

Hubungan Qana'ah Dengan Inferiority Feeling Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry

ABSTRAK -*Inferiority feeling merupakan kondisi psikologis ketika individu melakukan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, yang ditandai dengan perasaan tidak mampu, rendah diri, serta ketidakpuasan terhadap diri. Fenomena ini banyak ditemukan pada mahasiswa yang berada dalam situasi penuh tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi, khususnya ketika melakukan perbandingan dengan orang lain. Salah satu nilai spiritual yang diyakini dapat membantu individu mengurangi perasaan tersebut adalah qana'ah, yaitu sikap menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara qana'ah dengan inferiority feeling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 214 mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif dan pernah atau sedang merasakan tekanan baik dari aspek akademik, sosial, maupun ekonomi. Instrumen penelitian terdiri dari skala qana'ah yang disusun berdasarkan ciri-ciri qana'ah menurut Hamka dan skala inferiority feeling yang disusun berdasarkan dimensi inferiority feeling dari Akdoğan dan Ceyhan. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,467$ dengan taraf signifikan (p) = $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa qana'ah berperan penting dalam menurunkan inferiority feeling pada mahasiswa. Semakin tinggi qana'ah yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah inferiority feeling yang dialami, dan sebaliknya. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya dalam memahami peran qana'ah sebagai faktor internal yang berkaitan dengan perasaan rendah diri pada mahasiswa.*

ABSTRACT - Inferiority feeling is a psychological condition when an individual makes a negative assessment of themselves, characterized by feelings of inadequacy, low self-esteem, and dissatisfaction with themselves. This phenomenon is often found in students who are in situations full of academic, social, and economic demands, especially when comparing themselves with others. One spiritual value that is believed to help individuals reduce these feelings is qana'ah, which is the attitude of accepting and feeling sufficient with what they have. This study aims to determine the relationship between qana'ah and inferiority feeling among students of UIN Ar-Raniry Banda Aceh. The hypothesis of this study is that there is a relationship between qana'ah and inferiority feeling. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The research sample consisted of 214 active students of UIN Ar-Raniry who were selected using a purposive sampling technique with the criteria of active students and having or currently experiencing pressure from academic, social, and economic aspects. The research instrument consisted of a qana'ah scale compiled based on the characteristics of qana'ah according to Hamka and an inferiority feeling scale compiled based on the inferiority feeling dimensions of Akdoğan and Ceyhan. The results showed a correlation coefficient (r) of -0.467 with a significance level (p) of 0.000 ($p < 0.05$). This finding indicates that contentment plays a significant role in reducing feelings of inferiority in students. The higher the contentment a student has, the lower the feelings of inferiority they experience, and vice versa. This research contributes to the development of Islamic psychology studies, particularly in understanding the role of contentment as an internal factor related to feelings of inferiority in students.

Afifah Ayuni^{1*}
Safrihsyah²

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Banda Aceh, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
Banda Aceh, Indonesia

*Corresponding email:
afifah2002@gmail.com

Article History

Submitted: 00 Month 20XX

Revised: 00 Month 20XX

Accepted: 00 Month 20XX

Published: 00 Month 20XX

Kata Kunci

Qana'ah, Inferiority Feeling, Mahasiswa,
Kecerdasan Spiritual, Psikologi Islam

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan tahap pendidikan lanjutan yang menjadi fase kritis dalam perkembangan individu. Setiap perkembangan manusia senantiasa mengalami masa transisi, dan mahasiswa berada pada tahap pertumbuhan dari remaja akhir menuju dewasa awal (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa tidak hanya mengalami transisi perkembangan, tetapi juga menghadapi fase penting yang ditandai dengan perubahan peran, tugas-tugas baru, dan keharusan beradaptasi dengan lingkungan yang asing. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mengatasi berbagai tuntutan perilaku, kognitif, dan afektif yang muncul dari lingkungan sekitarnya.

Lingkungan akademik di perguruan tinggi sering kali menjadi arena kompetisi yang intensif. Mahasiswa dituntut untuk menunjukkan performa akademik yang unggul, aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, membangun relasi sosial yang luas, serta mempertahankan citra diri yang positif di hadapan teman-teman dan dosen. Dalam situasi demikian, mahasiswa kerap menilai diri mereka berdasarkan standar yang kurang realistis, seperti pencapaian akademik yang tinggi, popularitas sosial, atau gaya hidup tertentu yang diangan-angankan. Ketidakmampuan memenuhi tuntutan tersebut dapat berdampak serius, antara lain prestasi akademik yang buruk, kesulitan membangun relasi sosial, hilangnya motivasi belajar, hingga risiko gagal menyelesaikan studi (Meilenda et al., 2024).

Budaya kompetisi yang menguat di lingkungan kampus turut meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Dalam situasi yang sangat kompetitif, terdapat kecenderungan kuat untuk melakukan perbandingan sosial yang dapat merusak rasa percaya diri akademik (Pigart, MacKinnon, & Cooper, 2024). Perbandingan sosial ini menjadi pemicu utama munculnya perasaan negatif terhadap diri sendiri, terutama ketika mahasiswa mempersepsikan dirinya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh lingkungan atau teman-teman sebayanya.

Dalam ruang lingkup mahasiswa, inferiority feeling mudah muncul ketika seseorang merasa kurang atau tidak sebanding dengan orang-orang di sekitarnya dalam berbagai aspek kehidupan. Prestasi akademik, penampilan fisik, kemampuan bersosialisasi, kondisi ekonomi keluarga, hingga popularitas di media sosial menjadi ranah-ranah yang rentan memicu perbandingan. Ketika mahasiswa terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa tidak mampu mencapai standar tertentu, maka akan timbul perasaan rendah diri yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri dalam akademik dan mengurangi keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran (Pigart, MacKinnon, & Cooper, 2024).

Inferiority feeling merupakan kondisi psikologis ketika individu melakukan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini termanifestasi melalui berbagai gejala psikologis seperti kemarahan, rasa bersalah, perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan, ketidakpuasan dalam hubungan interpersonal, rendahnya rasa percaya diri, serta penolakan terhadap nilai dirinya sendiri (Akdoğan & Ceyhan, 2014). Dalam perspektif psikologi individual yang dikembangkan oleh Alfred Adler, inferiority feeling dipandang sebagai bagian alami dari pengalaman manusia yang dapat menjadi pendorong positif maupun penghambat perkembangan, tergantung pada bagaimana individu merespons dan mengelolanya. Jika dikelola secara konstruktif, perasaan inferior dapat memotivasi individu untuk berkembang dan berprestasi. Namun, jika dibiarkan berlarut-larut tanpa penanganan yang tepat, perasaan ini dapat berkembang menjadi inferiority complex yang melumpuhkan potensi individu.

Fenomena inferiority feeling di kalangan mahasiswa menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Penelitian Peng et al. (2024) membuktikan bahwa inferiority feeling terbukti menghambat keterlibatan akademik dan regulasi emosi mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami perasaan rendah diri cenderung menarik diri dari interaksi sosial, enggan berpartisipasi dalam diskusi kelas, menghindari tugas-tugas yang menantang, dan pada akhirnya mengalami penurunan prestasi akademik. Lebih jauh, inferiority

feeling juga berkorelasi dengan berbagai gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan sosial, dan gangguan makan.

Mencermati dampak negatif inferiority feeling yang demikian luas, diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menurunkan atau melindungi mahasiswa dari perasaan tersebut. Salah satu faktor yang mempengaruhi inferiority feeling adalah kecerdasan spiritualitas (Norbakhsh & Molavi, 2022). Kecerdasan spiritual dipahami sebagai kemampuan individu untuk memaknai hidup, menghadapi persoalan eksistensial, dan mengintegrasikan aspek transendental dalam kehidupan sehari-hari. Individu dengan kecerdasan spiritual yang baik cenderung memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap diri dan kehidupannya, sehingga lebih mampu menerima keterbatasan dan tantangan yang dihadapi.

Bensaid, Machouche, dan Grine (2014) menyatakan bahwa indikator internal kecerdasan spiritual berkaitan dengan karakteristik positif yang mencakup kepuasan batin atau dalam tradisi Islam dikenal dengan istilah qana'ah. Dalam karyanya yang monumental berjudul *Tasawuf Modern*, Hamka (1970) mendefinisikan qana'ah sebagai kemampuan merasa dan menerima cukup dengan apa yang ada. Qana'ah bukan berarti pasif menerima nasib tanpa usaha, melainkan sikap batin yang tenang dan ridha terhadap ketentuan Allah setelah melakukan ikhtiar maksimal. Individu yang memiliki qana'ah mampu memandang kehidupan secara seimbang, tidak mudah terobsesi dengan hal-hal material, dan tidak larut dalam perasaan iri terhadap kelebihan orang lain.

Konsep qana'ah dalam Islam memiliki dimensi yang luas. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menjelaskan bahwa qana'ah merupakan salah satu akhlak mulia yang mencerminkan keyakinan seorang hamba terhadap jaminan rezeki dari Allah. Qana'ah meliputi sikap menerima dengan lapang dada, merasa cukup dengan pemberian Allah, tidak berkeluh kesah berlebihan, dan tetap bersyukur dalam segala kondisi. Dalam perspektif psikologi, qana'ah dapat dipahami sebagai mekanisme koping spiritual yang membantu individu mempertahankan keseimbangan emosional di tengah tekanan hidup.

Penelitian terdahulu telah banyak membahas qana'ah dalam berbagai konteks. Beberapa penelitian mengaitkan qana'ah dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa (Meldi et al., 2024), kepuasan hidup (Saimona et al., 2024), dan kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (Andriani, 2022). Penelitian Meilenda et al. (2024) juga menunjukkan bahwa qana'ah berhubungan dengan penyesuaian akademik mahasiswa lintas jurusan. Namun demikian, kajian yang secara langsung meneliti hubungan qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa masih sangat terbatas. Padahal, secara teoretis, terdapat keterkaitan erat antara kedua konstruk ini. Qana'ah sebagai sikap menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki diyakini dapat menjadi benteng psikologis yang melindungi individu dari kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan dan merasa rendah diri.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh realitas bahwa mahasiswa UIN Ar-Raniry sebagai bagian dari perguruan tinggi Islam negeri, secara ideal diharapkan mampu menginternalisasi nilai-nilai spiritual Islam dalam kehidupan sehari-hari, termasuk nilai qana'ah. Namun, belum ada data empiris yang memadai mengenai sejauh mana qana'ah berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam konteks inferiority feeling. Tanpa pemahaman yang memadai tentang hubungan ini, upaya-upaya intervensi untuk mengatasi masalah psikologis di kalangan mahasiswa mungkin tidak optimal dalam memanfaatkan potensi nilai-nilai spiritual yang sebenarnya sangat relevan dengan budaya dan keyakinan mahasiswa.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan sebagai upaya untuk memberikan dasar empiris mengenai peran qana'ah sebagai nilai spiritual dalam menurunkan inferiority feeling pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai-nilai Islam di lingkungan perguruan tinggi. Lebih jauh, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan kajian psikologi Islam yang selama ini masih didominasi oleh pendekatan Barat yang sekuler. Dengan mengintegrasikan konsep

qana'ah yang berasal dari tradisi Islam ke dalam kerangka psikologi modern, penelitian ini turut memperkaya khazanah keilmuan yang kontekstual dengan masyarakat Muslim Indonesia..

REVIEW LITERATUR

Konsep Qana'ah dalam Perspektif Islam dan Psikologi

Pengertian Qana'ah

Qana'ah berasal dari bahasa Arab yang secara etimologi berarti rasa cukup, rela, dan puas. Dalam terminologi Islam, qana'ah dimaknai sebagai sikap batin yang menjadikan seseorang merasa cukup dengan apa yang dimiliki, tidak merasa gelisah atas apa yang luput darinya, dan tidak tergoda oleh apa yang ada di tangan orang lain (Hamka, 1970). Hamka dalam Tasawuf Modern menjelaskan bahwa qana'ah merupakan perpaduan antara sikap menerima, bersyukur, dan tetap berusaha. Seseorang yang memiliki qana'ah tidak akan larut dalam kesedihan ketika menghadapi kegagalan, tidak silau dengan gemerlap dunia, dan senantiasa memandang kehidupan dengan perspektif yang seimbang.

Al-Ghazali dalam magnum opusnya *Ihya' Ulumuddin* memposisikan qana'ah sebagai salah satu cabang dari akhlak mulia yang harus dimiliki setiap Muslim. Menurut Al-Ghazali, qana'ah bukan berarti meninggalkan usaha dan kerja keras, melainkan ketenangan hati dalam menerima hasil dari usaha yang telah dilakukan. Qana'ah juga dimaknai sebagai sikap yang membebaskan seseorang dari belenggu ketamakan dan kerakusan terhadap dunia. Dalam pandangan Al-Ghazali, qana'ah menjadi kunci kebahagiaan hakiki karena orang yang qana'ah tidak akan pernah merasa miskin meskipun hartanya sedikit, sementara orang yang tamak akan selalu merasa kekurangan meskipun hartanya melimpah.

Para ulama lain juga memberikan definisi yang memperkaya pemahaman tentang qana'ah. Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menyatakan bahwa qana'ah adalah sumber kekayaan yang hakiki karena dengan qana'ah seseorang merasa cukup dan tidak membutuhkan apa yang dimiliki orang lain. Sementara itu, Quraish Shihab dalam tafsir *Al-Mishbah* menjelaskan bahwa qana'ah terkait erat dengan konsep tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan ikhtiar maksimal.

Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Qana'ah

Hamka (1970) merumuskan lima ciri utama individu yang memiliki sikap qana'ah, yang kemudian menjadi landasan dalam pengukuran variabel qana'ah pada penelitian ini. Kelima ciri tersebut adalah:

Pertama, menerima dengan rela apa yang ada. Individu yang qana'ah mampu menerima kondisi dirinya dengan lapang dada, baik itu kondisi fisik, ekonomi, maupun sosial. Penerimaan ini bukan berarti pasif dan berhenti berusaha, melainkan sikap realistik yang disertai keyakinan

bahwa Allah telah memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya. Penerimaan ini melahirkan ketenangan batin dan melindungi individu dari stres akibat terus-menerus mengejar sesuatu yang belum tentu baik untuknya.

Kedua, memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan berusaha. Ciri ini menunjukkan bahwa qana'ah tidak identik dengan kemalasan atau sikap pasrah tanpa usaha. Individu yang qana'ah tetap berdoa dan berikhtiar untuk memperbaiki kehidupannya. Perbedaannya terletak pada sikap batin saat berusaha dan setelah memperoleh hasil. Orang qana'ah berusaha dengan sungguh-sungguh namun tidak terikat secara emosional pada hasil yang akan dicapai.

Ketiga, menerima dengan sabar ketentuan Allah. Kesabaran menjadi komponen penting dalam qana'ah. Ketika menghadapi kegagalan, musibah, atau kondisi yang tidak sesuai harapan, individu yang qana'ah mampu bertahan dengan kesabaran. Ia memahami bahwa kehidupan tidak selalu berjalan mulus dan bahwa di balik setiap ketentuan Allah terdapat hikmah yang mungkin belum dipahami.

Keempat, bertawakal kepada Allah. Tawakal berarti berserah diri setelah melakukan ikhtiar maksimal. Individu yang qana'ah menyerahkan sepenuhnya hasil dari usaha kepada Allah. Ia tidak cemas berlebihan tentang masa depan dan tidak larut dalam penyesalan tentang masa lalu. Tawakal menjadi sumber ketenangan psikologis yang melindungi individu dari kecemasan eksistensial.

Kelima, tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Individu yang qana'ah tidak mudah terpicak oleh gemerlap duniawi. Ia mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan, serta tidak rela mengorbankan nilai-nilai luhur demi kesenangan sesaat. Sikap ini melindunginya dari perilaku konsumtif, gaya hidup hedonis, dan berbagai bentuk pengejaran duniawi yang berlebihan.

Qana'ah dalam Perspektif Psikologi

Dalam perspektif psikologi modern, qana'ah dapat dianalogikan dengan beberapa konsep psikologis seperti gratitude (rasa syukur), contentment (kepuasan), dan acceptance (penerimaan). Penelitian dalam bidang psikologi positif menunjukkan bahwa individu yang bersyukur dan mampu menerima diri cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, lebih tahan terhadap stres, dan lebih jarang mengalami depresi (Emmons & McCullough, 2003).

Konsep qana'ah juga memiliki kemiripan dengan mindfulness dalam psikologi kontemporer. Mindfulness mengajarkan individu untuk menerima pengalaman saat ini tanpa menghakimi, mirip dengan qana'ah yang mengajarkan penerimaan atas kondisi yang ada.

Namun, qana'ah memiliki dimensi spiritual yang lebih kuat karena terkait langsung dengan keyakinan kepada Allah dan pemaknaan hidup dalam kerangka keislaman.

Dalam konteks mahasiswa, qana'ah menjadi modal psikologis yang penting. Mahasiswa yang memiliki qana'ah tidak akan mudah terpuruk ketika menghadapi nilai yang kurang memuaskan, tidak iri terhadap keberhasilan teman, dan tidak terobsesi dengan prestasi semata. Mereka mampu memandang proses perkuliahan sebagai ibadah dan kesempatan belajar, bukan sekadar ajang kompetisi untuk meraih pengakuan sosial.

Konsep Inferiority Feeling

Pengertian Inferiority Feeling

Inferiority feeling merupakan konsep sentral dalam psikologi individual yang dikembangkan oleh Alfred Adler. Adler memandang bahwa setiap manusia pada dasarnya lahir dengan perasaan inferior, dan perasaan ini justru menjadi motor penggerak bagi perkembangan dan pencapaian hidup. Namun, ketika perasaan inferior menjadi berlebihan dan tidak dikelola dengan baik, ia dapat berubah menjadi inferiority complex yang menghambat perkembangan individu (Akdoğan & Ceyhan, 2014).

Dalam perkembangan selanjutnya, para peneliti mendefinisikan inferiority feeling sebagai kondisi psikologis ketika individu melakukan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri. Penilaian negatif ini termanifestasi dalam berbagai bentuk seperti perasaan tidak mampu, rendah diri, tidak berharga, dan ketidakpuasan terhadap diri. Individu yang mengalami inferiority feeling cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa dirinya kurang dalam berbagai aspek (Akdoğan & Ceyhan, 2014).

Penting untuk membedakan antara inferiority feeling yang normal dan patologis. Inferiority feeling yang normal bersifat universal, menjadi motivasi untuk berkembang, dan tidak mengganggu fungsi sosial maupun akademik. Sebaliknya, inferiority feeling yang patologis bersifat menetap, mengganggu berbagai aspek kehidupan, dan melumpuhkan potensi individu.

Dimensi Inferiority Feeling

Akdoğan dan Ceyhan (2014) mengembangkan instrumen pengukuran inferiority feeling berdasarkan empat dimensi utama. Dimensi-dimensi ini kemudian digunakan sebagai landasan dalam penyusunan skala inferiority feeling pada penelitian ini:

Dimensi pertama adalah kurangnya rasa percaya diri (lack of self-confidence). Individu dengan inferiority feeling cenderung meragukan kemampuan dirinya sendiri. Mereka merasa tidak mampu menghadapi tantangan, enggan mengambil inisiatif, dan selalu mencari validasi dari orang lain. Dalam konteks akademik, dimensi ini termanifestasi dalam bentuk keengganan

berbicara di kelas, ketakutan menghadapi ujian, dan keraguan dalam mengerjakan tugas-tugas yang menantang.

Dimensi kedua adalah ketidakmampuan sosial (social inadequacy). Individu dengan inferiority feeling mengalami kesulitan dalam interaksi sosial. Mereka merasa canggung dalam pergaulan, takut ditolak, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Dimensi ini sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa yang dituntut untuk aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan membangun jejaring sosial.

Dimensi ketiga adalah perasaan tidak mampu dalam pendidikan (educational inadequacy). Dimensi ini secara spesifik terkait dengan konteks akademik. Individu merasa tidak mampu mengikuti perkuliahan, memahami materi, atau bersaing dengan mahasiswa lain. Mereka sering membandingkan nilai, prestasi, dan kemampuan akademik mereka dengan teman-teman sekelas.

Dimensi keempat adalah kepekaan terhadap kritik (sensitivity to criticism). Individu dengan inferiority feeling sangat rentan terhadap kritik, bahkan kritik yang bersifat membangun sekalipun. Mereka mempersepsikan kritik sebagai serangan terhadap harga diri dan cenderung bereaksi secara defensif. Dalam perkuliahan, mahasiswa dengan inferiority feeling mungkin menghindari dosen atau menolak umpan balik terhadap tugas mereka.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Inferiority Feeling

Inferiority feeling dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup temperamen, konsep diri, dan kecerdasan spiritual. Sementara faktor eksternal meliputi pengalaman masa kecil, pola asuh orang tua, lingkungan sosial, dan tekanan budaya (Norbakhsh & Molavi, 2022).

Pengalaman masa kecil memiliki peran signifikan dalam pembentukan inferiority feeling. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan yang terlalu kritis, terlalu memanjakan, atau mengabaikan, cenderung mengembangkan perasaan inferior yang tidak sehat. Demikian pula, anak-anak dengan keterbatasan fisik atau mental rentan mengalami perasaan inferior.

Dalam konteks mahasiswa, lingkungan akademik yang kompetitif menjadi pemicu utama inferiority feeling. Ketika standar keberhasilan ditetapkan secara kaku dan mahasiswa terus-menerus dibandingkan, maka mereka yang berada di bawah rata-rata akan rentan mengalami perasaan rendah diri. Media sosial juga berkontribusi signifikan karena menyajikan standar kehidupan yang tidak realistis dan mendorong perbandingan sosial secara terus-menerus.

Norbakhsh dan Molavi (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecerdasan spiritual memiliki hubungan negatif dengan inferiority feeling. Individu dengan kecerdasan spiritual yang tinggi mampu memaknai kehidupan secara lebih positif, sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan rendah diri. Temuan ini menjadi dasar teoretis yang penting bagi

penelitian ini, karena qana'ah dipandang sebagai salah satu indikator kecerdasan spiritual dalam tradisi Islam.

Dinamika Hubungan Qana'ah dengan Inferiority Feeling

Hubungan antara qana'ah dan inferiority feeling dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, qana'ah mendorong penerimaan diri (self-acceptance). Individu yang qana'ah mampu menerima dirinya apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangan. Penerimaan diri ini menjadi fondasi penting bagi kesehatan mental karena melindungi individu dari kecenderungan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain.

Kedua, qana'ah mengarahkan fokus individu pada apa yang dimiliki, bukan pada apa yang tidak dimiliki. Dalam psikologi kognitif, hal ini dikenal sebagai cognitive reframing, yaitu kemampuan untuk mengubah cara pandang terhadap situasi. Individu yang terus-menerus fokus pada kekurangan akan mengalami distorsi kognitif yang memperkuat perasaan inferior. Sebaliknya, individu yang mampu melihat sisi positif dari kondisinya akan terhindar dari distorsi tersebut.

Ketiga, qana'ah memberikan kerangka makna (meaning framework) yang membantu individu memahami pengalaman hidup. Dalam Islam, keyakinan bahwa Allah telah menetapkan takdir yang terbaik untuk hamba-Nya memberikan ketenangan batin. Ketika seseorang mengalami kegagalan atau kekurangan, ia tidak serta-merta menyalahkan dirinya, tetapi memandangnya sebagai bagian dari rencana Allah yang mungkin menyimpan hikmah.

Keempat, qana'ah mengurangi intensitas perbandingan sosial. Teori perbandingan sosial Festinger menjelaskan bahwa manusia memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan diri dengan orang lain. Namun, perbandingan ini dapat bersifat konstruktif (upward comparison yang memotivasi) maupun destruktif (downward comparison yang merendahkan). Qana'ah membantu individu untuk tidak terjebak dalam perbandingan yang destruktif karena ia merasa cukup dengan apa yang dimiliki.

Berdasarkan landasan teoretis dan penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Semakin tinggi qana'ah, semakin rendah inferiority feeling, dan sebaliknya

METODOLOGI

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai hubungan antar variabel yang dapat diukur secara numerik dan dianalisis dengan prosedur statistik. Desain

korelasional digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel qana'ah (variabel bebas) dan inferiority feeling (variabel terikat) pada mahasiswa UIN Ar-Raniry.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh dari angkatan 2021 hingga 2023. Pemilihan populasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada rentang angkatan tersebut berada pada fase pertengahan hingga akhir studi, yang umumnya mengalami tekanan akademik dan sosial yang cukup intensif.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah: (1) mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry, (2) terdaftar pada angkatan 2021, 2022, atau 2023, dan (3) pernah atau sedang merasakan tekanan psikologis (baik dari aspek akademik, sosial, maupun ekonomi). Kriteria ketiga ditetapkan untuk memastikan bahwa responden memiliki pengalaman yang relevan dengan fenomena inferiority feeling yang diteliti.

Berdasarkan rumus penentuan sampel untuk penelitian korelasional dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 80%, serta estimasi effect size moderat, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 200 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap atau tidak valid, peneliti menargetkan pengumpulan data dari 220 responden. Pada akhirnya, terkumpul 214 responden yang memenuhi kriteria dan mengisi kuesioner secara lengkap.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan landasan teoretis yang telah diuraikan sebelumnya.

Skala Qana'ah

Skala qana'ah disusun berdasarkan lima ciri qana'ah yang dikemukakan oleh Hamka (1970), yaitu: (1) menerima dengan rela apa yang ada, (2) memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan berusaha, (3) menerima dengan sabar ketentuan Allah, (4) bertawakal kepada Allah, dan (5) tidak tertarik oleh tipu daya dunia. Masing-masing ciri dijabarkan menjadi beberapa aitem pernyataan yang mencerminkan perilaku atau sikap terkait.

Skala ini menggunakan format Likert dengan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pilihan empat kategori digunakan untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban netral atau ragu-ragu. Total aitem awal yang disusun sebanyak 40 aitem, terdiri dari 20 aitem favorable dan 20 aitem unfavorable.

Skala Inferiority Feeling

Skala inferiority feeling disusun berdasarkan empat dimensi yang dikemukakan oleh Akdoğan dan Ceyhan (2014), yaitu: (1) kurangnya rasa percaya diri, (2) ketidakmampuan sosial, (3) perasaan tidak mampu dalam pendidikan, dan (4) kepekaan terhadap kritik. Masing-masing dimensi dijabarkan menjadi aitem pernyataan yang menggambarkan pengalaman subjektif inferiority feeling.

Skala ini juga menggunakan format Likert empat pilihan dengan kategori yang sama seperti skala qana'ah. Total aitem awal yang disusun sebanyak 36 aitem, terdiri dari 18 aitem favorable dan 18 aitem unfavorable.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan dalam penelitian sesungguhnya, kedua skala terlebih dahulu melalui uji coba (try out) pada 50 mahasiswa di luar sampel penelitian. Uji validitas isi dilakukan menggunakan Content Validity Ratio (CVR) dengan melibatkan tiga orang Subject Matter Expert (SME) yang memiliki kompetensi di bidang psikologi Islam dan psikometri. Para ahli diminta menilai kesesuaian setiap aitem dengan indikator yang diukur, serta memberikan masukan terhadap redaksi dan kejelasan aitem.

Hasil uji CVR menunjukkan bahwa seluruh aitem pada kedua skala memiliki nilai di atas batas minimal yang ditetapkan (0,99 untuk tiga ahli), sehingga seluruh aitem dinyatakan valid secara isi. Beberapa aitem mengalami perbaikan redaksi berdasarkan masukan para ahli untuk meningkatkan kejelasan dan keterbacaan.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung koefisien Alpha Cronbach. Hasil uji menunjukkan skala qana'ah memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,89, dan skala inferiority feeling memiliki koefisien sebesar 0,91. Kedua nilai ini berada di atas batas minimal 0,70, sehingga kedua skala dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner dalam format Google Form. Pemilihan metode daring didasarkan pada pertimbangan efisiensi, jangkauan responden yang luas, dan kemudahan akses bagi mahasiswa di tengah kesibukan perkuliahan.

Tahap pertama, peneliti menyebarkan tautan kuesioner melalui berbagai kanal komunikasi kampus, termasuk grup WhatsApp angkatan, media sosial, dan melalui koordinasi dengan himpunan mahasiswa di setiap fakultas. Kuesioner dilengkapi dengan halaman awal yang menjelaskan tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, dan informed consent yang harus disetujui responden sebelum mengisi kuesioner.

Tahap kedua, peneliti melakukan monitoring terhadap jumlah dan kualitas respons yang masuk. Data dikumpulkan selama periode dua minggu, dengan pengingat dikirimkan pada hari ke-7 dan ke-10 untuk meningkatkan partisipasi. Selama periode pengumpulan, terkumpul 234 respons, namun setelah dilakukan screening, 20 respons dikeluarkan karena pengisian tidak lengkap atau pola jawaban yang tidak konsisten (straight-lining). Dengan demikian, total data yang dianalisis berjumlah 214 respons.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS 24 for Windows dengan tahapan sebagai berikut:

Pertama, analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor pada kedua variabel. Analisis ini menghasilkan nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, serta kategorisasi tingkat qana'ah dan inferiority feeling.

Kedua, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan menggunakan nilai skewness dan kurtosis dengan kriteria bahwa data berdistribusi normal jika nilai skewness dan kurtosis berada pada rentang -2 sampai +2. Uji linieritas dilakukan dengan mencari nilai F linearity dan signifikansinya; hubungan dinyatakan linear jika nilai $p < 0,05$.

Ketiga, uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Keputusan uji didasarkan pada nilai signifikansi (p) dengan ketentuan jika $p < 0,05$ maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara qana'ah dan inferiority feeling. Kekuatan hubungan diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) dengan kategori: 0,00-0,199 (sangat lemah), 0,20-0,399 (lemah), 0,40-0,599 (sedang), 0,60-0,799 (kuat), dan 0,80-1,000 (sangat kuat).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 214 mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 152 perempuan (71,0%) dan 62 laki-laki (29,0%). Dominasi responden perempuan ini mencerminkan komposisi mahasiswa UIN Ar-Raniry secara umum yang memang didominasi oleh mahasiswi.

Berdasarkan angkatan, distribusi responden adalah sebagai berikut: angkatan 2021 sebanyak 68 orang (31,8%), angkatan 2022 sebanyak 79 orang (36,9%), dan angkatan 2023 sebanyak 67 orang (31,3%). Sebaran ini relatif merata sehingga memungkinkan analisis yang representatif untuk setiap angkatan.

Berdasarkan fakultas, responden berasal dari berbagai fakultas di lingkungan UIN Ar-Raniry, dengan komposisi: Fakultas Psikologi (48 orang, 22,4%), Fakultas Dakwah dan

Komunikasi (35 orang, 16,4%), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (41 orang, 19,2%), Fakultas Syariah dan Hukum (29 orang, 13,6%), Fakultas Ushuluddin dan Filsafat (22 orang, 10,3%), Fakultas Adab dan Humaniora (19 orang, 8,9%), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (20 orang, 9,3%). Keragaman fakultas ini memungkinkan hasil penelitian mencerminkan kondisi mahasiswa dari berbagai latar belakang keilmuan.

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Variabel Qana'ah

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara hipotetik, skala qana'ah memiliki skor minimum 33 dan skor maksimum 132, dengan nilai rata-rata 82,5 dan standar deviasi 16,5. Secara empirik, skor minimum yang diperoleh responden adalah 69 dan skor maksimum 132, dengan nilai rata-rata 94,55 dan standar deviasi 10,46. Perbandingan antara mean empirik (94,55) dengan mean hipotetik (82,5) menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat qana'ah yang cenderung tinggi.

Untuk keperluan kategorisasi, ditetapkan tiga kategori tingkat qana'ah berdasarkan rumus norma kategorisasi dengan menggunakan mean dan standar deviasi empirik. Kategori rendah ditetapkan untuk skor $X < (\mu - 1\sigma)$ yaitu $X < 84,6$; kategori sedang untuk skor $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$ yaitu $84,6 \leq X \leq 104,4$; dan kategori tinggi untuk skor $X > (\mu + 1\sigma)$ yaitu $X > 104,4$. Pembulatan dilakukan untuk memudahkan interpretasi.

Berdasarkan kategorisasi tersebut, distribusi responden pada variabel qana'ah adalah sebagai berikut: kategori rendah sebanyak 33 mahasiswa (15,4%), kategori sedang sebanyak 149 mahasiswa (69,6%), dan kategori tinggi sebanyak 32 mahasiswa (15,0%). Dengan demikian, mayoritas mahasiswa UIN Ar-Raniry berada pada kategori sedang dalam hal qana'ah, yang berarti mereka cukup mampu menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki, namun belum mencapai tingkat optimal.

Tabel 1
Kategorisasi Skala Qana'ah

Kategori	Interval	N	%
Rendah	$X < 84,6$	33	15,4
Sedang	$85 < X < 105$	149	69,6
Tinggi	$X > 105$	32	15,0
Total		214	100

Deskripsi Variabel Inferiority Feeling

Pada variabel inferiority feeling, skor hipotetik minimum adalah 27 dan maksimum 108, dengan nilai rata-rata 67,5 dan standar deviasi 13,5. Secara empirik, skor minimum yang diperoleh responden adalah 31 dan skor maksimum 81, dengan nilai rata-rata 57,62 dan standar deviasi 7,68. Perbandingan antara mean empirik (57,62) dengan mean hipotetik (67,5) menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat inferiority feeling yang cenderung rendah.

Kategorisasi tingkat inferiority feeling ditetapkan berdasarkan rumus yang sama dengan kategori rendah untuk skor $X < (\mu - 1\sigma)$ yaitu $X < 49,94$; kategori sedang untuk skor $(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$ yaitu $49,94 \leq X \leq 65,30$; dan kategori tinggi untuk skor $X > (\mu + 1\sigma)$ yaitu $X > 65,30$. Setelah pembulatan, diperoleh interval sebagai berikut: rendah ($X < 50$), sedang (50 - 65), dan tinggi ($X > 65$).

Berdasarkan kategorisasi tersebut, distribusi responden pada variabel inferiority feeling adalah: kategori rendah sebanyak 35 mahasiswa (16,4%), kategori sedang sebanyak 140 mahasiswa (65,4%), dan kategori tinggi sebanyak 39 mahasiswa (18,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yang berarti mereka mengalami inferiority feeling dalam taraf yang tidak terlalu mengganggu, namun tetap memerlukan perhatian.

Tabel 2
Kategorisasi Skala Inferiority Feeling

Kategori	Interval	N	%
Rendah	$X < 50$	35	16,4
Sedang	$50 < X < 65$	140	65,4
Tinggi	$X > 65$	39	18,2
Total		214	100

Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Pengujian menggunakan nilai skewness dan kurtosis karena jumlah sampel yang cukup besar ($n=214$) dan kedua ukuran ini relatif robust untuk deteksi normalitas.

Hasil uji menunjukkan bahwa variabel qana'ah memiliki nilai skewness sebesar 0,538 (standar error = 0,166) dan nilai kurtosis sebesar 0,565 (standar error = 0,331). Sementara itu, variabel inferiority feeling memiliki nilai skewness sebesar 0,298 (standar error = 0,166) dan nilai kurtosis sebesar 0,223 (standar error = 0,331). Seluruh nilai skewness dan kurtosis berada pada rentang -2 sampai +2, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skw eness	Ku rtosis
<i>Qana'ah</i>	0,53 8	0,5 65
<i>Inferiority Feeling</i>	0,29 8	0,2 23

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara qana'ah dan inferiority feeling bersifat linear. Pengujian menggunakan analisis Compare Means dengan uji F linearity.

Hasil uji menunjukkan nilai F linearity sebesar 67,79 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara qana'ah dan inferiority feeling bersifat linear, sehingga memenuhi asumsi untuk analisis korelasi Pearson.

Tabel 4
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Linearity	P
<i>Qana'ah</i> <i>Inferiority Feeling</i>	67,79	0, 000

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0,467 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi qana'ah maka semakin rendah inferiority feeling, dan sebaliknya semakin rendah

qana'ah maka semakin tinggi inferiority feeling. Besarnya koefisien korelasi $-0,467$ termasuk dalam kategori sedang, yang berarti qana'ah memberikan kontribusi yang cukup berarti terhadap variasi inferiority feeling.

Nilai signifikansi $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $0,05$ menunjukkan bahwa hipotesis penelitian (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Tabel 5
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Qana'ah</i>	$-0,467$	$0,$
<i>Inferiority</i>		000
<i>Feeling</i>		

Analisis Tambahan

Untuk memperkaya temuan penelitian, dilakukan analisis tambahan berupa uji beda berdasarkan jenis kelamin dan angkatan. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam qana'ah antara mahasiswa laki-laki dan perempuan ($t = 0,342$, $p > 0,05$). Demikian pula, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam inferiority feeling berdasarkan jenis kelamin ($t = -0,567$, $p > 0,05$).

Hasil uji ANOVA satu jalur menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam qana'ah berdasarkan angkatan ($F = 1,234$, $p > 0,05$). Namun, pada variabel inferiority feeling ditemukan perbedaan yang signifikan antar angkatan ($F = 3,456$, $p < 0,05$). Uji lanjut post hoc menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 memiliki inferiority feeling yang lebih rendah dibandingkan angkatan 2023. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih rentan mengalami inferiority feeling dibandingkan mahasiswa tahun akhir.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan koefisien korelasi sebesar $-0,467$. Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi qana'ah yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah inferiority feeling yang dialaminya.

Makna Temuan dalam Perspektif Teoretis

Hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Hamka (1970) yang menyatakan bahwa qana'ah merupakan kemampuan individu untuk merasa cukup, menerima keadaan dengan lapang

dada, serta tetap berusaha dan bertawakal kepada Allah. Individu yang memiliki qana'ah cenderung mampu melihat kondisi hidupnya secara positif sehingga tidak mudah terjebak dalam perasaan kurang, iri, ataupun membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Dalam konteks mahasiswa, qana'ah menjadi benteng psikologis yang melindungi dari berbagai tekanan akademik dan sosial yang berpotensi memicu inferiority feeling.

Dalam perspektif psikologi individual Adler, inferiority feeling muncul ketika individu menilai dirinya sebagai sosok yang kurang berharga, tidak mampu, atau berada di bawah orang lain (Akdoğan & Ceyhan, 2014). Penilaian negatif terhadap diri tersebut mendorong individu untuk terus melakukan perbandingan sosial dan mencari pengakuan dari lingkungan. Dalam konteks ini, qana'ah berfungsi sebagai sikap batin yang membantu individu menerima keterbatasan diri, mensyukuri apa yang dimiliki, serta memandang hidup secara lebih realistis. Dengan demikian, kecenderungan untuk merasa inferior dapat diminimalkan.

Temuan ini juga memperkuat penelitian Norbakhsh dan Molavi (2022) yang menemukan bahwa kecerdasan spiritual berhubungan negatif dengan inferiority feeling. Qana'ah sebagai salah satu indikator kecerdasan spiritual dalam tradisi Islam terbukti memiliki peran protektif terhadap munculnya perasaan rendah diri. Hal ini menunjukkan bahwa dimensi spiritual tidak dapat dipisahkan dari kesehatan mental, dan intervensi berbasis nilai-nilai spiritual dapat menjadi alternatif yang efektif dalam menangani masalah psikologis.

Interpretasi Hasil Kategorisasi

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, baik pada variabel qana'ah (69,6%) maupun inferiority feeling (65,4%). Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa UIN Ar-Raniry secara umum sudah cukup mampu menerima diri dan kehidupannya, serta tidak mengalami inferiority feeling yang mengganggu. Namun demikian, sikap qana'ah tersebut belum sepenuhnya terinternalisasi secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Mahasiswa pada fase perkembangan dewasa awal memang masih dalam proses pencarian identitas dan penyesuaian diri. Mereka masih sering melakukan evaluasi diri dan perbandingan sosial dalam membentuk konsep diri yang stabil (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Hal ini menjelaskan mengapa sebagian besar mahasiswa masih berada pada kategori sedang, belum mencapai tingkat qana'ah yang optimal, namun juga tidak berada pada tingkat inferiority feeling yang tinggi.

Yang perlu mendapat perhatian adalah adanya 18,2% mahasiswa yang berada pada kategori inferiority feeling tinggi dan 15,4% pada kategori qana'ah rendah. Kelompok ini merupakan populasi rentan yang memerlukan intervensi psikologis. Mereka cenderung memiliki

persepsi negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik, dan rentan terhadap berbagai masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, upaya-upaya preventif dan kuratif perlu diarahkan secara khusus pada kelompok ini.

Kontribusi terhadap Pengembangan Psikologi Islam

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya dalam memahami peran qana'ah sebagai faktor internal yang berkaitan dengan perasaan rendah diri pada mahasiswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengaitkan qana'ah dengan kepuasan hidup, kesejahteraan psikologis, atau perilaku konsumtif (Andriani, 2022; Meilenda et al., 2024; Meldi et al., 2024; Saimona et al., 2024), penelitian ini secara spesifik mengkaji hubungan qana'ah dengan inferiority feeling.

Dengan demikian, penelitian ini memperluas cakupan aplikasi konsep qana'ah dalam psikologi. Qana'ah tidak hanya relevan untuk memahami perilaku ekonomi atau kesejahteraan subjektif, tetapi juga penting untuk memahami dinamika psikologis yang lebih kompleks seperti pembentukan konsep diri, regulasi emosi, dan kesehatan mental secara umum. Hal ini membuka peluang bagi penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengeksplorasi peran qana'ah dalam berbagai aspek psikologis lainnya.

Lebih jauh, penelitian ini juga berkontribusi pada upaya mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam kerangka psikologi modern. Selama ini, psikologi sebagai ilmu pengetahuan banyak didominasi oleh perspektif Barat yang sekuler, sehingga kurang memperhatikan dimensi spiritual dalam menjelaskan perilaku manusia. Dengan menunjukkan secara empiris bahwa qana'ah—sebuah konsep yang berakar dalam tradisi Islam—memiliki hubungan signifikan dengan inferiority feeling, penelitian ini turut memperkuat legitimasi psikologi Islam sebagai cabang keilmuan yang berdiri sendiri.

Implikasi Praktis

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis, terutama dalam konteks pendidikan tinggi dan layanan konseling mahasiswa. *Pertama*, pihak universitas, khususnya UIN Ar-Raniry, perlu memberikan perhatian lebih terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang berkaitan dengan inferiority feeling dan tekanan akademik. Program-program pembinaan mahasiswa perlu dirancang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan nilai-nilai spiritual seperti qana'ah.

Kedua, layanan konseling di kampus dapat mengintegrasikan nilai-nilai qana'ah dalam pendekatan terapinya. Konselor dapat membantu mahasiswa yang mengalami inferiority feeling untuk mengembangkan sikap qana'ah melalui berbagai teknik, seperti cognitive restructuring

yang diadaptasi dengan nilai-nilai Islam, gratitude journaling yang menekankan rasa syukur, serta penguatan tawakal dan penerimaan diri.

Ketiga, kegiatan-kegiatan kemahasiswaan seperti kajian keislaman, pelatihan pengembangan diri, dan mentoring spiritual dapat dirancang untuk memperkuat qana'ah mahasiswa. Materi-materi tentang qana'ah perlu disampaikan tidak hanya sebagai konsep teoretis, tetapi juga dalam bentuk praktik-praktik konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keempat, dosen dan tenaga pendidik perlu memahami bahwa mahasiswa dengan inferiority feeling memerlukan pendekatan khusus. Dosen dapat memberikan umpan balik yang membangun, menghindari perbandingan antar mahasiswa secara terbuka, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan tidak terlalu kompetitif. Penguatan qana'ah dapat dilakukan melalui keteladanan dalam sikap dan perilaku sehari-hari.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi yang berarti, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diakui dan menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil. *Pertama*, desain penelitian korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Hubungan negatif yang ditemukan antara qana'ah dan inferiority feeling dapat diinterpretasikan bahwa qana'ah mempengaruhi inferiority feeling, namun bisa juga sebaliknya bahwa inferiority feeling mempengaruhi qana'ah, atau mungkin terdapat variabel ketiga yang mempengaruhi keduanya.

Kedua, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling membatasi generalisasi hasil penelitian. Meskipun kriteria inklusi telah ditetapkan dengan cermat, sampel penelitian mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi mahasiswa UIN Ar-Raniry secara keseluruhan, apalagi mahasiswa di perguruan tinggi lain.

Ketiga, pengumpulan data secara daring memiliki keterbatasan dalam hal kontrol terhadap kondisi pengisian kuesioner. Tidak dapat dipastikan bahwa responden mengisi kuesioner dengan sungguh-sungguh dan dalam kondisi yang mendukung. Meskipun telah dilakukan screening terhadap respons yang tidak valid, kemungkinan bias tetap ada.

Keempat, instrumen penelitian yang digunakan merupakan skala laporan diri (self-report) yang rentan terhadap berbagai bias, seperti social desirability bias. Responden mungkin cenderung memberikan jawaban yang dianggap positif atau sesuai dengan norma sosial, terutama untuk variabel qana'ah yang memiliki nilai spiritual dalam Islam.

Arah Penelitian Masa Depan

Berdasarkan keterbatasan yang telah diidentifikasi, beberapa saran untuk penelitian masa depan dapat dirumuskan. *Pertama*, penelitian longitudinal diperlukan untuk memahami

dinamika hubungan qana'ah dan inferiority feeling dalam rentang waktu tertentu. Desain longitudinal memungkinkan peneliti untuk melihat perubahan kedua variabel seiring waktu dan menguji arah hubungan kausal.

Kedua, penelitian dengan teknik sampling yang lebih representatif, seperti simple random sampling atau stratified random sampling, perlu dilakukan. Pengambilan sampel dari berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, keagamaan maupun umum, akan memperkaya pemahaman tentang hubungan qana'ah dan inferiority feeling pada konteks yang lebih luas.

Ketiga, penelitian kualitatif dapat dilakukan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait qana'ah dan inferiority feeling. Pendekatan fenomenologi, misalnya, dapat menggali bagaimana mahasiswa memaknai qana'ah dalam kehidupan mereka, bagaimana mereka mengalami inferiority feeling, dan bagaimana qana'ah membantu mereka mengatasi perasaan tersebut.

Keempat, penelitian intervensi perlu dikembangkan untuk menguji efektivitas program-program penguatan qana'ah dalam menurunkan inferiority feeling. Desain eksperimen atau kuasi-eksperimen dapat digunakan untuk menguji apakah pelatihan qana'ah secara signifikan dapat menurunkan skor inferiority feeling pada mahasiswa.

Kelima, penelitian yang melibatkan variabel mediator atau moderator dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang mekanisme hubungan qana'ah dan inferiority feeling. Misalnya, regulasi emosi, dukungan sosial, atau coping strategy dapat diuji sebagai variabel yang memediasi atau memoderasi hubungan tersebut

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara qana'ah dengan inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Koefisien korelasi sebesar $-0,467$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ menunjukkan bahwa semakin tinggi qana'ah yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah inferiority feeling yang dialami, dan sebaliknya. *Kedua*, tingkat qana'ah pada mahasiswa UIN Ar-Raniry secara umum berada pada kategori sedang (69,6%), yang berarti mereka cukup mampu menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Sebanyak 15,4% mahasiswa berada pada kategori qana'ah rendah dan 15,0% pada kategori tinggi. *Ketiga*, tingkat inferiority feeling pada mahasiswa UIN Ar-Raniry juga mayoritas berada pada kategori sedang (65,4%), yang berarti mereka mengalami perasaan rendah diri dalam taraf yang tidak terlalu mengganggu. Sebanyak 16,4% mahasiswa berada pada kategori rendah dan 18,2% pada kategori tinggi.

Keempat, temuan penelitian ini menegaskan bahwa qana'ah tidak hanya bermakna sebagai nilai spiritual, tetapi juga berperan sebagai kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa menjaga cara pandang positif terhadap diri dan kehidupannya. Sikap menerima diri, merasa cukup, dan mensyukuri apa yang dimiliki berhubungan dengan berkurangnya perasaan rendah diri, tidak mampu, dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi Islam, khususnya dalam memahami peran qana'ah sebagai faktor internal yang berkaitan dengan inferiority feeling pada mahasiswa. Penguatan qana'ah dapat menjadi salah satu upaya penting dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi

DAFTAR PUSTAKA

- Akdoğan, R., & Ceyhan, E. (2014). The relationship between inferiority feelings and life satisfaction: The mediating role of hope. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 572-576.
- Andriani, R. (2022). Hubungan qana'ah dengan kesejahteraan psikologis pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 145-156.
- Bensaid, B., Machouche, S., & Grine, F. (2014). A spiritual perspective on positive psychology: The case of Islamic spirituality. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(1), 63-77.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Hamka. (1970). *Tasawuf modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Meilenda, N., Sumiati, T., Ansari, M., Suryandaru, D., & Hafiyyan, M. (2024). Qana'ah dan penyesuaian akademik mahasiswa lintas jurusan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 35-46.
- Meldi, R., Fitriani, A., Rahmawati, S., & Hidayat, R. (2024). Qana'ah dan perilaku konsumtif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 7(1), 21-33.
- Norbakhsh, M., & Molavi, H. (2022). Spiritual intelligence and its relationship with mental health and self-esteem. *Journal of Religion and Health*, 61(2), 987-1002.
- Peng, Y., Zhang, Y., Li, M., & Chen, X. (2024). Inferiority feelings and academic engagement: The mediating role of emotion regulation. *Current Psychology*, 43(5), 4123-4135.
- Pigart, M., MacKinnon, S. P., & Cooper, M. L. (2024). Social comparison and academic self-confidence among college students. *Journal of American College Health*, 72(1), 45-54.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, E. (2020). Stres akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 120-131.
- Saimona, R., Nurhayati, S., & Aulia, F. (2024). Qana'ah dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(1), 55-66.