



KEBERSYUKURAN DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW BASED ON BIG DATA*

Dwi Susi Miftakhul Jannah^{1(*)}, Munawaroh², Nur Eva³

Universitas Negeri Malang, Indonesia¹²³

dwi.susi.2308118@student.um.ac.id¹, munawaroh.2308118@students.um.ac.id²,

nur.eva.fpsi@um.ac.id³

Abstract

Received: 04 Juni 2024
Revised: 17 Juli 2024
Accepted: 05 Maret 2025

Mahasiswa rentan mengalami kecemasan karena beberapa faktor, baik dari faktor dari dalam diri mahasiswa maupun faktor dari luar. Kecemasan ini dapat memberikan beberapa dampak negatif pada fisik, psikologis, dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* yang merupakan metode untuk mengkaji penelitian sebelumnya dengan topik tertentu untuk mendapatkan tujuan dari penelitian. Artikel dicari dengan bantuan *software* Publish or Perish berdasarkan *keyword* yang telah ditentukan. Peneliti berhasil menemukan 996 artikel dengan kategori yang terbit pada tahun 2019-2024 dan selanjutnya digunakan 11 artikel terkait yang sesuai dengan topik penelitian. Analisis data yang digunakan adalah analisis PRISMA atau *Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* yang dilakukan secara sistematis berdasarkan tahapan yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berhubungan dengan kecemasan karena kebersyukuran merupakan faktor pelindung dari munculnya kecemasan, membantu mengatasi segala kesulitan yang dihadapi, hingga dapat meningkatkan motivasi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran cenderung akan memiliki energi yang positif, melakukan kegiatan positif, dan memiliki hubungan sosial yang baik sehingga menerima dukungan sosial dari keluarga, teman, hingga dosen. Selain itu, mahasiswa yang memiliki kebersyukuran akan lebih terlindungi dari pengalaman yang buruk, mampu menghargai sesuatu yang dimiliki, memiliki kesehatan mental yang baik, dan dapat meningkatkan motivasi, fokus, serta produktivitas. Implikasi penelitian ini merujuk pada pentingnya mahasiswa menyadari faktor penyebab munculnya kecemasan sehingga dapat menyelesaikannya dan memiliki kebersyukuran sebagai pegangan dalam menghadapi segala tantangan dalam hidup.

Keywords: Kebersyukuran; Kecemasan; Mahasiswa

(*) Corresponding Author: [Jannah, dwi.susi.2308118@student.um.ac.id](mailto:Jannah,dwi.susi.2308118@student.um.ac.id)

How to Cite: Jannah, D. S. M., Munawaroh, M., & Eva, N. (2025). KEBERSYUKURAN DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW BASED ON BIG DATA. *Research and Development Journal of Education*, 11(1), 192-204.

INTRODUCTION

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar sebagai peserta didik di sebuah perguruan tinggi. Pendidikan di perguruan tinggi mempunyai karakter yang tidak sama dengan pendidikan dasar dan menengah (Rohiyatun & Aryani, 2020). Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa akan mengalami fase penyesuaian diri terhadap lingkungan yang ada di perguruan tinggi (Savitri & Swandi, 2023). Akan tetapi, penyesuaian diri ini ternyata

bukan sesuatu yang mudah dan dapat menimbulkan berbagai tantangan serta kesulitan bagi mahasiswa (Rahayu & Arianti, 2020).

Kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ini dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa (Khoirunnisa & Kurniati, 2022). Kecemasan pada mahasiswa diketahui paling sering terjadi berkaitan dengan hal-hal pada bidang akademiknya (Walean et al., 2021). Selain itu, kecemasan pada mahasiswa juga dapat muncul dari perasaan ragu terhadap kemampuan diri dalam dunia kerja juga menjadi salah satu permasalahan yang dialami mahasiswa (Hanim & Ahlas, 2020). Oleh karena itu, salah satu kelompok yang rentan mengalami kecemasan adalah mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa kecemasan merupakan salah satu keadaan emosi yang paling sering dihadapi dan tidak dapat dihindari yang biasanya berbentuk rasa khawatir atau rasa takut (Yuliana et al., 2023). Sedangkan pada mahasiswa, penelitian Shah dan Pol (2020) menemukan bahwa 50% mahasiswa mengalami kecemasan. Secara lebih spesifik, hasil penelitian Hanim dan Ahlas (2020) menyatakan bahwa 55% mahasiswa mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi, 41% sedang, dan 4% rendah. Selain itu, penelitian Khoirunnisa dan Kurniat (2022) juga menunjukkan bahwa 61,8% mahasiswa memiliki kecemasan dalam kategori cemas berat, 30,9% kategori cemas sedang, dan 7,3% kategori cemas ringan.

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, takut, dan munculnya pikiran negatif mengenai suatu hal di masa depan (D. S. M. Jannah & Setiyowati, 2024). Kecemasan juga merupakan merupakan manifestasi emosi yang bercampur aduk dan dialami sebagai suatu reaksi terhadap kekhawatiran, tekanan, dan ancaman (Oktamarina et al., 2022). Gejala kecemasan antara lain mencakup gejala fisik, kognitif, dan perilaku (Manurung & Sudharmono 2022). Selain itu, kecemasan juga ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, takut, dan khawatir secara berlebihan, sulit berkonsentrasi, serta mudah marah (Haikal, 2022).

Kecemasan dapat mempengaruhi fisik, psikologis, (Oktamarina et al., 2022) dan kognitif yang dapat berdampak pada performa (Akhnaf et al., 2022) serta prestasi akademik pada mahasiswa (Kusumastuti, 2020). Selain itu, kecemasan juga dapat mengganggu keseimbangan individu seperti munculnya perasaan gelisah, resah, tegang, gugup, takut dan sebagainya (Savitri & Swandi, 2023). Gangguan pola tidur dan tidak dapat beristirahat dengan tenang juga merupakan dampak yang muncul dari kecemasan (Manurung & Sudharmono, 2022). Lebih lanjut, kecemasan juga dapat mempengaruhi imunitas tubuh sehingga rentan terhadap penyakit (Rusman et al., 2021).

Berdasarkan banyaknya dampak negatif yang muncul ketika mahasiswa mengalami kecemasan maka sebuah intervensi diperlukan untuk mengatasinya yang salah satunya dapat dilakukan dengan bersyukur. Kebersyukuran dalam hal ini diketahui dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi rasa cemas akan masa depan karena kebersyukuran membuat kita dapat merasa cukup dengan yang dimiliki pada dirinya saat ini (Siregar et al., 2021) dan menggunakan nikmat dengan baik (Astuti & Nio, 2022). Dalam hal ini, kebersyukuran dapat menjadi faktor pelindung dari kondisi kesehatan mental mahasiswa (Fathoni & Listiyandini, 2021). Selain itu, kebersyukuran juga merupakan salah satu wujud dari emosi positif yang dimiliki oleh individu (Siregar et al., 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, kebersyukuran diketahui berkorelasi negatif yang signifikan dengan kecemasan pada mahasiswa (Siregar et al., 2021) (Fathoni & Listiyandini, 2021). Kebersyukuran ini penting dimiliki mahasiswa untuk menjaga kestabilan psikologisnya dan untuk tetap dapat bertahan pada kondisi apapun (Astuti & Nio, 2022). Selain itu, kebersyukuran juga akan memunculkan emosi positif dan alternatif-alternatif pemikiran baru yang akan memberikan pilihan baru dalam merespon

kecemasan (Oktaviani & Uyun, 2023). Oleh karena itu, kebersyukuran penting dimiliki untuk dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa.

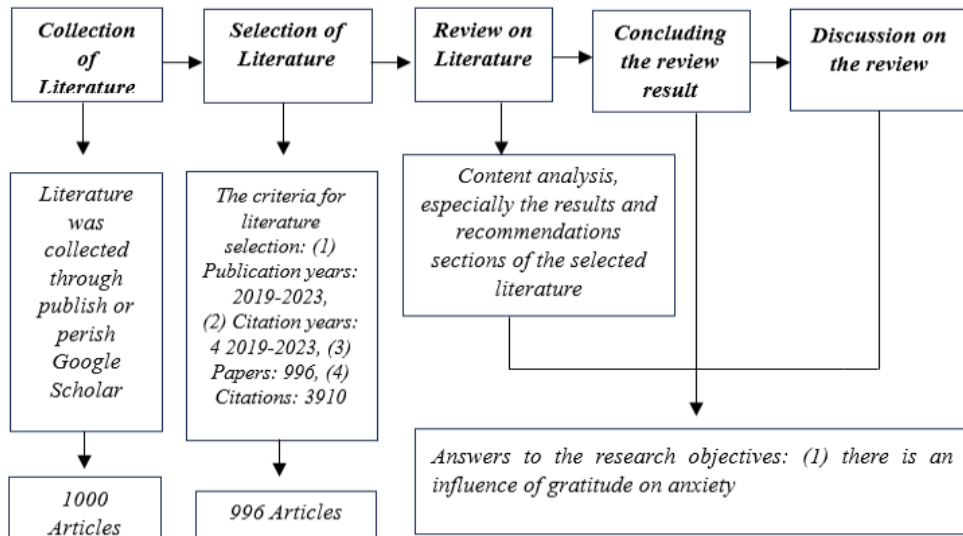
Kebersyukuran yang dimiliki akan menghilangkan emosi negatif (Hidayat & Gamayanti, 2020) dan meningkatkan kemampuan optimisme sehingga mampu memperbaiki kualitas hidup serta meningkatkan hubungan interpersonal (Oktaviani & Uyun, 2023). Kebersyukuran juga berperan membuat hidup lebih damai, terhindar dari dendam, menjaga kesehatan mental, dan pola hidup lebih baik (Nugroho et al., 2024). Kebersyukuran juga bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan, kualitas hidup (Hidayat & Gamayanti, 2020), kepuasan hidup, emosi positif, kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan (Haq et al., 2024). Oleh karena itu, kebersyukuran ini dapat berperan untuk meningkatkan kesehatan mental individu, khususnya mahasiswa (Amaney, 2022) sehingga mahasiswa cenderung lebih mampu dalam mengatasi kecemasan, stres, dan tantangan yang akan datang (Haq et al., 2024).

Penelitian *systematic literature review* terkait kecemasan dan kebersyukuran khususnya menggunakan *big data* masih sangat terbatas. Pada penelitian sebelumnya yang menggunakan metode serupa dan dengan bantuan *big data*, kecemasan dikaitkan dengan variabel lainnya yaitu *mindfulness* serta menggunakan variabel yang berbeda pula (D. S. M. Jannah & Setiyowati, 2024). Sedangkan pada penelitian *systematic literature review* sebelumnya, kecemasan dihubungkan dengan dukungan sosial (Rachmayanti et al., 2023), dukungan suami (Basyiroh, 2022), dan hasil belajar (Dewi & Pujiastuti, 2020). Dalam hal ini, subjek penelitian kecemasan tersebut adalah pasien COVID-19 (A. R. Jannah et al., 2021), ibu (Basyiroh, 2022), dan siswa (Dewi & Pujiastuti, 2020). Sedangkan kecemasan pada mahasiswa dikaitkan dengan variabel lain seperti terapi relaksasi otot (Pertwi, 2023) dan dukungan sosial (Rachmayanti et al., 2023). Sedangkan kecemasan pada mahasiswa yang dihubungkan dengan variabel kebersyukuran khususnya menggunakan metode *systematic literature review* dengan *big data* belum pernah dilakukan. Padahal, mahasiswa adalah kelompok yang rentan untuk mengalami kecemasan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dapat memberikan dampak pada fisik, psikis, kognitif dan mengganggu produktivitasnya. Mahasiswa dalam hal ini memiliki banyak tanggung jawab dan kegiatan yang harus dikerjakan baik di bidang akademik dan non akademik (Muhibbin & Marfuatun, 2020). Lebih lanjut, kecemasan berdasarkan beberapa penelitian efektif berkurang dengan menerapkan kebersyukuran. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kebersyukuran pada mahasiswa.

METHODS

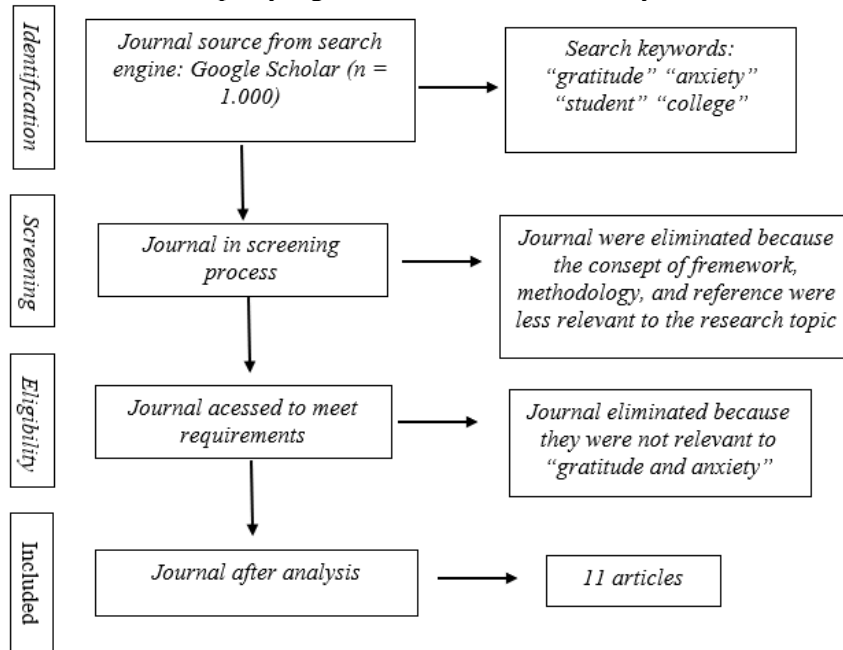
Metode penelitian yang digunakan yaitu *systematic literature review*. *Systematic literature review* adalah metode untuk mengkaji, mengidentifikasi, menafsirkan dan mengevaluasi dari penelitian-penelitian yang tersedia dengan topik yang telah ditentukan (Triandini et al., 2019). Studi *literature* dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan prosedur yang telah ditentukan oleh Hsieh dan Shanon (Adlini et al., 2022) secara sistematis. Studi *literature* ini berdasar pada *big data publish or perish* menggunakan kata kunci “*gratitude*” “*anxiety*”, “*student*” dan “*college*”. Artikel yang dipilih dan digunakan adalah artikel yang sesuai dengan kriteria topik penelitian peneliti dan batas waktu terbit maksimal dalam 5 tahun terakhir (2019-2024), menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, artikel *original* (artikel penelitian), dan dapat diakses dalam bentuk *full text*. Berdasarkan *keyword*, ditemukan 996 artikel terkait yang terbit pada tahun 2019-2024. Berdasarkan artikel yang ditemukan peneliti menggunakan

11 artikel terkait yang sesuai dengan topik penelitian. Prosedur *literature review* ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1.
Procedure of Literature Review

Peneliti melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal *publish or perish* Google Scholar artikel dengan keyword “*gratitude*” “*anxiety*”, “*student*” dan “*college*”, ditemukan 11 artikel sesuai dengan kriteria topik penelitian peneliti dari pengkajian 1000 artikel yang sesuai *keyword* dan dari rentang penelitian yang terpublikasikan antara tahun 2019-2024. Analisis data selanjutnya dilakukan dengan metode PRISMA atau *Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* yang dilaksanakan secara sistematis berdasarkan tahapan yang telah ditentukan sebelumnya.



Gambar 2.
Literature Collection and Selection Process Big Data

PRISMA diatas merupakan metode analisis data yang dilakukan dengan tahapan yang telah ditentukan. Tahapan *identification* dilakukan dengan mencari artikel dengan bantuan *publish or perish* menggunakan *keywords* pencarian yang telah ditentukan. Tahapan *screening* dilakukan dengan mengidentifikasi judul artikel keseluruhan. Selanjutnya, tahap *eligibility* dilakukan dengan menyeleksi artikel yang berkaitan erat dengan penelitian ini. Tahap terakhir yaitu *included* dilakukan dengan memilih artikel yang akan digunakan.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan kecemasan pada mahasiswa. Berdasarkan 996 artikel yang ditemukan, peneliti selanjutnya menggunakan artikel yang sesuai dengan topik dan kriteria artikel yaitu artikel 11 yang terbit dari tahun 2019-2024. Artikel tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
 Hasil *Literature Review*

No.	Judul (Peneliti, Tahun)	Jurnal	Hasil
1.	Anxiety Predictors among College Students in Kosovo (Kamberi et al., 2019)	International Journal of Adolescence and Youth	Prevalensi kecemasan pada mahasiswa adalah 33,6%. Mahasiswa perempuan, mahasiswa yang tinggal bersama keluarga besar, mahasiswa tahun pertama, dan mahasiswa yang ibunya tidak bekerja secara statistik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Kecemasan diprediksi berdasarkan jenis kelamin, tahun studi, prestasi akademik studi sebelumnya, dan pendapatan keluarga.
2.	The Prevalence Risk of Anxiety and its Associated Factors among University Students in Malaysia: a National Cross-Sectional Study (Mohamad et al., 2021)	BMC Public Health	Prevalensi risiko kecemasan sebesar 29%. Data menunjukkan bahwa tahun ajaran, dukungan finansial untuk studi, konsumsi alkohol, kualitas tidur yang buruk, indeks massa tubuh, memiliki teman baik di kampus, memiliki keraguan terkait masa depannya, keaktifan dan terlibat dalam komunitas masyarakat, dan memiliki masalah dengan mahasiswa lain dan dosen merupakan hal-hal yang berhubungan signifikan terhadap risiko kecemasan; dengan tahun kuliah atau tahun akademik sebagai prediktor utama.
3.	The Global Prevalence of	International Journal of Environmental	Prevalensi secara global dari kecemasan pada mahasiswa kedokteran

	Anxiety among Medical Students: A Meta-Analysis (Quek et al., 2019)	Research and Public Health	diketahui sebesar 33,8%. Dalam hal ini, kecemasan paling banyak terjadi pada mahasiswa jurusan kedokteran dari Timur Tengah dan Asia. Analisis subkelompok berdasarkan jenis kelamin dan tahun penelitian tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam prevalensi kecemasan. Diketahui bahwa diseluruh dunia sekitar 1 dari 3 mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan dengan tingkat prevalensi yang jauh lebih tinggi dibandingkan populasi umum.
4.	Prevalence Depression and Anxiety in College Students (Shah & Pol, 2020)	Journal of Mental Health and Human Behavior	Prevalensi depresi ditemukan pada mahasiswa sekitar 48,30%, sedangkan kecemasan pada mahasiswa sekitar 50% yang mana 26,75% berada pada tahap depresi antara ambang batas dan ekstrem yang memerlukan perhatian klinis serta sekitar 6,14% dari mereka berpotensi memiliki tingkat kecemasan yang mengkhawatirkan.
5.	College student gratitude: A Silver Lining while Evaluating a Yearlong Bathroom Stall Messaging Campaign (Perrault et al., 2023)	Journal of American College Health	Mahasiswa meluangkan waktu untuk mengungkapkan rasa terima kasih kepada individu lain. Rasa terima kasih cenderung ditunjukkan baru-baru ini kepada individu-individu di lingkaran sosial mereka, dan terutama kepada mereka yang menerima dukungan instrumental. Namun, seiring dengan meningkatnya masalah kesehatan mental pada populasi ini, menemukan cara untuk mendorong mahasiswa menunjukkan rasa terima kasih kepada individu lain di luar lingkaran sosial dekat mereka dapat membantu mereka mengembangkan hubungan tambahan yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan
6.	Peran Rasa Syukur dalam Pengendalian Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa (Haq et al., 2024)	Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)	Terdapat pengaruh yang signifikan terkait rasa syukur terhadap kecemasan dan stres pada mahasiswa di Kota Samarinda. Rasa syukur dengan tingkat tinggi membuat mahasiswa dapat menurunkan kecemasan dan stres sehingga hidup menjadi lebih tenang, sejahtera dan bahagia.
7.	Kebersyukuran dan Kecemasan akan	Borobudur Psychology Review	Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan berkorelasi negatif yang

	Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19 (Siregar et al., 2021)		signifikan pada mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi Covid-19. Kebersyukuran tinggi yang dimiliki memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dan sebaliknya.
8.	Pengaruh Bersyukur Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PENS (Akhmal & Pratama, 2023)	Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam	Sikap bersyukur berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. perasaan bersyukur dapat mengurangi risiko stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa PENS.
9.	Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Peralihan Pandemi Covid-19 (Andeslan & Uyun, 2023)	Cakrawala	Kebersyukuran berhubungan negatif secara signifikan dengan distress psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) pada mahasiswa.
10.	Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa (Amaniey, 2022)	Acta Psychologia	Bersyukur dan kesehatan mental berkorelasi yang signifikan pada mahasiswa. Dengan bersyukur menjadi lebih berpikir positif, merasa cukup, jiwa terasa tenang, menerima dan menjalani hidup dengan lebih baik sehingga kondisi mental yang dimiliki menjadi lebih baik. Ketika individu sehat secara mental, maka dapat lebih bersyukur atas apa yang dimiliki dan dirasakan sehingga dapat membawa suasana positif, tidak menimbulkan perasaan kekurangan dan kecemasan, serta membuat diri lebih damai dan tenteram.
11.	Kebersyukuran, Kesepian, Dan Distes Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 (Fathoni & Listiyandini, 2021)	Journal of Psychological Science and Profession	of Kebersyukuran berhubungan negatif dan signifikan dengan distress psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) serta kesepian pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil *literature review* di atas, diketahui bahwa kebersyukuran berhubungan dengan kecemasan. Kecemasan pada mahasiswa dapat diprediksi dengan beberapa hal, seperti jenis kelamin, kesehatan fisik, prestasi akademik, tahun akademik, dukungan finansial dari keluarga, dukungan dari teman sebaya, keraguan dalam diri, dan adanya masalah dengan teman serta dosen. Kebersyukuran dalam hal ini penting bagi

mahasiswa karena dapat mengatasi kecemasan yang dialami, menjaga kesehatan mental, meningkatkan kebahagiaan, kesejahteraan, dan membawa suasana yang positif.

Discussion

Kecemasan dapat terjadi pada siapa saja dan mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karena beberapa faktor meliputi faktor dari dalam diri mahasiswa dan faktor dari luar. Kecemasan yang umum terjadi pada mahasiswa adalah kecemasan akademik, khususnya mahasiswa tahun pertama dan terakhir karena munculnya kekhawatiran untuk fokus dan berhasil dalam menyelesaikan tugas akademiknya (Nauvalia & Indrijati, 2023). Lebih lanjut, kecemasan mahasiswa juga mencakup kecemasan akan masa depan, merasa takut tentang beberapa kemungkinan dimasa depan yang tidak sesuai harapan yang dapat berasal dari pengalaman pribadi dan kejadian yang terjadi (Siregar et al., 2021).

Faktor dari dalam diri mahasiswa yang mempengaruhi kecemasan antara lain keadaan fisik mahasiswa seperti kualitas tidur yang buruk, obesitas, kekurangan berat badan, konsumsi alkohol (Mohamad et al., 2021). Selain itu, kurangnya istirahat, asupan nutrisi, dan aktivitas fisik. juga dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa (Hasibuan & Riyandi, 2019). Disisi lain, jenis kelamin juga dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Mahasiswa berjenis kelamin perempuan mungkin disebabkan karena ekspektasi masyarakat bahwa laki-laki tidak diharapkan untuk mengakui kelemahannya, sehingga cenderung tidak tulus dalam melaporkan kecemasannya (Kamberi et al., 2019).

Faktor psikologis juga dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, seperti adanya perubahan emosi, perilaku (Shah & Pol, 2020). Adanya pikiran negatif, irasional (Hasibuan & Riyandi, 2019), dan pesimis karena merasa tidak mampu dengan kemampuan yang dimiliki juga dapat menimbulkan kecemasan (Ruswadi et al., 2022). Selain itu, perasaan ragu terhadap masa depan (Mohamad et al., 2021) dan tertekan dengan harapannya sendiri juga dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa (Sujadi & Bustami, 2023). Lebih lanjut, kepribadian juga dapat menjadi faktor resiko munculnya kecemasan seperti kepribadian neurotik dan perfeksionis (Quek et al., 2019). Hal ini dikarenakan mahasiswa memiliki perfeksionisme akademik tinggi cenderung menuntut kesempurnaan dalam pencapaian akademik mereka (Sujadi & Bustami, 2023).

Faktor kecemasan dari luar dapat berhubungan dengan perkuliahan, contohnya beban akademik, bidang studi yang dalam hal ini ditemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kecemasan yang tinggi (Quek et al., 2019). Lebih lanjut, kecemasan juga dapat muncul karena adanya tekanan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam pembelajaran baik, kurangnya dukungan akademik (Isma et al., 2023), birokrasi kampus, rumitnya syarat administrasi kampus hingga kuliah sambil bekerja (Ruswadi et al., 2022). Selain itu, adanya konflik atau permasalahan dengan dosen juga merupakan resiko munculnya kecemasan (Mohamad et al., 2021). Lebih lanjut, tahun akademik yang mana mahasiswa tahun pertama dan kedua beresiko mengalami kecemasan 3.06 kali lebih besar, sedangkan siswa pada tahun ajaran ketiga dan keempat menunjukkan risiko kecemasan 2,95 kali lebih besar dari pada mahasiswa tahun kelima dan lebih tinggi dalam studinya (Mohamad et al., 2021). Selain itu, paparan terhadap penganiayaan dan pelecehan di lingkungan kampus juga menjadi faktor resiko munculnya kecemasan pada mahasiswa (Quek et al., 2019).

Faktor dari luar dapat berupa dukungan sosial, misalnya kepemilikan teman baik dikampus (Mohamad et al., 2021) dan pengaturan tempat tinggal juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan risiko kecemasan (Mohamad et al., 2021). Tingkat ekonomi mahasiswa juga memberikan pengaruh terhadap munculnya kecemasan (Fathoni

& Listiyandini, 2021). Hal ini dikarenakan tingkat ekonomi rendah berkaitan dengan rasa tidak berharga dan tidak berdaya untuk mengendalikan kehidupan (Kamberi et al., 2019). Risiko kecemasan diketahui lebih tinggi dialami mahasiswa yang tidak menerima dukungan finansial daripada yang menerima (Mohamad et al., 2021). Selain itu, mahasiswa yang ibunya tidak bekerja secara statistik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Kamberi et al., 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh besar terhadap kecemasan pada mahasiswa. Kebersyukuran menjadi faktor pelindung dari kecemasan dan membantu untuk mengatasi suatu situasi ketika menghadapi peristiwa yang buruk (Siregar et al., 2021) dan melindungi kesehatan mental mahasiswa (Fathoni & Listiyandini, 2021). Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran tinggi membuatnya mampu dalam menghadapi kesulitan, dan mengatasi kecemasan (Utami, 2020) serta stres sehingga motivasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi (Haq et al., 2024).

Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran cenderung akan berkegiatan secara positif dan cenderung bersosialisasi dengan beberapa individu lain (Utami, 2020). Selain itu, kebersyukuran juga dapat memperbaiki hubungan sosial dan menciptakan lingkungan yang lebih positif (Akhmal & Pratama, 2023). Mahasiswa dengan kebersyukuran tinggi akan menikmati pertemanan di lingkungan kampus (Utami, 2020) dan mendapatkan dukungan sosial baik dari sahabat maupun keluarga (Haq et al., 2024). Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki kebersyukuran akan mengeluarkan energi positif sehingga individu lain disekitarnya merasa nyaman dengan kehadirannya (Utami, 2020). Selain itu, kebersyukuran juga telah terbukti mengarah pada tingkat persepsi dukungan sosial yang lebih tinggi (Perrault et al., 2023). Oleh karena itu, ketika mahasiswa memiliki hubungan sosial yang baik dengan individu lain termasuk dosen maka dukungan sosial juga akan didapatkan sehingga dapat meringankan stress yang dirasakan (Mujidin et al., 2022).

Ciri utama dari kebersyukuran antara lain mempunyai rasa cukup, meliputi munculnya rasa terima kasih pada segala sesuatu yang telah diterima, maupun karena menerima hal-hal baik dari individu lain dan rasa terima atau rela terhadap kehidupan yang dijalannya (Anabella, 2022). Selain itu, individu yang memiliki kebersyukuran akan memiliki keinginan untuk mengungkapkan rasa terimakasihnya kepada individu lain (Perrault et al., 2023), Tuhan, makhluk lain, dan alam semesta (Siregar et al., 2021). Oleh karena itu, kebersyukuran dapat meningkatkan sikap mental untuk lebih menghargai dan mengakui berbagai hal baik dalam kehidupan mereka (Haq et al., 2024).

Kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa mampu mengendalikan kondisi diri terhadap lingkungan, menganalisis pengalaman dengan konsep positif, dan memiliki rencana dalam memecahkan masalah (Haq et al., 2024). Selain itu, kebersyukuran pada mahasiswa juga berkaitan dengan perasaan positif terhadap kehidupan dan tidak merasa kekurangan (Amaniey, 2022) sehingga dapat menerima dan menghargai sesuatu yang dimiliki saat ini (Anabella, 2022). Sebaliknya kebersyukuran ini memiliki hubungan negatif dengan perasaan menyalahkan diri sendiri, perilaku yang menyimpang, dan penolakan (Utami, 2020). Selain itu, kebersyukuran dapat membuat mahasiswa cenderung lebih termotivasi, fokus, dan menunjukkan kinerja yang lebih baik (Haq et al., 2024). Oleh karena itu, kebersyukuran berperan penting terhadap terjadinya kecemasan pada mahasiswa.

Implikasi penelitian ini merujuk pada pentingnya mahasiswa untuk menyadari faktor-faktor penyebab munculnya kecemasan yang dialaminya sehingga dapat mengidentifikasi cara penyelesaiannya. Selain itu, pemahaman akan pentingnya memiliki kebersyukuran pada mahasiswa juga perlu ditanamkan. Hal ini dikarenakan mahasiswa

merupakan kelompok individu yang akan menemui beberapa tantangan dan kesulitan, baik dari hal-hal yang berkaitan dengan akademik maupun kehidupan pribadi. Oleh karena itu, kebersyukuran ini dapat menjadi pegangan bagi mahasiswa untuk menghadapi segala tantangan dalam hidupnya.

CONCLUSION

Mahasiswa rentan mengalami kecemasan karena beberapa faktor, meliputi faktor dari diri dan faktor dari luar. Kecemasan ini dapat memberikan beberapa dampak negatif pada fisik, psikologis, kognitif, dan produktivitas. Kebersyukuran ini berhubungan dengan kecemasan karena kebersyukuran merupakan faktor pelindung dari munculnya kecemasan, membantu mengatasi segala kesulitan yang dihadapi, hingga dapat meningkatkan motivasi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran cenderung akan memiliki energi yang positif, melakukan kegiatan positif, dan memiliki hubungan sosial yang baik sehingga menerima dukungan sosial dari keluarga, teman, hingga dosen. Selain itu, mahasiswa yang memiliki kebersyukuran akan lebih terlindungi dari pengalaman yang buruk, mampu menghargai sesuatu yang dimiliki, memiliki kesehatan mental yang baik, dan dapat meningkatkan motivasi, fokus, serta produktivitas. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu literatur terbatas sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu tahun 2019-2024. Penelitian ini berimplikasi sebagai salah satu referensi yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti dengan topik serupa mengenai kebersyukuran dan kecemasan, faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa, prediktor kecemasan pada mahasiswa, serta manfaat menerapkan kebersyukuran pada mahasiswa.

REFERENCES

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Akhmal, M. N. Z., & Pratama, M. E. P. (2023). Pengaruh Bersyukur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa PENS. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 24–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v6i2.844>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107–118. <https://doi.org/https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Amaniey, M. D. (2022). Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 4(1), 57–65. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/ap.v4i1.51548>
- Anabella, A. I. (2022). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi. *JoPS: Journal of Psychological Students*, 1(1), 24–28. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17475>
- Andeslan, S., & Uyun, Q. (2023). Hubungan antara Rasa Syukur terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Peralihan Pandemi Covid-19. *Cakrawala*, 6(1), 681–690. <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v6i1.259>
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam Drop Out (Do). *Ranah Research* :

- Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 294–300.
<https://doi.org/10.38035/rtj.v4i4.511>
- Basyiroh, A. N. (2022). Studi Literatur (Sistematic Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 29–39.
<https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i1.78>
- Dewi, F. K. M., & Pujiastuti, H. (2020). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa: Studi Kasus pada Siswa SMPN 2 Balaraja. *Suska Journal of Mathematics Education*, 6(2), 145.
<https://doi.org/10.24014/sjme.v6i2.9440>
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, Kesepian, dan Distres Psikologis pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11–19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>
- Haikal, M. (2022). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(2), 47–52.
<https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19215>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.
<https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Haq, A. H. B., Hamka, Haq, A. F., Nulipata, M., Ramdani, A., Damayanti, D. D., & Suen, M.-W. (2024). Peran Rasa Syukur dalam Pengendalian Kecemasan dan Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(1), 17–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.18196/jasika.v4i1.85>
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, T. R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 11(3), 137–143. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jbm.11.3.2019.26303>
- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 79–92.
<https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>
- Isma, A., Ibrani, J. V., Imansyah, D. A., & Husnah, N. (2023). Analisis Determinan Pembelajaran Daring Kecemasan Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Journal of Vocational, Informatics and Computer Education*, 1(2), 44–58.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61220/voice.v1i2.20236>
- Jannah, A. R., Jatimi, A., Azizah, M. J., Munir, Z., & Rahman, H. F. (2021). Kecemasan pada Pasien COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 21.
<https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.503>
- Jannah, D. S. M., & Setiyowati, N. (2024). Mindfulness and Anxiety in Adolescents: Systematic Literature Review Based on Big Data. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1–14.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51214/00202406835000>
- Kamberi, M., Hoxha, F., Shala, M., Shahini, M., & Vehapi, S. (2019). Anxiety Predictors among College Students in Kosovo. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(1), 117–124. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479277>
- Khoirunnisa, S., & Kurniati, F. D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 01–09. <https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>

- Manurung, P., & Sudharmono, U. (2022). Tingkat Kecemasan Mahasiswa di Ruang Isolasi Mandiri. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 53–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.55912/jks.v10i1>
- Mohamad, N. E., Sidik, S. M., Akhtari-Zavare, M., & Gani, N. A. (2021). The Prevalence Risk of Anxiety and its Associated Factors among University Students in Malaysia: a National Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Muhibbin, & Marfuatun. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Educatio*, 15(2), 9–20. <https://doi.org/10.29408/edc.v15i2.2714>
- Mujidin, Millati, N., & Rustam, H. K. (2022). Hubungan Bersyukur kepada Tuhan dan Perilaku Bersedekah dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(November 2021), 106–116. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i28876>
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling kognitif perilaku dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa dengan sindrom impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 217–221. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Nugroho, D., Nugroho, A., Wijayanto, I., Fauzi, M. R. M., Nugraha, M., Latief, M., Ansori, M. I., & Wahyudin. (2024). Etika Berbaginasi : Analisis Etika Berbagi Pada Orang Yang Membutuhkan Dalam Aspek. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 1(3), 685–691. <https://doi.org/https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.749>
- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(1), 116–131. <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/bharasumba/article/view/192>
- Oktaviani, R. N., & Uyun, Q. (2023). Efektivitas Kebersyukuran dalam Meningkatkan Kesehatan Mental : Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 302–309. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12371>
- Perrault, E. K., McCulloch, S. P., Lee, D. G., Hildenbrand, G. M., & Mikkelsen, D. G. (2023). College Student Gratitude: A Silver Lining while Evaluating a Yearlong Bathroom Stall Messaging Campaign. *Journal of American College Health*, 71(4), 1027–1035. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1910516>
- Pertiwi, D. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa: Literature Review. *Jurnal Medika Hutama*, 4(02 Januari), 3313–3323.
- Quek, T. T. C., Tam, W. W. S., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S. H., & Ho, R. C. M. (2019). The Global Prevalence of Anxiety among Medical Students: A Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
- Rachmayanti, R. D., Azizah, I. N., Indawati, R., Sari, J. D. E., Riswari, A. A., Ismayani, Ramani, A., & Yulianti, A. E. (2023). Systematic Review: Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Indonesia Journal of Public Health Association*, 1(1), 12–23.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rohiyatun, B., & Aryani, M. (2020). Peran Ketua Program Studi Dalam Membentuk Karakter Kepemimpinan Mahasiswa Melalui Kegiatan Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS). *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(4). <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i4.1549>

- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 10. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2554>
- Ruswadi, I., Masliha, & Supriatun, E. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa D3 Keperawatan Menghadapi Ujian Akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 32–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.543>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Shah, T. D., & Pol, T. (2020). Prevalence Depression and Anxiety in College Students. *Journal of Mental Health and Human Behavior*, 25(1), 57–76. https://doi.org/10.1007/978-3-030-56309-7_4
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi terhadap. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 30–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v4i1.6057>
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Yuliana, A. R., Cahyanti, L., Fitriana, V., & Nur, H. A. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy terhadap Penurunan Tingkat Cemas pada Remaja Korban Bullying. *The Shine Cahaya Dunia Ners Universitas An Nur*, 8(1), 81–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.35720/tscners.v8i01.414>