

ABSTRAK

Resiliensi Sebagai Mediator dalam Peran Kebersyukuran terhadap Gejala Depresi Pada Mahasiswa di Jakarta dan Tinjauannya dalam Islam

Masalah kesehatan jiwa yang umum terjadi di dunia adalah depresi. Sebagian besar gangguan mental memiliki onset pertama pada awal masa dewasa. Biasanya usia 17-24 tahun adalah periode puncak untuk timbulnya gangguan mental. Mahasiswa berada pada rentang usia 18-24 tahun. Dengan demikian masa-masa ini menjadi masa yang krusial. Berbagai tuntutan yang dihadapi mahasiswa dapat menekan mahasiswa hingga berakibat depresi. Al-Qur'an menyebutkan, penyebab utama seseorang mengalami depresi adalah karena tidak mengikuti tuntunan dan ajaran Allah SWT. Untuk menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut maka diperlukan kekuatan agar dapat "bangkit kembali", yaitu resiliensi dan dibantu dengan kebersyukuran yang dalam penelitian sebelumnya berkorelasi dengan depresi. Teknik pengambilan data menggunakan kuantitatif dengan metode *quota sampling* dengan partisipan sebanyak 400 mahasiswa di Jakarta sebagai partisipan. Penelitian ini menggunakan *Depression, Anxiety, and Stress Scale-21* (DASS-21) untuk mengukur gejala depresi; *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi; dan Skala Kebersyukuran Versi Indonesia yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk. (2015) untuk mengukur kebersyukuran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat menjadi mediator antara kebersyukuran dan depresi pada mahasiswa.

Kata kunci: Depresi, Resiliensi, Kebersyukuran, Mahasiswa di Jakarta

ABSTRACT

Resilience as a Mediator in the Role of Gratitude for Depression Symptoms Amongs Students in Jakarta and Review from Islam

The common mental health problem in the world is depression. The most mental disorders that have first onset in early adulthood. Usually, the age range of 17 – 24 years old is the most period for the onset of mental disorders. Students are also in the age range of 18 – 24 years old. Thus periods are become a crucial periods. Various demands faced by students can lead students to depression. According to the Qur'an, the main cause of a person that experiencing depression is because they do not follow the guidance from Allah SWT. To deal with this difficult situation, people need some strength so they can “get up” again, namely resilience and assisted with gratitude which in previous studies correlated with depression. This research uses a quantitative technique with quota sampling methods in 400 participants of students in Jakarta. This research uses Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) to measure depressive symptoms; Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience; and the Indonesian Version of Gratitude Scale that developed by Listiyandini et al. (2015) to measure gratitude. The results of this study indicate that resilience can be a mediator between gratitude and depression in students.

Keywords: Depression, Resilience, Gratitude, Students in Jakarta