

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kehidupan di perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah bagi setiap mahasiswa. Mahasiswa telah diidentifikasi sebagai populasi yang berada di tengah-tengah menghadapi berbagai tantangan, perubahan, dan kesulitan dalam hidup (Singh, Khan, & Osmany, 2014). Hal ini disebabkan oleh sejumlah penyesuaian hidup yang signifikan yang terlibat seperti pengalaman masuk universitas, masa transisi untuk memasuki dewasa awal bersama dengan kebutuhan memikul tanggung jawab yang lebih besar dalam hal semua aspek kehidupan, yang mungkin mengakibatkan stres yang lebih tinggi dan kecemasan (Singh dkk., 2014).

Ada banyak tuntutan harus dilewati oleh mahasiswa untuk sukses selama berada di perguruan tinggi (Listiyandini & Akmal, 2017). Tuntutan tersebut antara lain pembuatan berbagai macam tugas, praktikum, laporan, ujian, maupun skripsi sebagai syarat akhir menyelesaikan studi (Amin & Novliadi, 2009). Selain tuntutan akademik, ada pula tuntutan non-akademik yang dihadapi mahasiswa, seperti masalah diri, masalah sosial di kampus, dan masalah keluarga (Anjarwani, 2014). Tekanan atau stresor bagi mahasiswa tidak hanya berasal dari tugas akademik tetapi juga tantangan dalam menjalin relasi dengan lingkungan di sekitarnya (Prihatsanti, 2014). Penelitian oleh Prihatsanti (2014) memaparkan bahwa mahasiswa seringkali menghadapi tuntutan keluarga untuk segera menyelesaikan studi; tidak jarang orangtua menjadi marah ketika anaknya (mahasiswa) mendapatkan indeks prestasi (IPK) kurang dari 3.0 atau masa studi lebih dari 4 tahun. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa.

Tuntutan mahasiswa tersebut dapat diatasi dengan berbagai cara. Ada mahasiswa yang mampu mengatasinya secara baik dan sehat, sebagai contoh saat menghadapi ujian, ada mahasiswa yang mampu mengendalikan ketegangan dan tetap tenang melewatinya (Amin & Novliadi, 2009). Selain itu, mahasiswa dapat mengembangkan *softskills* dengan turut serta dalam organisasi (Fajrina & Rosiana, 2015). Mereka memiliki *psychological well-being* yang baik, mampu mengoptimalkan potensi, dan mengelola waktu dengan baik. Ada pula mahasiswa

yang tidak dapat mengendalikan tuntutan tersebut dengan cara yang baik dan sehat. Mahasiswa yang tidak dapat mengendalikan kecemasan saat akan menghadapi ujian, tidak cukup memberikan usaha untuk memiliki nilai akhir yang baik (Lallo, Kandou, & Munayang, 2013).

Selain tuntutan akademik, tak jarang pula mahasiswa mengalami beberapa konflik dengan lingkungan sosialnya, seperti keluarga dan teman sebaya. Konflik keluarga yang paling sering muncul adalah persaingan saudara dan hal ini juga berdampak pada kehidupan sosial (Na'imah, Komalasari, & Wahyuni, 2016). Scharf (dalam Na'imah dkk., 2016) memaparkan bahwa individu dengan saudara kandung yang agresif berpengaruh pada risiko hasil negatif seperti kinerja yang buruk di kampus, hubungan buruk dengan teman sebaya, juga masalah perilaku. Selain itu, hadir pula konflik lain, seperti keluarga tiri dan ekspektasi orangtua terkait performa akademik yang tidak dapat dipenuhi mahasiswa.

Berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa tersebut, membuat mahasiswa merasakan perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Maulyndah dkk., 2018). Selain itu, mahasiswa memiliki keluhan fisik, yakni tangan bergetar, berkeringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar kencang, kesulitan bernapas, merasa lemas, atau pusing. Muncul juga keluhan kognitif dan perilaku, yakni sulit berkonsentrasi, takut tidak dapat menyelesaikan masalah, takut terjadi sesuatu yang mengerikan di masa depan, menghindar, dependen, dan merasa terguncang (Maulyndah dkk., 2018; Lallo dkk., 2013). Berbagai kondisi yang dialami mahasiswa di atas merupakan kriteria dari adanya kecemasan.

Hasil penelitian oleh Akbar (2015) terhadap 92 subjek di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa kecemasan pada mahasiswa terbilang tinggi yakni 54,3%. Penelitian yang dilakukan Shamsuddin, Fadzil, Ismail, Shah, Omar, Muhammad, Jaffar, Ismail, dan Mahadevan (2013) mengungkapkan dari 506 mahasiswa di Universitas Malaysia, sebanyak 29% memiliki kecemasan yang tinggi, serta 34% memiliki kecemasan sedang. Kecemasan terbilang tinggi diperkirakan karena perguruan tinggi menuntut mahasiswa secara emosional maupun intelektual (Akbar, 2015), dimana mahasiswa harus berkembang dan mengejar prestasi akademik secara optimal.

Fenomena kecemasan pada mahasiswa tersebut membuat peneliti ingin mengetahui apakah kecemasan juga terjadi pada mahasiswa di Jakarta. Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa di Jakarta rentan mengalami kecemasan. Mahasiswa di Jakarta bukan hanya dihadapkan pada tuntutan akademik dan non-akademik seperti mahasiswa di kota lain, namun juga dikelilingi oleh stresor lain berupa tingkat kemacetan lalu lintas yang tinggi, polusi udara, persaingan dunia kerja, biaya hidup yang cenderung lebih tinggi, dan sebagainya (Bidang Statistik Distribusi, 2017; Badan Pusat Statistik, 2019; Mongabay.co.id (09/03/19); Kompas.com (19/11/14)). Peneliti berpendapat berbagai hal tersebut bersamaan dengan tuntutan akademik rentan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa.

Mahasiswa yang didominasi kecemasan akan mengalami kesulitan dan prestasi yang kurang maksimal (Amin & Novliadi, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian Akbar (2015) bahwa kecemasan tinggi dapat mempengaruhi kinerja memori, menurunkan daya ingat, dan mengganggu konsentrasi belajar. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan pada diri sendiri bahwa mereka mampu melaluinya (Aiman, 2016). Muarifah (2005) memaparkan bahwa kecemasan yang tidak teratasi akan menimbulkan gangguan perilaku yang mampu menghambat mahasiswa berprestasi. Sehingga kecemasan perlu diminimalisir dengan harapan mahasiswa akan lebih mampu mengejar prestasi secara maksimal dan mendapatkan hasil yang diinginkan (Rosliani & Ariati, 2016). Dampak negatif yang sangat signifikan dari kecemasan mampu mengerucut sampai ke pemikiran dan perilaku bunuh diri. Penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan dapat meningkatkan kecenderungan untuk bunuh diri (Bentley, Franklin, Riberio, Kleiman, Fox, & Nock, 2016; Bolton, Cox, Afifi, Enns, Bienvenu, & Sareen, 2007; Ebert, Buntrock, Mortier, Auerbach, Weisel, Kessler, & Bruffaerts, 2018; Mason, 2019), alkoholisme (Bolton dkk., 2007; Ebert dkk., 2018), merokok dan ketergantungan obat (Ebert dkk., 2018). Dengan mempertimbangkan adanya dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecemasan, maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi atau mengelola kecemasan pada mahasiswa.

Peneliti berpendapat individu atau masyarakat mampu mengupayakan intervensi yang dapat mengurangi kecemasan mahasiswa. Untuk dapat merumuskan intervensi, maka perlu mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor

yang mungkin berkorelasi atau berperan terhadap kecemasan. Dengan demikian, penelitian terhadap kecemasan pada mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan agar dapat mengelola dampak-dampak yang mungkin ditimbulkan oleh kecemasan yang tinggi, dan juga pencegahan yang mampu diupayakan untuk mengurangi kecemasan yang hadir.

Kecemasan adalah pengalaman emosi negatif berupa kekhawatiran akan terjadinya hal yang tidak menyenangkan di masa depan, disertai dengan adanya ketergugahan saraf otonom (seperti detak jantung meningkatkan, sulit bernapas, berkeringat) dan simtom otot rangka (seperti gemetar) yang intens (Lovibond & Lovibond, 1995). Kecemasan terjadi karena campuran beberapa emosi tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang kondisinya mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan terjadi (Umi & Mubarak, 2017). Berdasarkan studi-studi terdahulu, beberapa komponen yang berkaitan dengan kecemasan, antara lain *sense of humor* (Amin & Novliadi, 2009), pemecahan masalah (Hartoni, 2016), kepercayaan diri (Aiman, 2016), regulasi diri (Rosliani & Ariati, 2016), agresivitas (Muarifah, 2005), resiliensi keluarga (Ramirez & Hernandez, 2012), dan kebersyukuran (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor individual maupun faktor keluarga.

Kebersyukuran merupakan salah satu faktor yang dianggap berkontribusi terhadap kecemasan pada mahasiswa. Fokus pada kebersyukuran didasari pertimbangan bahwa dalam bersyukur terkandung unsur altruisme dan prososial. Hal tersebut menjadikan bersyukur memiliki keterkaitan dengan hubungan interpersonal. Individu yang mampu mengembangkan hubungan interpersonal yang baik cenderung memiliki kecemasan yang rendah (Husnan, 2015). Hal ini karena mereka mampu menyesuaikan perbedaan individu, tidak khawatir berinteraksi dalam kelompok kecil maupun besar (Husnan, 2015), lebih peka mengenali dan merespon kebaikan orang lain, serta membantu mengembangkan empati dengan baik (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Kebersyukuran adalah perasaan takjub, rasa terima kasih dan apresiasi terhadap hidup yang dimiliki. Bersyukur dapat diekspresikan kepada orang lain, dan juga hal-hal yang tidak bersifat pribadi (impersonal) seperti Tuhan, alam, dan

binatang (Emmons & Shelton, 2002). Bersyukur juga adalah tentang membuka mata, melihat berbagai kebaikan yang hadir menyapa kita, kebaikan-kebaikan yang begitu beraneka (Arif, 2016), berperan dalam menciptakan suasana hati yang tenang dan bahagia, serta terhindar dari *mood* yang negatif (Umi & Mubarak, 2017). Petrocchi & Couyoumdjian (2015) mengungkapkan bahwa individu yang bersyukur tidak hanya memiliki hubungan yang hangat dan bermakna dengan orang lain tetapi juga memiliki tingkat gangguan psikologis berupa depresi dan kecemasan yang rendah. Hal ini juga dijelaskan dalam Islam, bahwa sesungguhnya kebersyukuran tidak hanya kepada Allah SWT, namun juga terhadap sesama manusia. Rasulullah SAW bersabda:

لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ

Artinya: “Tidak dikatakan bersyukur kepada Allah SWT bagi siapa yang tidak tahu berterimakasih kepada manusia.” (HR Abu Daud dan Tirmidzi)

Hadits tersebut menjelaskan bahwa individu yang terbiasa tidak tahu berterimakasih kepada manusia yang telah berbuat baik kepadanya, maka ia juga akan amat sulit untuk bersyukur kepada Allah SWT. Allah SWT tidaklah menerima syukur hamba sampai ia berbuat baik dengan berterimakasih pada orang yang telah berbuat baik padanya (Mahfud, 2014).

Kebersyukuran merupakan hal yang bersifat universal, lintas budaya dan agama, serta bagian dari sifat alami manusia (Bonnie & de Waal, dalam Aghababaei, Blachnio, & Aminikhoo, 2018). Kebersyukuran cenderung mudah dilakukan dan tidak membutuhkan keterampilan yang tinggi untuk melakukannya, serta dapat langsung diterapkan bersama dengan jenis *coping* yang lain (Lee, Kim, Bae, Kim, Shin, Yoon, & Kim, 2018). Hal ini dikuatkan oleh Hidayati (2018) yang memaparkan bahwa pelatihan kebersyukuran mampu menyempitkan emosi negatif dan berdampak pada menurunnya kecemasan pada diri individu.

Studi sebelumnya menemukan korelasi negatif antara kebersyukuran dan kecemasan (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015). Kebersyukuran dianggap sebagai salah satu faktor protektif yang melindungi individu dari kecemasan karena mampu menurunkan perasaan tidak mampu, *self-hate* dan *self-criticism*, dimana keadaan tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan pada individu. Bersyukur membuat individu cenderung menunjukkan kebaikan, dukungan, dan kasih sayang terhadap

diri sendiri saat terjadi hal-hal yang tidak diinginkan atau situasi yang menimbulkan frustrasi. Hal ini sejalan dengan penelitian Bahrampoura dan Yazdkhast (2014) bahwa meningkatnya kebersyukuran dalam diri individu sebagai sifat positif dapat mengarah pada penurunan variabel psikopatologis, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Individu yang bersyukur mengalami lebih sedikit kecemasan karena mereka mampu mendukung diri, berbelas kasih, serta meyakinkan diri sendiri untuk melewati tantangan (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015).

Bersyukur dapat meningkatkan kekuatan mental (Jain & Jaiswal, 2016). Algani, Yuniardi, & Masturah (2018) menyatakan semakin positif individu melihat arti dari tekanan dan mampu mengambil tindakan-tindakan untuk mengatasinya, semakin berkurang juga kecemasannya. Kebersyukuran dapat membantu individu secara lebih efektif menurunkan stres dalam menghadapi kehidupan dan segala konflik di dalamnya. Tekanan keuangan (finansial) memiliki dampak yang cukup besar pada gejala awal depresi untuk orang dewasa yang relatif tidak bersyukur, karena tidak adanya kapasitas untuk memaknai tantangan yang hadir, sehingga kecemasan yang ada tidak teratasi (Krause, 2009). Namun sebaliknya, temuan lebih lanjut mengungkapkan bahwa dampak yang cukup besar pada gejala awal depresi karena kecemasan dan stres yang tidak teratasi ini tidak berpengaruh pada individu-individu yang bersyukur atau terbiasa dengan kebersyukuran dalam hidup dan sering pergi beribadah ke gereja. Hal ini disebabkan mereka percaya pada kekuatan di luar diri mereka, seperti Tuhan, dan mereka juga mampu memaknai kesulitan dan mencari kepuasan lain dalam hidup (Krause, 2009).

Selain pengembangan kebesyukuran yang sifatnya internal dalam diri individu, peneliti juga melihat aspek eksternal. Bronfenbrenner (2011) mengemukakan bahwa perkembangan individu ditentukan oleh lingkungan yang mengelilinginya, dimulai dari yang terdekat hingga lingkungan yang lebih jauh atau makrosistem. Lebih lanjut, Bronfenbrenner (2011) memaparkan pentingnya interaksi individu dengan lingkungan terdekat (mikrosistem) sebagai penentu utama perkembangan. Subsistem keluarga khususnya orangtua dalam mikrosistem dianggap agen sosialisasi paling penting dalam kehidupan individu. Dengan berbagai tuntutan yang dihadapi mahasiswa, keluarga diharapkan tetap menjadi faktor yang signifikan dan berperan positif dalam perkembangan individu (Lestari,

2012). Apabila keluarga mempunyai struktur yang kokoh dan menjalankan fungsi keluarga dengan optimal, diharapkan individu tumbuh menjadi sosok yang berkualitas dan dapat diandalkan (Mujahidah, 2015). Sebaliknya, bila keluarga tidak dapat berfungsi dengan baik, bukan tidak mungkin individu akan menjadi sosok yang bermasalah dan menjadi beban sosial baik bagi keluarga maupun masyarakat (Lestari, 2012).

Dalam kaitannya dengan pengelolaan kecemasan, keluarga dapat menjadi tempat utama bagi individu untuk belajar menerapkan coping yang tepat dan menyesuaikan diri dengan tantangan yang dialami. Keluarga yang resilien memungkinkan anggota-anggota keluarganya memiliki kemampuan mengelola situasi menantang secara adaptif melalui proses sosialisasi dan edukasi dari interaksi sehari-hari (Lestari, 2012). Resiliensi keluarga adalah kapasitas untuk pulih atau bangkit dari kesulitan dan merupakan sebuah proses untuk menghadapi krisis kehidupan dengan daya tahan dan pertumbuhan diri, bangkit menjadi lebih kuat dan *resourceful* (Walsh, 2006). Resiliensi keluarga bermanfaat bagi keluarga agar dapat menerima dan beradaptasi dengan situasi yang sedang terjadi (Oh & Chang, 2014). Resiliensi keluarga bertujuan untuk mengenali dan membentengi proses interaksi yang menjadi kunci bagi kemampuan keluarga untuk bertahan dan bangkit dari krisis yang terjadi (Lestari, 2012).

Keluarga yang resilien merupakan keluarga yang mampu memaknai situasi negatif secara positif dan menyelesaikan masalah dengan adaptif (Walsh, 2012). Mengingat dinamika yang terjadi dalam suatu keluarga dapat mempengaruhi individu-individu di dalamnya, maka mahasiswa yang memiliki keluarga yang resilien cenderung terbiasa menerapkan pola yang sama saat menghadapi situasi menantang. Prihatsanti (2014) juga memaparkan bahwa mahasiswa membutuhkan suatu kondisi psikologis positif yang tidak hanya menyangkut kemampuan akademik, namun juga untuk dapat bertahan selama perkuliahan, menghadapi segala tuntutan. Kondisi psikologis ini meliputi efikasi diri, optimisme, harapan, dan resiliensi. Keluarga yang kembali bangkit bersama-sama dan menjadi lebih kuat memegang peranan pada munculnya kondisi psikologis positif mahasiswa tersebut (Prihatsanti, 2014).

Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi keluarga berperan terhadap kondisi individual. Resiliensi keluarga merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap kualitas hidup (Openshaw, 2011). Pada keluarga dengan individu disabilitas, semakin tangguh keluarga, maka semakin baik individu tersebut. Walsh (dalam Wandasari, 2012) mengemukakan bahwa resiliensi keluarga tidak hanya kemampuan untuk mengatasi dan bertahan dalam situasi sulit, namun juga dapat menggunakan kesulitan sebagai sarana untuk mengembangkan diri. Dengan adanya resiliensi keluarga yang cukup baik, maka stres keluarga serta dampak negatif lainnya yang mungkin terjadi akan berkurang, sehingga akan berpengaruh pula pada peningkatan kualitas hidup anggota keluarga (Maulidia, 2016).

Sejalan pula dengan hasil penelitian bahwa adanya ketangguhan dan kekuatan antar anggota keluarga dalam menghadapi krisis dan tantangan, maka akan timbul kualitas hidup yang baik serta lebih penuh kasih daripada sebelumnya. Pada penelitian lainnya terkait pasien yang menjalani hemodialisis, terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan kualitas hidup (Cahyani, Tyaswati, & Rachmawati, 2016). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami pasien, semakin rendah kualitas hidup yang dipersepsikan olehnya, demikian sebaliknya bahwa semakin rendah kecemasan yang dimiliki pasien, semakin tinggi kualitas hidupnya (Cahyani dkk., 2016). Keluarga memberikan cukup dukungan untuk pasien bertahan dan menjalani pengobatan, sehingga pasien tidak merasa diabaikan dan tetap merasa berharga.

Berdasarkan paparan sebelumnya, terlihat bahwa kebersyukuran (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015) dan resiliensi keluarga (Ramirez & Hernandez, 2012) berkaitan terhadap kecemasan. Penelitian kecemasan yang sudah pernah dilakukan di Indonesia pada umumnya cenderung mengkorelasikan dengan faktor personal saja (Amin & Novliadi, 2009; Hartoni, 2016; Aiman, 2016; Anwar, 2009; Rosliani & Ariati, 2016; Muarifah, 2005). Sementara menurut Walsh (2012), kesehatan mental individu dihasilkan dari interaksi antara faktor personal dan faktor lingkungan secara bersama-sama. Perkembangan individu merupakan perpaduan dari interaksi karakteristik personal dengan lingkungan terdekat yang mengelilinginya (Ashiabi & O'Neal, 2015). Oleh karena itu, pada penelitian ini, peneliti akan meneliti faktor personal (kebersyukuran) dan faktor lingkungan

(resiliensi keluarga) secara simultan terkait peranannya terhadap kecemasan pada mahasiswa di Jakarta.

Penelitian tentang kebersyukuran di Indonesia telah banyak dilakukan. Beberapa di antaranya telah dilakukan pada orangtua dengan anak berkebutuhan khusus (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015), ibu hamil trimester tiga dalam menghadapi persalinan di Banjarmasin (Umi & Mubarak, 2017), mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Murniasih, 2013), dan anak SD (Hidayati, 2018). Dalam berbagai penelitian tersebut, kebersyukuran dikaitkan dengan variabel lain, yaitu kecemasan (Umi & Mubarak, 2017; Hidayati, 2018) serta kecerdasan emosi dan *psychological well-being* (Murniasih, 2013). Selain itu, penelitian terkait resiliensi keluarga juga telah dilakukan di Indonesia. Beberapa di antaranya dilakukan pada mahasiswa yang berasal dari keluarga miskin (Wandasari, 2012), keluarga dengan kedua orangtua bekerja (Hendrayu, Kinanthi, & Brebahama, 2017), keluarga dengan anak tunagrahita (Utami, 2018), keluarga dengan anak *cerebral palsy* ditinjau dari perspektif ibu (Sari, 2019), keluarga yang memiliki anak tunanetra ditinjau dari perspektif ibu (Uswatunnisa, 2017), keluarga yang memiliki anak dengan gangguan pendengaran (Arianda, Kinanthi, & Brebahama, 2018). Dalam berbagai penelitian tersebut, resiliensi keluarga dikaitkan dengan variabel lain, yaitu *family sense of coherence* (Wandasari, 2012; Sari, 2019; Uswatunnisa, 2017; Maulidia, 2016), regulasi emosi kognitif (Arianda, Kinanthi, & Brebahama, 2018). Dalam penelitian ini, peneliti akan melihat seberapa besar peranan kebersyukuran dan resiliensi keluarga terhadap kecemasan.

Penelitian sebelumnya tentang kebersyukuran memiliki beberapa keterbatasan, yaitu menggunakan teknik korelasional sehingga tidak mendapatkan seberapa besar peranan kebersyukuran terhadap kecemasan (Petrocchi & Couyoumdjian, 2015), sehingga penelitian ini dilakukan untuk memperdalam penelitian tersebut mengenai besaran kontribusi kebersyukuran terhadap kecemasan. Selain itu, penelitian mengenai resiliensi keluarga seringkali dihubungkan dengan variabel positif yang mendukung kesehatan mental, seperti harapan (Shabhati, 2012) dan *family sense of coherence* (Wandasari, 2012; Sari, 2019; Uswatunnisa, 2017; Maulidia, 2016), tetapi masih belum dilakukan dengan variabel yang negatif, seperti kecemasan. Di Indonesia, penelitian tentang

kebersyukuran, resiliensi keluarga, dan kecemasan sendiri belum dilakukan pada mahasiswa, sementara mahasiswa rentan mengalami kecemasan. Kelebihan penelitian ini adalah penggunaan alat ukur yang dibangun dan dikonstruksikan di kebudayaan Indonesia oleh Listiyandini, Nathania, Syahniar, Sonia, & Nadya (2015) juga alat ukur resiliensi keluarga yang telah diadaptasi di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji kecemasan dari perspektif karakteristik personal (kebersyukuran) dan keluarga (resiliensi keluarga), karena perkembangan psikologis individu tidak dapat dilepaskan dari kedua hal tersebut.

Berdasarkan fenomena dan literatur yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada mahasiswa di Jakarta tentang peranan kebersyukuran dan resiliensi keluarga pada kecemasan mahasiswa di Jakarta. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung dengan tema “Psikologi Positif, Resiliensi, dan Kesehatan Mental Mahasiswa”.

## **1.2 Pertanyaan Penelitian**

Apakah terdapat peranan kebersyukuran dan resiliensi keluarga secara simultan yang signifikan terhadap kecemasan pada mahasiswa di Jakarta dan bagaimana tinjauannya menurut Islam?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peran kebersyukuran dan resiliensi keluarga secara simultan terhadap kecemasan pada mahasiswa di Jakarta dan tinjauannya menurut Islam.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dari segi ilmiah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, menjadi sumber referensi, dan kontribusi keilmuan tentang peranan kebersyukuran dan resiliensi keluarga terhadap kecemasan pada mahasiswa di Jakarta serta tinjauannya menurut Islam.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para psikolog dan praktisi dalam merancang dan mengembangkan intervensi yang tepat untuk

mengurangi kecemasan pada mahasiswa di Jakarta dengan melihat aspek kebersyukuran dan resiliensi keluarga.

### 1.5 Kerangka Berpikir



