

ABSTRAK

“Peran Kebersyukuran terhadap Stres pada Mahasiswa di Jakarta serta Tinjauannya dalam Islam”

Mahasiswa merupakan orang yang menempuh pendidikan tinggi serta dianggap mampu berpikir kritis dan cepat. Banyaknya tuntutan dan perubahan di dalam kehidupan mahasiswa mampu membuat mereka mengalami stres. Orang yang mengalami stres akan mendapatkan dampak negatif. Kebersyukuran diketahui berperan dalam menurunkan stres seseorang. Hanya saja, penelitian sebelumnya belum ada yang melihat peranan dari kebersyukuran terhadap stres pada mahasiswa yang melibatkan konsep ketuhanan secara eksplisit. Islam juga mengajarkan umatnya untuk menjadi orang yang bersyukur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran kebersyukuran terhadap stres pada mahasiswa di Jakarta dan meninjau hal tersebut secara Islam. Sampel dalam penelitian ini adalah 400 orang mahasiswa. Lokasi di dalam penelitian ini berada di Jakarta. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *quota sampling*. Penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran versi Indonesia dan DASS-21. Hasil uji regresi menemukan bahwa kebersyukuran berperan secara signifikan dalam menurunkan stres pada mahasiswa ($R\text{-Square}=0,236$, $p=0,000$). Selain itu, di dalam Islam mahasiswa diajarkan untuk bersyukur dan mengurangi stres dengan cara memperbanyak berdoa dan bersabar dalam menghadapi masalah.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Kebersyukuran.

ABSTRACT

"The Role of Gratitude towards College Students' Stress in Jakarta and the Assessment in Islam"

College students are people who undertake higher education and are considered capable of thinking critically and quickly. The many demands and changes in the lives of college students are capable to make them experience stress. People who experience stress will receive negative outcome. Gratitude has been known to play a role in reducing one's stress. However, no previous studies have looked at the role of gratitude towards stress in college students while involving the concept of God explicitly. Islam teaches its followers to be grateful. This study aims to determine how the role of gratitude towards stress on college students in Jakarta and to assess it in Islam. The sample in this study were 400 students. This study was done in Jakarta. The sampling technique used was quota sampling. This research used the Indonesian version of gratitude scale and DASS-21. The result of the regression test found that gratitude plays a significant role in reducing stress on students ($R\text{-Square}=0,236$, $p=0,000$). Besides that, Islam teaches college student to be grateful and reduce the stress by enhancing one's prayer and be more patient when facing troubles.

Keyword: College students, Stress, Gratitude.