

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “***Konsep Qana’ah Perspektif Hamka Dalam Mengatasi Stres Di Era Milenial*** “. *Qana’ah* berarti merasa puas dengan apa yang di milikinya dan tidak serakah. Ini tentang menerima apa yang cukup. Orang yang memiliki *qana’ah* merasa puas dan tidak takut atau ragu, percaya pada pertolongan Allah SWT tanpa merasa kesal ketika keinginannya tidak terpenuhi.

Tujuan penelitian ini untuk membahas tentang konsep *qana’ah* perspektif hamka melalui studi tentang mengatasi stres di era milenial. Adapun rumusan masalah dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang *qana’ah* menurut Hamka dan *qana’ah* menurut Hamka dalam mengatasi stres di era milenial. Dalam penelitian ini, menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*Library Research*). Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Buku Tasawuf Modern serta didukung oleh rujukan yang relevan.

Hasil dari penelitian ini adalah menjelaskan tentang konsep *Qana’ah* mengajarkan penerimaan dan rasa syukur, sedangkan kesehatan mental berfokus pada kesejahteraan psikologis dan kemampuan mengatasi tantangan hidup. Kedua konsep tersebut menekankan kepuasan, keseimbangan, dan harmoni untuk kehidupan yang memuaskan.

Kata Kunci : Qanaah, Hamka, Stres. Era Milenial