



Qanaah dan Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Lintas Jurusan: Peran Baru Dimensi Spiritualitas

Arnes Meilenda^{1*}, Neneng Tati Sumiati², Abu Saad Ansari³, Suryandaru⁴, Afina Faza Hafiyyan⁵

^{1,2}Departemen Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

^{3,4,5}Pusat Nanoteknologi Terapan, Nano Center Indonesia, Jalan Puspipitek, Tangerang Selatan, Banten 15314, Indonesia

E-mail: Arnessurya30@gmail.com

Article Information

<http://journal.unusia.ac.id/index.php/mozaic/>

DOI:

10.47776/mozaic.v10i2.1071

Informasi Artikel:

Naskah diterima:

10 Juni 2024

Naskah direvisi:

26 September 2024

Naskah disetujui:

24 Oktober 2024

Naskah dipublish:

31 Oktober 2024

Abstract

This study aims to demonstrate the influence of qanaah, a rarely studied but highly beneficial dimension of spirituality, on the academic adjustment of cross-disciplinary masters students (students which starts different field of study from their educational background). This research uses a quantitative approach with nonprobability sampling techniques. The participants of this study consisted of 201 cross-disciplinary masters students at UIN Syarif Hidayatullah in Jakarta, Indonesia. The research variables were measured by adapting the Academic Adjustment Scale (AAS) with a Cronbach's alpha of 0.752, and the Qanaah Scale with a Cronbach's alpha of 0.872. The results showed a significant positive relationship between qanaah and academic adjustment with a coefficient (r) of 0.478. This study also shows that qanaah affects academic adjustment with an R Square of 22.8%. The implications of this research suggest enhancing qanaah in each student to achieve good academic adjustment.

Abstrak

Keywords Academic Adjustment, Cross-Disciplinary College Student, Spiritual Dimension, Stress, Qanaah,

Kata Kunci Dimensi Spiritualitas, Mahasiswa Lintas Disiplin Ilmu, Penyesuaian Akademik, Stres, Qanaah,

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh qanaah, dimensi spiritualitas yang jarang diteliti namun sangat bermanfaat, terhadap penyesuaian akademik mahasiswa magister lintas disiplin ilmu (mahasiswa yang mengambil bidang studi yang berbeda dengan latar belakang pendidikan mereka). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel nonprobabilitas. Partisipan penelitian ini terdiri dari 201 mahasiswa magister lintas disiplin ilmu di UIN Syarif Hidayatullah di Jakarta, Indonesia. Variabel penelitian diukur dengan mengadaptasi Academic Adjustment Scale (AAS) dengan Cronbach's alpha sebesar 0.752, dan Skala Qanaah dengan Cronbach's alpha sebesar 0.872. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara qanaah dengan penyesuaian akademik dengan koefisien (r) sebesar 0,478. Penelitian ini juga menunjukkan

bahwa qanaah berpengaruh terhadap penyesuaian akademik dengan R Square sebesar 22,8%. Implikasi dari penelitian ini menyarankan untuk meningkatkan qanaah dalam diri setiap mahasiswa untuk mencapai penyesuaian akademik yang baik.

PENDAHULUAN

Saat ini, pilihan untuk melanjutkan pendidikan di berbagai bidang studi semakin meningkat. Selain dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui mata kuliah lintas disiplin ilmu, mahasiswa juga dapat berinteraksi dengan pengetahuan baru dan mendapatkan wawasan yang belum pernah mereka temui di bidang studi awal mereka (Hutabarat & Sinaga, 2023; Pardede et al., 2023).

Namun, meskipun demikian, memilih untuk belajar di berbagai bidang dalam proses akademik memiliki risikonya sendiri. Santrock (2018) menyatakan bahwa dibutuhkan usaha yang lebih besar ketika memulai pendidikan yang berbeda dengan bidang studi sebelumnya. Hal ini dikarenakan ketika mahasiswa memasuki pendidikan tinggi, akan ada lebih banyak tekanan pada pencapaian, kinerja, dan penilaian, serta durasi belajar yang lebih pendek namun lebih menuntut (Astatke, 2019). Oleh karena itu, keputusan untuk belajar lintas bidang akan menambah beban dan tuntutan individu untuk belajar lebih ekstra agar tidak tertinggal (Devianti, 2022). Di sisi lain, beberapa penelitian dengan subjek mahasiswa lintas disiplin ilmu menunjukkan rendahnya penyesuaian akademik mereka. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan mahasiswa lintas disiplin ilmu secara signifikan memiliki penyesuaian akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa di bidang yang sama, meskipun dengan *effect size* yang kecil (Cohen, 1980; Devianti, 2022)

Penelitian lain menyebutkan bahwa 25% atau 75 dari 300 mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan yang mengambil mata kuliah lintas disiplin ilmu memiliki penyesuaian akademik yang rendah (Hutabarat & Sinaga, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latar belakang pendidikan dapat mempengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa baru (Mitasari & Istikomayanti, 2019).

Penyesuaian akademik pada dasarnya adalah fondasi awal yang menentukan apakah seorang mahasiswa memilih untuk bertahan atau tidak di lingkungan akademik tersebut. Anderson et al. (2016) mengajukan tiga konsep yang berkaitan dengan penyesuaian akademik, yaitu; (a) gaya hidup akademik, yang didefinisikan sebagai kecocokan antara

individu dengan peran sementara mereka sebagai mahasiswa, (b) prestasi akademik, yang didefinisikan sebagai kepuasan terhadap kemajuan dan kinerja akademik, dan (c) motivasi akademik, yang dianggap sebagai pendorong bagi mahasiswa untuk melanjutkan dan menyelesaikan masa studi mereka.

Terkait hal ini, Robinson (van Rooij et al., 2017) menyatakan bahwa siswa yang tidak yakin dengan kemampuannya dalam menyesuaikan diri secara akademis akan memberikan dampak negatif. Mahasiswa tersebut akan sulit merasakan kebahagiaan, merasa tidak pernah puas dengan apa yang mereka lakukan, selalu membandingkan dirinya dengan orang lain, mudah kecewa ketika menghadapi kegagalan, sehingga rentan mengalami stres dan depresi. Namun, jika mereka memiliki penyesuaian akademik yang baik, mereka dapat mengendalikan emosi mereka ketika menghadapi kegagalan dan memandang kegagalan tersebut sebagai kesuksesan yang tertunda. Oleh karena itu, untuk menghindari dampak negatif setelah mengalami kegagalan, diperlukan sumber daya positif yang berbasis pada spiritualitas (Philipose et al., 2023).

Tinjauan literatur ilmiah dalam sepuluh tahun terakhir menunjukkan bahwa banyak penelitian internasional yang menganalisis variabel penyesuaian akademik beserta faktor-faktor yang mempengaruhi secara signifikan. Faktor-faktor tersebut antara lain kepuasan terhadap bidang studi (van Rooij et al., 2017), Harga Diri (Friedlander et al., 2007), Spiritualitas (Fadhila et al., 2018), Dukungan sosial (Kamel, 2018), keterampilan emosional dan ketahanan akademik (Nwafor et al., 2023), pendidikan sebelumnya (Willems et al., 2021), komunikasi dengan teman sebaya dan Keterhubungan dengan kampus (Cheong et al., 2019), Efikasi diri dan ketahanan akademik (Hazan Liran & Miller, 2019), Komunikasi dengan teman sebaya dan keterhubungan dengan kampus (Hazan Liran & Miller, 2019), lingkungan belajar (Cho et al., 2020), demografi (Owusu-Agyeman & Mugume, 2023), iklim sekolah (Datta et al., 2022), strategi pembelajaran (Willems et al., 2021), gender (Zee & Koomen, 2016), kepribadian (Anderson et al., 2016) dan budaya (Wang & Hannes, 2014).

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, sudah cukup banyak penelitian yang membahas mengenai penyesuaian akademik. Namun, yang menjadikan variabel dari aspek spiritualitas sebagai prediktor masih jarang dilakukan, padahal variabel dari dimensi spiritualitas dapat digunakan secara efektif untuk mendorong penyesuaian akademik dan mengatasi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa magister (Philipose et al., 2023). Hal ini sejalan dengan sebuah ebook berjudul “*The Spiritual Life of a College Student*,”

yang diterbitkan oleh *Higher Education Research Institute Graduate School of Education & Information Studies, University of California, Los Angeles* (2003), yang menyatakan bahwa spiritualitas sebagai sumber daya yang positif dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa, termasuk penyesuaian akademik.

Penelitian sebelumnya seperti Fadhila et al. (2018) menyatakan bahwa spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian akademik mahasiswa. Namun, meskipun hasil korelasi yang sangat signifikan, hanya 19,6% pengalaman spiritual yang mempengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa. Hal ini dikarenakan cakupan variabel spiritualitas yang terlalu luas, sehingga dalam keterbatasan penelitian, disarankan untuk mencari dimensi-dimensi lain dari variabel spiritualitas yang dapat berhubungan dengan penyesuaian akademik. Sejalan dengan hal tersebut, terdapat penelitian lain yang meneliti hubungan antara penyesuaian akademik dengan dimensi variabel spiritualitas, yaitu rasa syukur. Armenta et al. (2022) menemukan dalam penelitiannya bahwa rasa syukur memotivasi mahasiswa sarjana untuk terlibat dalam kegiatan pengembangan diri, yang selanjutnya membantu mereka menjadi mahasiswa yang lebih baik dan produktif. Namun, sebaliknya, penelitian oleh Philipose et al. (2023) menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan penyesuaian akademik mahasiswa S2.

Berdasarkan literatur psikologi, qanaah disebut sebagai dasar spiritual dari penerimaan diri dan rasa syukur (Sari, 2017). Namun, meskipun dikatakan hampir sama, setelah ditelaah lebih dalam, terdapat perbedaan di antara keduanya. Baik penerimaan diri maupun rasa syukur berorientasi pada apa yang dimiliki dan telah dicapai, sedangkan qanaah melibatkan sebuah proses terlebih dahulu baru kemudian diikuti dengan rasa syukur. Hal ini sejalan dengan Mujib (2019) dalam bukunya yang berjudul “Teori Kepribadian Islam”, yang menyatakan bahwa qanaah berasal dari sifat qani', yaitu menerima sesuatu apa adanya (nerimo ing pandum). Karakter ini menuntut individu untuk mengerahkan segala upaya seoptimal mungkin dan kemudian menerima hasil dari kerja kerasnya meskipun belum mampu mencapai puncak harapannya. Hal ini sekaligus membantah pemahaman banyak orang tentang qana'ah yang diasumsikan sebagai sikap menerima secara pasif apa yang terjadi dan apa yang dimiliki tanpa ada usaha dan ikhtiar, padahal tidak demikian adanya (Sa'adi & Mubasirun, 2021).

Meskipun belum ada penelitian langsung mengenai hubungan antara qanaah dan penyesuaian akademik, penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa qanaah telah

terbukti dapat meringankan stres akulturatif dan tekanan psikologis (Mesidor & Sly, 2016), dan juga dapat meningkatkan kemampuan mengatasi tantangan akademik di kalangan mahasiswa (Saputra, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah jenis penelitian yang meneliti hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lain (Yusuf, 2010). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah variabel bebas (qanaah) dan variabel terikat (penyesuaian akademik).

Sampel penelitian terdiri dari 201 mahasiswa program magister lintas disiplin ilmu di UIN Syarif Hidayatullah yang telah menyelesaikan minimal satu semester. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling*, yang melibatkan pemilihan kriteria yang dipilih oleh peneliti untuk memilih sampel yang sesuai dengan konsep penelitian. Data kuesioner didistribusikan dengan dua cara: secara *online* menggunakan *Google Forms* yang dikirimkan langsung kepada mahasiswa dan secara *paper-based*.

Skala Penyesuaian Akademik (AAS): Anderson et al. (2016) mengembangkan skala ini, yang merupakan skala laporan diri 9 item yang dinilai berdasarkan skala Likert 4 poin mulai dari 1 “sangat tidak setuju” hingga 4 “sangat setuju”, dengan item 2 dan 3 dinilai terbalik. Tiga item pertama menilai gaya hidup akademis, tiga item berikutnya didasarkan pada prestasi akademis, dan tiga item terakhir berkontribusi pada motivasi akademis. Contoh item termasuk “Saya puas dengan kemampuan belajar saya di universitas.” Nilai reliabilitasnya (Cronbach's alpha) adalah ($\alpha = 0,752$), yang dianggap memuaskan.

Skala Qanaah (SQ) oleh Ahya (2019) dengan Cronbach's alpha adalah $\alpha = 0.872$, dimodifikasi oleh Tsamaroh (2020). Skala ini menggunakan model Likert 4 poin mulai dari 1 “sangat tidak setuju” hingga 4 “sangat setuju” dan terdiri dari 3 indikator: penerimaan dan rasa syukur, kesabaran dan kepasrahan, dan usaha yang terus menerus. Contoh item termasuk “Saya rajin dalam melakukan tugas.”

Data dianalisis menggunakan SPSS versi 25. Statistik deskriptif dihitung untuk setiap skala dan subskala, termasuk qanaah dan penyesuaian akademik, beserta subskalanya. Korelasi *Pearson* dilakukan untuk menganalisis kekuatan dan arah hubungan

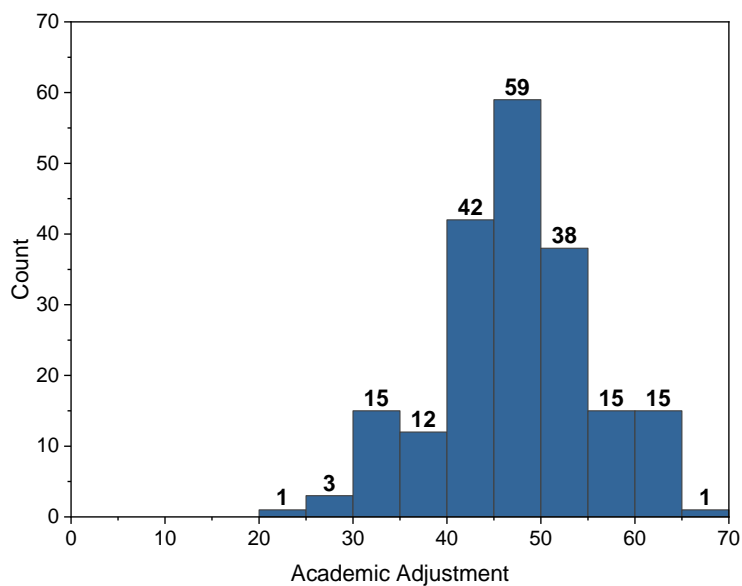
antara masing-masing variabel. Analisis regresi linier (pendekatan bertahap) digunakan untuk menentukan apakah qanaah memprediksi penyesuaian akademik atau sebaliknya.

HASIL PENELITIAN

Tabel A.1. menunjukkan hasil penyesuaian akademik dari 201 mahasiswa S2 lintas disiplin ilmu.

Tabel A.1. Hasil Penyesuaian Akademik Mahasiswa Magister Lintas Disiplin Ilmu

		Penyesuaian Akademik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Low	27	13.4	13.4	13.4
	Moderate	150	74.6	74.6	88.1
	High	24	11.9	11.9	100.0
	Total	201	100.0	100.0	



Gambar A.1 Histogram Penyesuaian Akademik Mahasiswa S2 Lintas Disiplin Ilmu

Data yang disajikan pada tabel A.1. menunjukkan bahwa mahasiswa magister lintas disiplin ilmu menghadapi tantangan yang cukup signifikan dalam penyesuaian akademik mereka. Hanya 13% mahasiswa yang berhasil mencapai tingkat penyesuaian tinggi, sementara sebagian besar berada pada tingkat sedang (76%), dan 11% lainnya berada pada

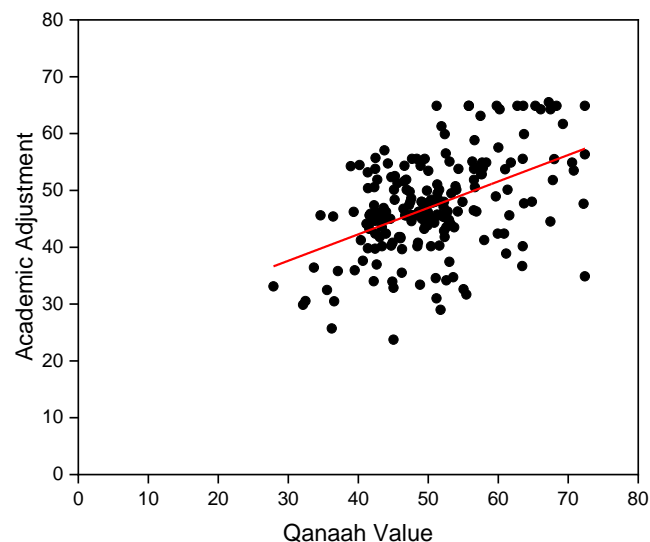
tingkat rendah. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa dapat menavigasi studi lintas disiplin dengan relatif baik, ada kelompok yang masih menghadapi kesulitan serius. Lebih lanjut, t-skor dari 201 mahasiswa magister lintas disiplin ilmu berkisar antara 23,73 hingga 65,5, dengan rata-rata 47,23, median 46,22, modus 45,6, dan deviasi standar 8,41. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi tingkat penyesuaian cukup homogen namun tetap menyimpan variasi individual. Variasi ini mengindikasikan bahwa penyesuaian akademik sangat bergantung pada karakteristik pribadi, pengalaman, dan kapasitas adaptasi setiap individu.

Distribusi tingkat penyesuaian akademik di antara para mahasiswa menunjukkan mayoritas berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan adanya keseimbangan dalam penyesuaian akademik mereka. Sebaliknya, proporsi yang lebih kecil dari mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang tinggi menunjukkan pencapaian dalam menavigasi secara akademis dalam studi lintas disiplin pascasarjana mereka. Ukuran tendensi sentral dari mean, median, dan modus mengelompok di sekitar kisaran pertengahan 40-an, yang mengindikasikan distribusi yang relatif homogen yang berpusat di sekitar nilai ini. Selain itu, standar deviasi sebesar 8,41 menyiratkan bahwa meskipun banyak siswa mengelompok di sekitar nilai rata-rata, terdapat penyimpangan yang mencolok dalam tingkat penyesuaian akademis di antara individu. Variabilitas ini menunjukkan beragamnya pengalaman dan tantangan yang dihadapi oleh setiap mahasiswa master lintas disiplin dalam beradaptasi dengan program studi dan lingkungan belajar yang baru.

Idealnya, sebagai mahasiswa magister yang telah memiliki pengalaman belajar selama masa studi sarjana, mereka seharusnya tidak mengalami terlalu banyak kesulitan dalam penyesuaian akademik. Namun, berdasarkan Tabel A.1, ditemukan bahwa mayoritas penyesuaian akademik responden berada pada kategori sedang (76%), diikuti oleh kategori rendah (13%) dan kategori tinggi (11%). Dalam konteks tantangan akademik, mahasiswa magister lintas jurusan sering menghadapi kesulitan yang tidak dialami oleh rekan-rekan mereka yang tetap berada dalam bidang yang sama. Misalnya, mereka perlu mempelajari dasar-dasar disiplin baru yang mungkin belum pernah dipelajari sebelumnya selama masa sarjana. Kesulitan ini semakin kompleks ketika mereka juga harus memenuhi ekspektasi akademik yang lebih tinggi, seperti kemampuan analitis yang mendalam, penelitian lintas bidang, dan pemahaman teori yang luas. Alipio (2020) mengungkapkan bahwa fenomena tersebut dapat terjadi karena sebagai mahasiswa magister lintas disiplin ilmu, mereka belum terbiasa dengan materi mata kuliah dan jenis evaluasi yang diberikan. Selain itu, mahasiswa

lintas jurusan juga perlu menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam beradaptasi dengan komunitas akademik yang memiliki norma dan budaya berbeda.

Proses adaptasi ini membutuhkan usaha ekstra. Sebagai contoh, Quan et al. (2016) menekankan pentingnya pembelajaran berkelanjutan dan perubahan perilaku agar individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mahasiswa magister lintas disiplin tidak hanya harus mengatasi tantangan teknis terkait konten akademik, tetapi juga mengembangkan strategi baru dalam manajemen waktu, belajar mandiri, dan membangun jaringan kolaborasi yang relevan. Kondisi ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada kepercayaan diri dan motivasi belajar mereka. Oleh karena itu, strategi pendukung, seperti program orientasi lintas jurusan, bimbingan akademik, dan pelatihan keterampilan belajar, menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa magister lintas disiplin mencapai penyesuaian akademik yang lebih baik.



Gambar A.2 . Regresi Linier Penyesuaian Akademik terhadap Nilai Qanaah

Tabel A. 2. Model Summary dari Tabel Regresi Linear

Model Summary				
Model	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate
1	0.478 ^a	0.228	0.225	7.40646

a. Predictors: (Constant), QAN (Qanaah Value)

Tabel A. 3. Koefisien^a pada Grafik Regresi Linear

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.660	3.115		7.596	0.000
	QAN	0.465	0.061	0.478	7.677	0.000

a. Dependent Variable: AAD (Academic Adjustment)

Tabel A. 4. Hasil uji ANOVA pada Analisa Regresi Linear

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QAN	Model	3411.59796	1	3411.59796	58.9342	0.000
	Error	11519.76226	199	57.88825		
	Total	14931.36022	200			

Gambar A.2 menunjukkan analisis regresi linier berdasarkan perhitungan p-score dari penyesuaian akademik setiap mahasiswa lintas disiplin ilmu, yang menguji hubungan antara penyesuaian akademik setiap mahasiswa magister lintas disiplin ilmu dengan nilai Qana'ah mereka. Dalam *scatter plot* ini, setiap titik mewakili skor penyesuaian akademik masing-masing mahasiswa yang diplotkan terhadap nilai Qana'ah mereka. Titik-titik scatter plot mengungkapkan tren di sini nilai Qana'ah yang lebih tinggi cenderung sesuai dengan skor penyesuaian akademik yang lebih tinggi, yang menunjukkan hubungan positif antara variabel-variabel ini. Hasil rinci dari analisis regresi linier disajikan pada tabel A.2. dan tabel A.3.

Berdasarkan tabel A.2 dan tabel A.3, hasil penelitian ini menunjukkan korelasi positif yang moderat antara penyesuaian akademik mahasiswa magister lintas disiplin ilmu dan nilai qanaah mereka, dengan koefisien korelasi *Pearson* (r) sebesar 0,478. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Qana'ah yang lebih tinggi, yang mencerminkan penerimaan yang lebih besar terhadap keadaan, berhubungan dengan penyesuaian akademik yang lebih baik dari mahasiswa magister lintas disiplin ilmu. Koefisien determinasi, R^2 , adalah 0,228, menunjukkan bahwa 22,8% dari variabilitas dalam penyesuaian akademik dapat dijelaskan oleh nilai Qana'ah. Selanjutnya, slope (koefisien B) dari nilai qanaah sebesar 0,465, dengan tingkat sig di bawah 0,005 juga signifikan secara statistik, bahwa untuk setiap kenaikan satu unit nilai qana'ah, skor penyesuaian akademik diperkirakan akan meningkat sebesar

0,465 unit, dengan asumsi semua faktor lain tetap konstan. Koefisien tersebut menggarisbawahi pengaruh positif dari nilai qanaah terhadap penyesuaian akademik mahasiswa program magister lintas disiplin ilmu. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dan puas dengan keadaan mereka cenderung memiliki kesesuaian yang lebih baik dengan peran akademik mereka, kepuasan yang lebih besar dengan kemajuan dan kinerja akademik mereka, dan memiliki dorongan yang lebih kuat untuk melanjutkan dan menyelesaikan masa studi mereka.

Uji fisher kemudian dilakukan untuk melihat pengaruh antara qanaah terhadap penyesuaian akademik mahasiswa lintas jurusan. Hasil uji ANOVA pada tabel A.4 menunjukkan bahwa uji ANOVA menghasilkan nilai fisher sebesar 58.943 dengan Tingkat signifikansi 0.000. Selanjutnya, probabilitas signifikansi yang jauh lebih kecil dari 0.05 menunjukkan bahwa model regresi di atas menunjukkan bahwa qanaah memiliki peran penting dalam penyesuaian akademik para mahasiswa lintas jurusan.

Nilai qana'ah, yang mencerminkan penerimaan dan rasa syukur atas keadaan, tampaknya berperan sebagai mekanisme psikologis yang signifikan dalam proses penyesuaian akademik mahasiswa lintas disiplin ilmu. Mahasiswa magister, khususnya yang melintasi batas disiplin ilmu, sering menghadapi tantangan ganda: mereka harus memahami materi akademik yang berbeda sekaligus menyesuaikan diri dengan metode evaluasi, budaya akademik baru, dan tuntutan intelektual yang lebih tinggi. Dalam hal ini, qana'ah memberikan stabilitas emosional dan kognitif yang memungkinkan mahasiswa untuk melihat tantangan ini bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai peluang untuk berkembang. Mereka yang memiliki qana'ah tinggi cenderung lebih optimis, lebih mampu mengelola ekspektasi, dan memiliki mentalitas yang lebih kuat untuk bertahan di bawah tekanan.

Kemudian, pada tabel hasil analisis regresi, ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif qanaah terhadap penyesuaian akademik mahasiswa magister lintas disiplin ilmu. Dari segi tahap perkembangan, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa magister lintas disiplin ilmu yang saat ini berada pada fase dewasa awal. Dari perspektif perkembangan individu, mahasiswa magister lintas jurusan yang berada pada fase dewasa awal memiliki tantangan tersendiri. Pada fase ini, mereka memiliki kemandirian dan jiwa kompetitif, namun keterbatasan pengetahuan mengenai bidang yang dipilih dan waktu yang terbatas untuk mengejar ketertinggalan materi membuat mereka rentan mengalami stres. Oleh karena itu, kehadiran sikap qanaah sangat dibutuhkan untuk menjauhkan diri dari stres akibat ketidakpuasan akademis. Dalam hal ini, qana'ah memberikan stabilitas

emosional dan kognitif yang memungkinkan mahasiswa untuk melihat tantangan ini bukan sebagai hambatan, tetapi sebagai peluang untuk berkembang. Mereka yang memiliki qana'ah tinggi cenderung lebih optimis, lebih mampu mengelola ekspektasi, dan memiliki mentalitas yang lebih kuat untuk bertahan di bawah tekanan. Hal ini dikarenakan adanya aspek ridha dan syukur dalam sikap qana'ah sebagai penyeimbang yang dapat membuat individu menjadi toleran dan mampu beradaptasi dengan situasi atau kondisi apapun yang mungkin dihadapinya, baik yang menyenangkan maupun yang membuat stres (Ali, 2014).

Lebih lanjut, dalam penelitian lain, qanaah terbukti dapat meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan akademik pada mahasiswa (Saputra, 2021). Resiliensi ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap berfokus meskipun menghadapi hambatan besar, seperti kurangnya pemahaman terhadap materi baru atau tuntutan tugas yang lebih kompleks. Dalam konteks ini, qana'ah tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik tetapi juga memberikan landasan mental yang kuat untuk mengembangkan keterampilan belajar baru yang diperlukan dalam disiplin baru mereka. Hal ini sesuai dengan konsep penyesuaian akademik, yang merupakan sebuah proses yang pada akhirnya mengacu pada kemampuan untuk bertahan dan mengatasi tantangan akademik (Schneiders, 1960). Selain itu, seluruh dimensi qanaah memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri berkaitan erat dengan penyesuaian akademik karena proses penyesuaian akademik melibatkan respon dan aktivitas mental, sehingga semakin baik qanaah seseorang, maka semakin baik pula kesehatan mentalnya (Azkarisa & Siregar, 2020).

Scatter plot yang ditunjukkan di atas menunjukkan betapa pentingnya qana'ah dalam meningkatkan tingkat penyesuaian akademik mahasiswa pascasarjana. Penelitian ini menyarankan adanya penelitian yang lebih komprehensif yang tidak hanya meningkatkan penyesuaian akademik, namun juga memahami dinamika qana'ah sebagai variabel yang penting dalam kehidupan akademik mahasiswa pascasarjana. Ada beberapa penelitian, termasuk penelitian ini, yang dapat menjadi dasar penelitian di masa depan untuk memahami dan meningkatkan qana'ah secara komprehensif di kalangan mahasiswa. Salah satu penelitian menghasilkan pendekatan yang efektif melalui strategi pendidikan seperti pembelajaran kooperatif *Student Team-Achievement Divisions* untuk meningkatkan kemampuan siswa (Murdani et al., 2019). Melihat pengaruh positif qana'ah terhadap penyesuaian akademik, penting untuk mengembangkan pendekatan yang mendorong sikap ini di kalangan mahasiswa. Selain itu, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang

menghubungkan ajaran teoritis dengan situasi kehidupan nyata dapat secara signifikan memengaruhi pemahaman dan penerapan konsep siswa seperti qana'ah, seperti yang terlihat dalam siklus penelitian tindakan kelas yang menunjukkan peningkatan hasil belajar dan aktivitas di lingkungan sekolah (Setiyani et al., 2022). Dalam hal ini, dosen dan pembimbing akademik memainkan peran penting dalam memberikan contoh nyata bagaimana nilai qana'ah dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam menyelesaikan masalah akademik maupun dalam menghadapi tantangan personal. Dengan menggabungkan pendekatan-pendekatan ini, berfokus pada metodologi pendidikan, dan menjembatani ajaran-ajaran teoritis dengan pengalaman praktis, individu dapat mengembangkan qana'ah secara efektif. Selain itu, penelitian *longitudinal* dapat membantu memahami bagaimana qana'ah berkembang seiring waktu dan bagaimana perubahan dalam sikap ini memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Penelitian juga dapat memperluas cakupan untuk mengeksplorasi peran variabel moderator atau mediator, seperti dukungan sosial, persepsi terhadap kebermaknaan studi, atau tingkat motivasi intrinsik. Dengan cara ini, pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana qana'ah berinteraksi dengan faktor-faktor lain dalam mendukung penyesuaian akademik dapat dicapai.

KESIMPULAN

Penelitian ini memperkuat hipotesis penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dimensi spiritualitas memiliki pengaruh positif terhadap penyesuaian akademik mahasiswa magister lintas disiplin ilmu. Mahasiswa lintas disiplin sering menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan materi kuliah dan metode evaluasi yang tidak familiar, sehingga membutuhkan upaya lebih untuk berintegrasi ke dalam lingkungan akademik baru mereka. Mempraktikkan sikap qanaah dalam kehidupan kampus, terutama pada mahasiswa magister lintas disiplin ilmu, akan meningkatkan fungsi kognitif mereka, memungkinkan daya ingat yang lebih baik, menumbuhkan lebih banyak kreativitas, dan membangun kebahagiaan. Manfaat ini sangat penting bagi mahasiswa yang berada dalam fase dewasa awal, yang rentan terhadap stres. Penggabungan konsep qana'ah dengan lingkungan belajar yang kondusif, bersamaan dengan penjembitan ajaran teoritis dan pengalaman praktis, diharapkan dapat membuat individu dapat mengembangkan qana'ah secara efektif. Strategi pendidikan yang berfokus pada pengembangan qana'ah, seperti pembelajaran kolaboratif

dan penghubungan teori dengan praktik nyata, juga dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi mahasiswa. Dengan melibatkan pendekatan-pendekatan ini, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan yang tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga pertumbuhan pribadi mahasiswa, terutama dalam konteks yang penuh tekanan seperti studi lintas disiplin ilmu.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh hubungan qana'ah dan penyesuaian akademik sebagai salah satu variabel penting dalam kehidupan mahasiswa lintas disiplin ilmu. Penelitian juga dapat memperluas cakupan untuk mengeksplorasi peran variabel moderator atau mediator, seperti dukungan sosial, persepsi terhadap kebermaknaan studi, atau tingkat motivasi intrinsik. Dengan cara ini, pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana qana'ah berinteraksi dengan faktor-faktor lain dalam mendukung penyesuaian akademik dapat dicapai. Studi dengan populasi yang lebih luas dan beragam juga direkomendasikan. Selain itu, penelitian longitudinal dapat membantu memahami bagaimana qana'ah berkembang seiring waktu dan bagaimana perubahan dalam sikap ini memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahya, A. (2019). Eksplorasi dan pengembangan skala qana'ah dengan pendekatan spiritual indigenous. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 13-27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7834>
- Ali, M. F. (2014). Contentment (Qana'ah) and its Role in Curbing Social and Environmental Problems. *ICR Journal*, 5(3), 430-445. <https://doi.org/10.52282/icr.v5i3.391>
- Alipio, M. (2020). Predicting Academic Performance of College Freshmen in the Philippines using Psychological Variables and Expectancy-Value Beliefs to Outcomes-Based Education: A Path Analysis. <https://doi.org/10.35542/osf.io/prag6z>
- Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.07.006>
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2022). Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. *Emotion*, 22(5), 1004-1016. <https://doi.org/10.1037/emo0000896>
- Astatke, M. (2019). First-Year College Students' Emotional Intelligence and Help-Seeking Behaviours as Correlates of their Academic Achievement. *Journal of Student Affairs in Africa*, 6(2). <https://doi.org/10.24085/jsaa.v6i2.2515>
- Azkarisa, Y., & Siregar, J. (2020). Contentment (Qana'ah) and Mental Health on Fishermen in Pena'ah Village, Indonesia. *Psychology, Sociology, Medicine, Environmental science journal*. <https://doi.org/10.5220/0008592105640573>
- Cheong, Y., Gauvain, M., & Palbusa, J. A. (2019). Communication With Friends and the Academic Adjustment of First- and Non-First-Generation Students in the First Year of College. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(2), 393-409. <https://doi.org/10.1177/1521025119834253>
- Cho, H. J., Levesque-Bristol, C., & Yough, M. (2020). International students' self-determined motivation, beliefs about classroom assessment, learning strategies, and academic adjustment in higher education. *Higher Education*, 81(6), 1215-1235. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00608-0>
- Cohen, S. (1980). Aftereffects of stress on human performance and social behavior: A review of research and theory. *Psychological Bulletin*, 88(1), 82-108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.1.82>
- Datta, P., Cornell, D., & Konold, T. (2022). Association of Teen Dating Aggression With Risk Behavior and Academic Adjustment. *J Interpers Violence*, 37(7-8), NP3930-NP3953. <https://doi.org/10.1177/0886260520951305>
- Devianti, M. (2022). The relationship between academic self-concept and college adjustment among cross-major and same-major student in Higher Education.
- Fadhila, H., Nugraha, B., Sholeh, A., & Alhamid, S. (2018). Daily Spiritual Experiences and Academic Adjustment among Freshman College Students. *Arts & Education International Research Journal*, 5(2).
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>

- Hazan Liran, B., & Miller, P. (2019). Correction to: The Role of Psychological Capital in Academic Adjustment Among University Students. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1169-1169. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00206-7>
- Hutabarat, M., & Sinaga, D. (2023). Pengaruh pilihan kuliah lintas jurusan terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa Universitas HKBP Nommensen melalui program pertukaran mahasiswa merdeka. *Jurnal Literasi Pendidikan Dasar*, 4(2), 62-69.
- Kamel, O. M. (2018). Academic overload, self-efficacy and perceived social support as predictors of academic adjustment among first year university students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 7(1).
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that Contribute to the Adjustment of International Students. *Journal of International Students*, 6(1), 262-282. <https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.569>
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Culture Shock Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2). <https://doi.org/10.26858/jpk.v4i2.4316>
- Mujib, A. (2019). Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam, ed. ke-2.
- Murdani, M., Muhammad, M., Amin, B., Ulfa, M., & Haikal, M. (2019). Use of Cooperative Learning Methods STAD Strategies to Improve students' Abilities in Qira'ah (Experimental Research in Ma'had al-Uluum ad-Diniyyati al-Islaamiyyati Samalanga). *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(1), 38-49. <https://doi.org/10.33258/birle.v2i1.184>
- Nwafor, C. E., Ugwu, P. C., Okoye, C. A. F., & Ofoma, B. E. (2023). Relationship Between Socio-emotional Skill and Academic Adjustment Among Adolescents is Mediated by Resilience. *Social Science Research*, 9(1).
- Owusu-Agyeman, Y., & Mugume, T. (2023). Academic adjustment of first year students and their transition experiences: The moderating effect of social adjustment. *Tertiary Education and Management*, 29(2), 189-209. <https://doi.org/10.1007/s11233-023-09120-3>
- Pardede, S., Sinaga, D., Nova Yunita, S., Manullang, M., & Purba, G. M. V. (2023). Analysis Of Student Perception Of Course Conversion At Origin University. *Jurnal Pendidikan Ips*, 13(1), 59-64. <https://doi.org/10.37630/jpi.v13i2.948>
- Philipose, J. V., Choubisa, R., & Dubey, A. (2023). Academic Adjustment and Gratitude in College Students: A First-Hand Evidence from a Psychological Perspective. *Handbook of Evidence Based Management Practices in Business*, 246. <https://doi.org/10.4324/9781003415725-32>
- Quan, R., He, X., & Sloan, D. (2016). Examining Chinese postgraduate students' academic adjustment in the UK higher education sector: a process-based stage model. *Teaching in Higher Education*, 21(3), 326-343. <https://doi.org/10.1080/13562517.2016.1144585>
- Sa'adi, S. a., & Mubasirun, M. (2021). The Dynamics of Spirituality in the Old Age: The Perspective of Maqashid Al-Shariah and Psychology. *AKADEMIKA: Jurnal Pemikiran Islam*, 26(1). <https://doi.org/10.32332/akademika.v26i1.3281>
- Santrock, J. (2018). *Educational Psychology 6th Edition*. McGraw-Hill Education.
- Saputra, D. (2021). HUBUNGAN ANTARA QANA'AH DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI UNIVERSITAS ISLAM RIAUJ. Pekanbaru.
- Sari, F. F. W. (2017). *Qanaab sebagai basis spiritual penerimaan diri orang tua terhadap anak penderita leukimia* Universitas Islam Negeri Walisongo]. Semarang.

- Schneiders, A. (1960). *Personality Development and Adjustment in Adolescence* Bruce Publishing Company.
- Setiyani, A., Rahminawati, N., & Surbiantoro, E. (2022). *Pengulangan Kata Allaahu Ma'allah dari Q.S An-Naml Ayat 60-64 sebagai Landasan Metode Pengulangan dalam Pembelajaran Aqidah Bandung Conference Series Islamic Education*,
- Tsamaroh, I. (2020). *Pengaruh perilaku asertif, resolusi konflik dan qanaah terhadap kebahagiaan pernikahan pada istri yang tinggal bersama mertua* UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Jakarta.
- van Rooij, E. C. M., Jansen, E. P. W. A., & van de Grift, W. J. C. M. (2017). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749-767. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>
- Wang, Q., & Hannes, K. (2014). Academic and socio-cultural adjustment among Asian international students in the Flemish community of Belgium: A photovoice project. *International Journal of Intercultural Relations*, 39, 66-81. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.09.013>
- Willems, J., Coertjens, L., & Donche, V. (2021). First-year students' social adjustment process in professional higher education: key experiences and their occurrence over time. *European Journal of Psychology of Education*, 37(2), 585-604. <https://doi.org/10.1007/s10212-021-00530-8>
- Yusuf, M. (2010). *Metodologi Penelitian*. UNP Press.
- Zee, M., & Koomen, H. M. Y. (2016). Teacher Self-Efficacy and Its Effects on Classroom Processes, Student Academic Adjustment, and Teacher Well-Being. *Review of Educational Research*, 86(4), 981-1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>