

Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19

Tsurayya Kamilah Siregar*, Adinda Tasya Kamila, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi

Program Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Indonesia

*email: 18320352@students.uii.ac.id

DOI: [10.31603/bpsr.4881](https://doi.org/10.31603/bpsr.4881)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19. Responden dalam penelitian ini berjumlah 115 mahasiswa tingkat akhir yang disampel menggunakan teknik *convenient sampling*. Variable kebersyukuran diukur dengan menggunakan Skala Kebersyukuran yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk (2015), sedangkan variable kecemasan akan masa depan diukur dengan *Future Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Zalenki dkk (1996). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Hasil analisis menunjukkan $r = -0.675$ dengan nilai signifikansi $p=0.000$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19.

Kata-Kata Kunci: Kebersyukuran; Kecemasan akan Masa Depan; Mahasiswa Tingkat Akhir, Pandemi Covid-19

Gratefulness and Future Anxiety on Final Years Students during Covid-19 Pandemic

Abstract

This study aims to determine the relationship between grateful and future anxiety on final year students during the Covid-19 pandemic. Respondents in this study are 115 final year students who were sampled using convenient sampling technique. The variable of gratefulness is measured using the Gratefulness Scale developed by Listiyandini et al (2015), while the variable future anxiety is measured using the Future Anxiety Scale developed by Zalenki et al. (1996). The data were analyzed using product moment correlation technique. The analysis result showed $r = -0.675$ with a significance value of $p = 0.000$. The results of this study indicate a significant negative relationship between gratefulness and future anxiety on final year students during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Gratefulness; Future anxiety; Final years students; Covid-19 pandemic



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

1. Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan setiap mereka memiliki kewajiban tertentu. Kewajiban ini terkait dengan tugas kuliah yang beragam sampai tugas akhir berupa karya ilmiah atau skripsi dan pilihan bimbang untuk mencari pekerjaan. Mahasiswa akhir terbukti memiliki banyak tuntutan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka ([American College Health Association, 2016](#)). Pengaruh ini membuat mahasiswa akhir sangat rentan mengalami stress dan kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan seseorang menghasilkan performance yang lebih buruk daripada saat ia tidak cemas ([Powell, 2004](#)).

Kecemasan yang seringkali terjadi pada mahasiswa akhir adalah kecemasan yang terkait orientasi tentang masa depan. Kecemasan akan masa depan mengarah pada ketakutan atas kemungkinan yang tidak menguntungkan yang dapat terjadi di masa depan ([Zaleski dkk, 2017](#)). Kecemasan akan masa depan misalnya terkait dengan karier yang harus mulai dijalani setelah menyelesaikan studi. Menurut Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi Indonesia sudah sejak lama menghadapi tantangan besar berupa pengangguran ([Tempo, 2013](#)). Sangat memungkinkan jika para mahasiswa akhir yang akan segera terjun pada dunia pekerjaan mengalami kecemasan tentang peluang lapangan kerja, terlebih dengan kondisi dunia yang saat ini sedang bertarung melawan Covid-19. Terhitung sejak 11 Maret 2020 World Health Organization (WHO) menyatakan penyakit atau wabah Covid-19 resmi ditetapkan sebagai pandemi global. Hal ini disebabkan kasus positif di Tiongkok yang semakin meningkat dan telah menyebar sampai pada 114 negara serta total kematian mencapai 4.291 orang pada saat itu. Keadaan ini membuat WHO mendesak setiap negara untuk membuat tindakan pencegahan agar pandemi ini tidak semakin meluas ke berbagai wilayah ([WHO, 2020](#)).

Covid-19 tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan, tetapi juga perekonomian di berbagai negara di dunia. Dikarenakan belum ditemukannya pengobatan untuk virus ini, maka solusi yang dijalankan oleh banyak negara adalah kebijakan pembatasan sosial (*social distancing*) dan karantina wilayah. Terhitung sejak bulan Maret hingga Juni 2020, sebanyak kurang lebih 3 juta orang telah di-PHK dan dirumahkan, Kementerian ketenagakerjaan memperkirakan bahwa jumlah pengangguran akan mengalami penambahan sampai 5,23 juta jiwa jika virus Covid-19 ini terus meluas ([Cantika, 2020](#)). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia memiliki jumlah pengangguran sekitar 6,88 juta jiwa pada Februari 2020 sebelum terjadi pandemi. Diperkirakan, jumlah pengangguran pada tahun 2020 akan mencapai 10,88 juta sampai 12,38 juta di tengah pandemi virus corona ([CNN Indonesia, 2020](#)).

Keadaan dunia saat ini sangatlah mudah menyebabkan kecemasan pada setiap individu, kecemasan ini bisa terkait dengan masalah kesehatan dan juga hal lainnya, termasuk mahasiswa tingkat akhir. Dikatakan bahwa bersyukur menjadi salah satu solusi dalam mengurangi rasa cemas akan masa depan. Bersyukur merupakan salah satu keutamaan yang dimiliki individu guna melihat hidup dengan lebih positif ([Listiyandini dkk, 2015](#)). Rasa syukur merupakan salah satu perwujudan dari emosi positif pada diri individu. Kebersyukuran adalah perasaan bahagia, berterima kasih dan mengapresiasi segala hal dalam hidup yang didapat dari Tuhan, sesama

manusia, makhluk lain dan alam semesta (Listiyandini dkk, 2015). Emmons berpendapat bahwa syukur merupakan bagian fundamental dari seorang manusia yang memiliki potensi menjadikan manusia untuk berkembang (Emmons & McCullough, 2004). Bersyukur membuat individu mampu merasa cukup dengan apa yang ada didalam dirinya saat ini.

Listiyandini dkk (2015) merangkum dari komponen bersyukur yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins, didapati ada tiga aspek dalam bersyukur, yaitu rasa apresiasi kepada orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, perasaan positif atas kehidupan yang dijalani, serta kecenderungan untuk bertindak positif sebagai bentuk ungkapan atas perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Sedangkan dalam perspektif Islam, konsep kebersyukuran dijelaskan secara vertikal maupun horizontal (Rusdi, 2016). Menurut imam Al-Ghazali (dalam Rachmadi, Safitri & Aini, 2019) menjelaskan bahwa kebersyukuran adalah memahami bahwa segala nikmat datangnya dari Allah, bergembira atas nikmat tersebut, dan menggunakan nikmat untuk melakukan hal-hal yang disenangi oleh Allah Swt. Syukur menjadi sebuah petunjuk bagi manusia dalam berperilaku terhadap sesama. Maka dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran adalah kemampuan individu untuk memahami, mengenali, dan mengapresiasi atas segala hal yang dimiliki dalam hidupnya.

Kebersyukuran dapat menciptakan suasana hati yang tenang dan bahagia, serta dapat membawa kesejahteraan dan kebaagiaan psikologis (Umi, 2017). Studi tentang kebersyukuran semakin hari terus berkembang, banyak penemuan yang menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki keterkaitan dengan berbagai aspek dalam kesehatan mental dan *psychological well-being* (Watkins, 2014). Salah satu hal yang menjadi fokus kesehatan mental adalah kecemasan.

Watkins (Pitaloka & Ediati, 2015) mengemukakan bahwa orang yang bersyukur dapat mengatasi masalah ketika pengalaman yang buruk menyimpannya. Pada mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan untuk merasakan emosi-emosi negatif yang terjadi pada fase mereka. Mahasiswa akhir memiliki tuntutan untuk menyelesaikan studi mereka serta tuntutan untuk mempersiapkan masuk ke dalam dunia kerja. Salah satu emosi negatif yang seringkali dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir seringkali perihal orientasi tentang masa depan. Kecemasan akan masa depan mengarah pada ketakutan atas kemungkinan yang tidak menguntungkan yang dapat terjadi dimasa depan (Zaleski dkk, 2017). Pada penelitian sebelumnya Zaleski mengemukakan bahwa hal mendasar dari kecemasan akan masa depan adalah sifat kepribadian yang bersinergi dengan bagaimana individu menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan kejadian terkini (Zaleski dkk, 2017). Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akan masa depan yang dialami mahasiswa akhir adalah ketakutan tentang kemungkinan-kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan yang dapat terjadi dimasa depan, dimana hal yang mendasari adalah berdasarkan pengalaman pribadi dan kejadian yang terjadi saat ini.

Studi yang pernah dilakukan menunjukka bahwa di masa pandemi Covid-19, masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada mahasiswa adalah kecemasan (Hasanah dkk, 2020). Pada masa pandemi ini, mahasiswa tingkat akhir dituntutan untuk mampu berdamai dengan keadaan, dibalik tuntutan-tuntutan lain, seperti tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa akhir yang mengerjakan

skripsi berada pada kategori sedang (Rizkiyati, 2019). Ditambah lagi melihat kondisi saat ini yang serba terbatas, di mana memungkinkan membuat mahasiswa akhir yang akan segera terjun pada dunia pekerjaan mengalami kecemasan tentang peluang lapangan kerja yang minim di masa pandemi Covid-19. Maka dapat dikatakan bahwa keadaan di masa pandemi Covid-19 ini, dapat meningkatkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kebersyukuran dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir, begitu juga sebaliknya. Ke depannya penelitian ini diharapkan mampu membantu berbagai bidang di masyarakat dalam menghadapi berbagai dampak pandemi Covid-19, juga diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi penelitian selanjutnya.

2. Metode

2.1. Partisipan

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i tingkat akhir minimal semester 5 untuk jenjang pendidikan D3 dan semester 7 untuk jenjang pendidikan Strata-1 atau setara. Responden dalam penelitian ini berjumlah 115 yang terdiri dari 37 pria dan 78 wanita. Pengumpulan data menggunakan metode *convenient sampling*. Adapun kriteria pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir.

2.2. Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online melalui Google Form, pengambilan data selama empat hari pada 9-12 September 2020. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala Bersyukur yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk (2015) dan *Future Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Zaleski (1996). Variabel kebersyukuran diukur berdasarkan rangkuman dari aspek-aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh Filzgerald dan Watkins, yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*), perasaan positif akan kehidupan dan ekspresi rasa syukur. Skala bersyukur terdiri dari 30 item dengan bentuk pernyataannya berisikan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Selain itu, terdapat 12 item *favourable* dan 18 item *unfavourable*. Sedangkan variabel kecemasan akan masa depan diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Taylor, yaitu aspek fisiologis dan psikologis. *Future Anxiety Scale* terdiri dari 18 item dengan bentuk pernyataannya berisikan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Selain itu, terdapat 14 item *favourable* dan 4 item *unfavourable*.

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui reliabilitas pada alat ukur kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach Alpha untuk kebersyukuran sebesar 0.882 dan kecemasan akan masa depan sebesar 0.914. Kuesioner dikatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach Alpha >0.6. Maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel, sehingga dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian.

2.3. Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis adalah analisis korelasi *product moment* Pearson dengan bantuan SPSS 25.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Sebaran data demografis pada penelitian ini dipaparkan pada **Tabel 1**. Subjek penelitian ini, adalah 78 orang wanita (67,8%) dan 37 orang pria (32,2%). Usia mayoritas responden penelitian ini pada rentang usia 21-22 tahun yaitu sebanyak 92 orang (80%). Subjek pada penelitian ini lebih banyak mahasiswa tingkat akhir pada jenjang pendidikan Strata 1 atau setara, sebanyak 99 orang (86,1%), 16 lainnya berada pada jenjang pendidikan D3 (13,9%). Selain itu mayoritas lokasi tinggal subjek di masa pandemi ini adalah di rumah orangtua di daerah asal mereka, yaitu sejumlah 75 orang (65,2%), 35 orang lainnya berada di kos/kontrakan di daerah rantau (30,4%). Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan data demografis berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persen (%)
Jenis Kelamin		
Pria	37	32.2 %
Wanita	78	67.8 %
Usia		
19-20 tahun	18	15.7 %
21-22 tahun	92	80.0 %
23-24 tahun	5	4.3 %
Jenjang Pendidikan		
D3	16	13.9 %
Strata 1 atau setara	99	86.1 %
Lokasi Tinggal di Masa Pandemi Covid-19		
Rumah orangtua di daerah asal	75	65.2 %
Rumah saudara di daerah rantau	1	0.9 %
Kos/kontrakan di daerah rantau	35	30.4 %
Lainnya	4	3.5 %
Total	115	100%

Hasil kategorisasi tingkat kebersyukuran di paparkan dalam **Tabel 2**. Persentase tertinggi kebersyukuran berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 47 (40.9%). Artinya mayoritas subjek memiliki tingkat kebersyukuran pada tingkat rata-rata.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kebersyukuran

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat rendah	4	3.5%
2.	Rendah	27	23.5%
3.	Sedang	47	40.9%
4.	Tinggi	34	29.55
5.	Sangat tinggi	3	2.6%
TOTAL		115	100%

Pada **Tabel 3** digambarkan tentang kategorisasi tingkat kecemasan. Hasil menunjukkan bahwa persentase tertinggi kecemasan ada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 46 orang (40%). Artinya mayoritas subjek memiliki kecemasan yang sedang di masa pandemi Covid-19 ini. Namun, ditemukan juga jumlah yang cukup banyak pada kategori tinggi yaitu sebanyak 37 mahasiswa (32.2%), artinya ada cukup banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kecemasan

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat rendah	6	5.2 %
2.	Rendah	25	21.7 %
3.	Sedang	46	40 %
4.	Tinggi	37	32.2 %
5.	Sangat tinggi	1	0.9%
TOTAL		115	100%

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya korelasi negatif antara kebersyukuran dan kecemasan. Hasil uji korelasional menunjukkan bahwa kedua variabel berkorelasi negatif dengan nilai signifikansi $r = -0.675$ ($p < 0.05$). Maka hasil penelitian ini ditemukan korelasi negatif yang kuat antara kebersyukuran dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi kebersyukuran seseorang maka semakin rendah kecemasannya, dan sebaliknya.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini menemukan ada hubungan negatif antara kebersyukuran dengan kecemasan akan masa depan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa bersyukur berkorelasi negatif dengan depresi, kecemasan, dan kecemburuan pada sampel non klinis (McCullough dkk, 2002). Bersyukur menjadi faktor pelindung terhadap depresi dan kecemasan. Bersyukur mampu membantu dalam mengatasi kondisi ketika merasakan pengalaman yang buruk, salah satunya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Emmons (Emmons & McCullough, 2004) mengemukakan bahwa bersyukur merupakan hal penting dan

fundamental dari seorang manusia yang memiliki potensi menjadikan manusia untuk berkembang. Pengalaman orang yang bersyukur lebih sedikit mengalami kecemasan karena ia mampu untuk mendorong, menyangi dan menyakinkan diri ketika merasa ada yang salah pada dirinya.

Keadaan saat ini, di mana dunia sedang digemparkan oleh wabah virus Covid-19. Syukur menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi dampak emosi negatif yang dirasakan pada masa pandemi ini, seperti kecemasan. Dengan bersyukur mampu memunculkan emosi positif, kognitif positif, individu serta memori yang positif, sehingga mampu menumbuhkan evaluasi positif ketika mengevaluasi diri dan kehidupannya (Lubis, 2019). Maka dapat dikatakan bahwa ketika seseorang bersyukur, maka akan menghadirkan perasaan positif akan kehidupan pada dirinya. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek yang dikemukakan oleh Filzgerald dan Watkins yang diadaptasi dalam alat ukur syukur yang dikembangkan oleh Listiyandini dkk (2015) bahwa salah satu aspek dari bersyukur adalah perasaan positif akan hidup.

Di masa pendemi ini, terlebih lagi pada mahasiswa tingkat akhir perlu untuk menumbuhkan rasa syukur yang mampu mengarahkan pada berpikir positif tentang masa depan. Kecemasan itu muncul saat rasa takut lebih kuat dari pada harapan (Zaleski, 2017). Kecemasan akan masa depan yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir dikarenakan ketakutan-ketakutan tentang kemungkinan terjadinya hal-hal buruk dalam hidupnya dimasa depan. Maka dari itu, mahasiswa tingkat akhir perlu untuk bersyukur agar mampu memunculkan pikiran positif tentang hidupnya sehingga mereka tidak akan merasa takut dan cemas akan hal-hal yang terjadi dimasa depan.

Hasil penelitian diatas juga dapat dijelaskan dengan mengkaitkan dengan perspektif Islam. Tentu saja Allah sudah mengisyaratkan pada hamba-Nya agar senantiasa bersyukur atas segala yang telah diberikan kepada mereka. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 145 yang artinya "Dan setiap yang bernyawa tidak akan mati kecuali dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barangsiapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu, dan barangsiapa menghendaki pahala akhirat, Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu, dan kami akan memberikan balasan kepada orang-orang yang bersyukur" dari ayat tersebut dijelaskan bahwa orang-orang yang bersyukur akan mendapat kebaikan berupa pahala dunia dan akhirat yang diberikan langsung oleh Allah. Dengan bersyukur, maka Allah akan menambahkan nikmat."

Seorang muslim hendaknya kita untuk bersyukur kepada Allah, sebab dengan syukur mampu menumbuhkan perasaan optimis, bahwa dengan izin-Nya semua akan baik-baik saja (Abdullah, 2004). Jika dikaitkan dengan kecemasan akan masa depan, orang yang cemas akan masa depannya adalah orang-orang yang terlalu pesimis tentang apa yang akan dia hadapi di kemudia hari. Mereka terlalu takut tentang hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Padahal Rasulullah sudah mengajarkan umatnya agar menjadi individu yang tangguh. Rasulullah merupakan sosok yang sangat mencintai sikap optimis dan membenci sikap pesimis (Abdullah, 2004). Konsep kebersyukuran dalam Islam menekankan pada pemaknaan, atas segala hal yang didapat baik itu menyenangkan atau dibenci, dimaknai sebagai suatu nikmat yang diberikan Allah kepada hambanya dengan ketetapan terbaik-Nya (Rachmadi, Safitri, & Aini, 2019). Maka dari itu, ketika seorang individu atau dalam penelitian ini mahasiswa tingkat akhir dapat bersyukur, maka akan menghadirkan perasaan yakin dan optimis tentang ketetapan-ketetapan

Allah yang diberikan padanya. Dengan pemahaman itu, maka kecemasan akan masa depan dapat mereda dan menjadikan mereka lebih positif untuk melihat masa depan.

4. Kesimpulan

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kebersyukuran tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, begitupula sebaliknya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk menambah variasi variabel yang akan diteliti, misalnya melakukan penelitian dengan tiga variabel terkait. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi agar lebih memperhatikan kesehatan mental mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki banyak tuntutan. Masa pandemi ini telah menjadi tantangan bagi banyak pihak, termasuk para mahasiswa yang harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berubah. Ada baiknya jika seluruh pihak bekerjasama untuk menemukan solusi terbaik, juga tetap memperhatikan kesehatan baik fisik maupun psikis.

Referensi

- Abdullah, A. F. (2004). *Membangun positive thinking secara Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- American College Health Association. (2016). *iSpring Reference Group Executive Summary*. Hanover: ACHA.
- Cantika, P.A. (2020). 3 Bulan Corona, 3 Juta orang kena PHK dan dirumahkan. <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200603193109-4-162890/3-bulan-corona-3-juta-orang-kena-phk-dirumahkan>
- CNN Indonesia (2020) Pekerja Dirumahkan dan Kena PHK Akibat Corona Capai 3.05 Juta. <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20200720114203-92-526610/pekerja-dirumahkan-dan-kena-phk-akibat-corona-capai-305-juta>
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press: New York.
- Hasanah, U., Ludiana., Immawati., & Livana. P. H. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Listyandini, R. A, dkk. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan kebahagiaan remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, 5(4), 282-287.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112 – 127.
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(2), 43-50.
- Powell, D. H. (2004). Treating Individuals with Debiliating Performance Anxiety: An Introduction. *JCLP/In Session*, 60(8), 801-808.
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Talitha, Q. A. (2019). Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi islam. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*,

24(2), 115-128.

- Rizkiyati, R. B. (2015). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam fakultas dakwah IAIN Purwokerto angkatan 2015 (Skripsi). Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, Purwokerto.
- Rusdi, A. (2017). Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 37-54.
- Tempo. (2013, 22 Februari). Ribuan pencari kerja padati UI career 2013. <http://www.tempo.co/read/news/2013/02/22/090462908/Ribuan-PencariKerja-Padati-UI-Career-2013>.
- Umi, M. (2017) Korelasi kebersyukuran terhadap kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester tiga di banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(3), 73-80.
- Watkins, P.C, Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 5, 431-452.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York, NY: Springer Science + Business Media.
- World Health Organization. (2020). WHO Director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement and Preliminary Research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 1-17.
-