yang dapat menerima dirinya akan lebih memiliki pandangan positif pada dirinya tanpa merasa rendah dibanding orang lain sehingga merasa puas akan hidupnya dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain (Hidayah & Hardew, 2025).

Penerimaan diri akan mencapai titik puncak melalui tawakkal, yaitu penyerahan hasil kepada Tuhan setelah melakukan usaha secara maksimal. Selain itu, tawakal dapat membantu individu dalam melepas beban psikologis dan kekhawatiran (Al Faruqi et al., 2022). Hal ini sesuai dengan apa yang dirasakan partisipan ketika mereka merasa usahanya tidak membuahkan hasil, setelah mereka berusaha untuk terus mengulangi usahanya dan tetap tidak memuaskan maka partisipan akan menyerahkan semuanya kepada Tuhan. Selain itu, partisipan berpikiran bahwa semua hal itu pasti ada hikmahnya dan jika tidak dapat menyerahkan hasilnya kepada Tuhan maka itulah yang justru menjadi masalah. Tawakal dalam hal tersebut memiliki fungsi sebagai mekanisme melindungi diri dari

stress berlebihan setelah mengerahkan seluruh energi untuk berusaha, tawakal juga memungkinkan partisipan untuk melepaskan beban atas hasil yang tidak sesuai dengan yang diharapkan.

“kita balikin fitrahnya anak itu kalau semua ini itu dari allah baik itu kesehatan atau kita mau dititipin sakit itu semua dari allah kita balikin lagi ke fitrah kalau semua itu ada hikmahnya”-partisipan F

“bismillah usaha lagi saya terus sampai berhasil meskipun mengulangi metode lagi, berserah diri. Yang penting kita udah ikhtiar. Setelah itu tawakal”-partisipan A

“yaudah menyerah ya. Nerima apapun hasilnya, nerima apapun nanti konsekuensinya. Kecuali kalo kita emang gak berserah diri, gak menerima kenyataan, itu yang jadi masalah.”-partisipan T

Tawakal tidak hanya menjadi kekuatan spiritual, namun memberikan rasa tenang dan memperkuat dorongan ikhtiar sehingga dapat menjaga keseimbangan psikologis individu (Astuti & Bashori, 2025). Dengan menerapkan sikap tawakal, individu tidak hanya berusaha sekuat mungkin, namun juga bisa menerima hasil yang mungkin tidak sesuai dengan yang mereka harapkan. Oleh karena itu, tawakal dalam qana'ah berperan sebagai mekanisme akhir yang membawa individu pada kedamaian batin dan memastikan bahwa hasil tidak selalu tentang keberhasilan atau kegagalan dunia tetapi tentang penerimaan dan penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Tuhan.

Pengaruh Dukungan Sosial pada Mahasantri Fresh Graduate

Pengaruh dukungan sosial memiliki peran penting terhadap cara mahasantri fresh graduate menghadapi stress kerja dan menumbuhkan sikap qanaah. Dukungan keluarga membentuk nilai, pola pikir dan kesiapan individu dalam menghadapi tuntutan pekerjaan terutama bagi mahasantri yang sejak awal keluarganya tidak tumbuh dalam lingkup ajaran agama yang kuat.

Keluarga yang tidak menuntut target materi yang tinggi memberikan partisipan kepercayaan diri serta memunculkan perasaan bahwa pekerjaan sebagai proses ikhtiar yang berperan dalam menumbuhkan rasa cukup, penerimaan dan syukur pada hal yang sedang dijalani. Para partisipan menunjukkan bahwa meskipun berasal dari keluarga yang tidak memiliki tradisi pesantren, keputusan untuk mondok justru mendapatkan dukungan dari orang tua yang membangun sikap kemandirian, ketangguhan, dan kesadaran bahwa setiap keputusan yang diambil memiliki konsekuensi yang harus diterima. Hal ini berdampak pada kemampuan individu dalam mengelola tekanan kerja karena stress tidak hanya dipersepsikan sebagai kegagalan, namun sebagai konsekuensi dari proses belajar dan tanggung jawab profesional.

“keluarga tidak menuntut banyak dan mendukung saat menghadapi kesulitan harus membiasakan diri karena ini resiko....”- partisipan A

“...mereka bahagia banget. Karena, memang kebetulan, dari jalur ibu itu, kebanyakan pada jadi pengajar, kebanyakan pada jadi guru. Jadi, ibu tuh senang banget melihat anaknya itu ngajar.” – partisipan F

“keluarga saya sejauh ini selalu mensupport apapun pilihan saya, termasuk saya bekerja di sini. Untuk mengenai target tertentu yang ditetapkan keluarga saya, Alhamdulillah tidak ada.....” – partisipan T

Selain keluarga, dukungan sosial dari teman dan lingkungan kerja juga berperan penting. Dukungan sosial membantu individu dalam mengelola emosi, mengurangi tekanan psikologis, dan memperkuat penerimaan terhadap realitas kerja (Robbani et al., 2025). Dengan demikian, individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi beban pekerjaan. Bentuk dukungan seperti mendengarkan keluh kesah, memberi semangat, hingga kehadiran terbukti membantu partisipan dalam mereduksi stress dan mengarahkan untuk tetap kembali pada sikap menerima, bertahan, dan mensyukuri keadaan tanpa kehilangan tanggung jawab dan tetap profesional.

“kalau di sekolah aku dapat cerita atau dapat arahan atau dapat nasihat dari kakak-kakak atau senior-senior guru yang sudah merasakan hal tersebut.” – partisipan A

“kan disini aku punya partner ya kalo misalnya ada kesusahan ngajar gitu speak up, diskusi sama partnernya” – partisipan F

“...pas saya capek terus saya curhat, teman saya selalu memberi motivasi, ayo kamu pasti bisa, kemarin saja bisa, sekarang tidak bisa gitu. yang merubah mood dan menambah semangat saya” – partisipan T.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa qana'ah berperan penting dalam membantu partisipan mengelola tekanan kerja melalui dua aspek utama dalam penelitian ini yaitu pengendalian diri dan penerimaan diri yang juga didasari oleh perspektif qana'ah Hamka. Pengendalian diri tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pembatas keinginan atau pengontrol diri, namun juga memunculkan kesadaran bahwa bekerja merupakan bentuk ibadah dan pengabdian yang dapat mendorong partisipan untuk mengendalikan emosi negatif, mengelola ambisi dunia serta tetap berikhtiar secara konsisten. Sementara itu, penerimaan diri muncul sebagai hasil dari proses pengendalian diri yang telah dilakukan partisipan. Melalui sabar dan tawakkal, partisipan mampu menerima keterbatasan diri, kenyataan kerja yang tidak selalu ideal, serta hasil kerja yang tidak sesuai harapan. Selain itu, dukungan sosial berperan penting dalam memberikan dukungan emosional membantu partisipan mengembangkan rasa cukup, penerimaan diri, ketenangan, mereduksi stress dan mendorong individu untuk tetap bertahan. Meskipun demikian, penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu penelitian ini hanya berfokus pada qana'ah tanpa membandingkannya dengan strategi koping lain.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk membandingkan qana'ah dengan strategi koping lain yang berfokus pada masalah (problem focused coping) atau yang berfokus pada emosi (emotion fokused coping) untuk memperjelas koping religius ini

dalam mengatasi tekanan pekerjaan. Selain itu, perluasan penelitian melalui analisis naratif yang melibatkan mahasantri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, S. P., Fauzi, A., Simorangkir, A., Dwiyantri, F., Patricia, H. C., & Madani, V. K. (2022). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kinerja Karyawan: Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja (Literature Review MSDM). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 4(1).
- Al Faruqi, A. R. H., Ma'afi, R. H., & Haibaiti, R. T. (2022). Konsep Tawakal Menurut Abdul Malik Karim Amrullah dan Relevansinya terhadap Kehidupan Sosial. *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 3(2), 72–82.
- Astuti, L., & Bashori, B. (2025). Kajian Semantik Tawakkal dalam Al-Qur'an: Relevansinya terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 308–323. <https://doi.org/10.71153/Fathir.V2i2.283>
- Berk, L. E. (1993). *Infants, Children, And Adolescents*. Allyn & Bacon.
- Bida, M. R. (2025). *Pola Adaptabilitas Karier Fresh Graduate Di Lingkungan Kerja (Studi Tentang Alumni Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Nasional)*. Universitas Nasional.
- Cholili, A. H., Putri, A. A., Azizah, M. N., Firdausi, F. S., Kurniawan, R. F., & Arifin, M. S. (N.D.). *Relevansi Sikap Qana'ah dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa*.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1989). *Narrative And Story In Practice And Research*.
- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an dan Implementasinya pada Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran Dan Keislaman*, 6(1), 73–102.
- Febrina, I., & Rahmat, H. K. (2025). *Faktor Penyebab Stres pada Relawan Bencana dan Karyawan dalam Sebuah Organisasi: Sebuah Tinjauan Pustaka*. 2(1), 41–48.
- 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.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & Delongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, And Psychological Symptoms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50(3), 571.
- Giono, E., & Surawan, S. (2025). *Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 04(02), 393–400.
- Hafiun, M. (2017). Zuhud Dalam Ajaran Tasawuf. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1), 77–93. <https://doi.org/10.14421/Hisbah.2017.141-07>
- Halimah, U. (2023). Dimensi Emosi Pada Surat Al Baqarah Ayat 155 Dalam Tafsir Fi Zhilal Al Quran Karya Sayyid Qutb. *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.58438/Js.V7i1.146>
- Hamka, U. (2018). *Tasawuf Modern*. Republika Penerbit
- Hidayah, N., & Hardew, A. K. (2025). *Hubungan Penerimaan Diri Terhadap Perbandingan Sosial Dengan Dimoderatori Oleh Kebersyukuran Pada Mahasiswa*

Pengguna Tiktok. 4(2), 253-264.

Hurlock, E. B. (1949). *Adolescent Development*.

Ilham, M. S., Sa'diyah, M., & Hakiem, H. (2025). Implementasi Sifat Qana'ah Dan Kaitannya Dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa. *Journal Islamic Economics Ad Diwan*, 5(1), 203-214.

Jihadufiina, A. U. (2023). *Qana ' Ah Sebagai Metode Dalam Menjaga Kesehatan Mental (Studi Kasus Pada Orang Tua Dengan Dua Anak Berkebutuhan Khusus Di UPTD Anak Berkebutuhan Khusus Sidoarjo)*.

Kurniawan, A. (2020). *Pengaruh Antara Qana'ah Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research And Therapy*, 33(3), 335-343.

Malikhatul, K. H. A. W. A. (2022). Makna Qana'ah Dan Implementasinya Di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Hajj, 22: 36). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 3(1), 45-61.
<https://Ejournal.Iaifa.Ac.Id/Index.Php/Takwiluna>

Mulyani, I. (2025). Pengaruh Stress Kerja Terhadap Motivasi Kerja Pada Karyawan Fresh Graduate. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5880-5884.

Nurmaini, E. (2023). *Pengaruh Stres Dan Hubungannya Dengan Pekerjaan Dalam Perilaku Organisasi*. 1(1), 10-22.

Pahlewi, R. M. (2019). *Makna Self-Acceptance Dalam Islam (Analisis Fenomenologi Sosok Ibu Dalam Kemiskinan Di Provinsi D . I Yogyakarta)*. 16(2), 206-215.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns Of Positive And Negative Religious Coping With Major Life Stressors. *Journal For The Scientific Study Of Religion*, 710-724.

Permenaker. (2018). *Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No. 5 Tahun 2018 Adalah Permenaker No. 5 Tahun 2018*. 5, 20-22.

Prastyani, D., Psikologi, F., Esa, U., Ekonomi, F., & Esa, U. (2023). *Fresh Graduate Di Banten Dalam Menghadapi Persaingan*. 21-31.

Rizqi, A. (2025). *Pengaruh Stress Kerja , Dukungan Manajemen , Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dengan Religious Coping Strategies Sebagai Variabel Moderasi*. 7(3). <https://Doi.Org/10.32877/Eb.V7i3.2171>

Robbani, A. N., Info, A., Stress, C., Adulthood, E., Crisis, Q., Support, S., Sosial, D., Karier, S., Awal, D., Crisis, Q., Psikologis, K., & Jember, U. I. (2025). *Dukungan Sosial Sebagai Penyangga Stres Karier Pada Dewasa Awal: Telaah Literatur Tematik Tentang Quarter-Life Crisis*. 13(1), 73-82.
<https://Doi.Org/10.56013/Edu.V13i1.3724>

Rosdialena. (2019). *Patience As A Mental Health Therapy. Kajian Dan Pengembangan*, 3(1), 45.
<http://Jurnal.Umsb.Ac.Id/Index.Php/Ummatanwasathan/Article/View/1914>

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce De Leon And Life Satisfaction: New Directions In Quest Of Successful Ageing. *International Journal Of Behavioral Development*,

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 2 (2026) 406-418 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i2.11665

12(1), 35-55.

Samsiah, N. (2024). *Hubungan Sikap Qana'ah Dengan Kesejahteraan Psikologis (Well-Being) Pada Generasi Z: Studi Korelasional Pada Mahasiswa Angkatan 2021 Tasawuf Dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Saputro, I., & Nashori, F. (2021). *Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasan Hidup Dan Stres*. January 2017.

Seftha Meldi, Alfi Julizun Azwar, & Deddy Ilyas. (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. <https://doi.org/10.62379/Jrsc.V1i3.259>

Veronica, T. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karier Pada Fresh Graduates Generasi Z Yang Baru Bekerja*. Universitas Negeri Jakarta.

Yuliani, S. (2024). *Peran Qana'ah Dalam Mempengaruhi Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.