

ABSTRAK

“Peran Kebersyukuran dan Resiliensi Keluarga terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa di Jakarta Serta Tinjauannya Menurut Islam”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peranan kebersyukuran dan resiliensi keluarga terhadap kecemasan pada mahasiswa. Tuntutan yang dihadapi mahasiswa, berupa akademik, non-akademik, keluarga, hingga tugas perkembangan berpotensi menyebabkan kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan berkorelasi negatif dengan kebersyukuran, begitu pula kecemasan dengan resiliensi keluarga, dimana semakin tinggi kebersyukuran dan semakin tinggi resiliensi keluarga yang dipersepsikan individu, kecemasannya cenderung rendah. Sampel penelitian ini adalah 400 mahasiswa di Jakarta dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur DASS-21, Skala Kebersyukuran Versi Indonesia, dan *Walsh Family Resilience Questionnaire*. Hasil uji regresi berganda menemukan bahwa kebersyukuran berperan secara signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa. Akan tetapi, resiliensi keluarga tidak berperan secara signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,170 ($F=40,773$, $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 17,0% varians kecemasan dapat diprediksi oleh kebersyukuran, sementara 83% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini sejalan dengan konsep Islam bahwa individu yang bersyukur akan selalu mengingat Allah SWT dan mampu mengekspresikan syukur yang mereka miliki dengan hati, lisan, dan perbuatan, sehingga ia mampu mengatasi kecemasan yang hadir. Namun penelitian ini menemukan bahwa resiliensi keluarga tidak berperan terhadap kecemasan. Hal tersebut tidak sejalan dengan konsep Islam bahwa keluarga yang penuh dengan kesabaran dan terus bertawakal kepada Allah SWT dapat membangun individu tumbuh menjadi pribadi yang berkualitas, yang dapat mengatasi kecemasannya.

Kata Kunci: Kecemasan, Kebersyukuran, Resiliensi Keluarga, Mahasiswa

ABSTRACT

“The Role of Gratitude and Family Resilience towards Anxiety in College Student in Jakarta and its Review in Islam”

This study aimed to determine how the role of gratitude and family resilience towards anxiety in college student. The demands faced by college students, such as academic, non-academic, family, and also the developmental tasks, has the potential to cause anxiety. Previous research has shown that anxiety is negatively correlated with gratitude, as well as anxiety with family resilience, which means the higher gratitude and the higher family resilience perceived by individuals, the anxiety tends to be low. The sample was 400 college students in Jakarta using quota sampling technique. The data was measured by Indonesian version of gratitude scale, DASS-21, and Walsh Family Resilience Questionnaire. It was found that gratitude contributes to anxiety in college student, while family resilience does not. The coefficient of determination (R^2) obtained was 0.170 ($F = 40.773$, $p < 0.05$). This shows that 17.0% variance of anxiety can be predicted by gratitude, while the remaining 83% is predicted by other factors. This finding is in line with the Islamic concept that grateful individuals will always remember Allah SWT and able to express the gratitude with their hearts, verbally, and deeds, so that they can overcome anxiety. However, family resilience does not contribute significantly towards anxiety. This is not in line with the Islamic concept that a family filled with patience and continue to put their trust in Allah can build individuals grow into a qualified individual, who can cope with anxiety.

Keywords: Anxiety, Gratitude, Family Resilience, College Student