

Pengaruh Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup Terhadap Kecemasan Masa Depan Mahasiswa

Isna Nur Faizah¹, Agus Salim², Komarudin³

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

isnanurfzh@gmail.com, agussalim@unisayogya.ac.id, komarudin_psi@unisayogya.ac.id

ABSTRACT.

College students are an educated group of individuals who bring hopes and expectations to be fulfilled as they enter their studies. Thoughts about the future can lead to anxiety. An unclear and uncertain future may cause feelings of helplessness and worry, particularly when someone feels confused and unable to control what lies ahead. This can prevent them from planning effectively and result in persistent anxiety. This study aims to understand how future anxiety is influenced by gratitude and a sense of life purpose. The research method used is quantitative with a non-experimental design. The population of this study consists of college students, with a sample of 168 active students in Yogyakarta selected through cluster random sampling. Data analysis reveals that there is an influence of gratitude and life purpose on future anxiety. The study results were tested using multiple regression analysis with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). The T-test results for gratitude (X1) show a significance value of 0.017 ($p < 0.05$), and the significance value for the life meaning variable is 0.001 ($p < 0.05$). Therefore, both variables individually influence future anxiety among university students in Yogyakarta.

Keywords: Future Anxiety, Gratitude, Meaning of Life

ABSTRAK.

Mahasiswa merupakan kelompok individu terpelajar yang memiliki harapan-harapan yang akan diwujudkan ketika memasuki perkuliahan. Pemikiran mengenai masa depan tersebut dapat menyebabkan kecemasan. Masa depan yang tidak jelas dan tidak pasti dapat menyebabkan ketidakberdayaan dan kekhawatiran, terutama ketika seseorang bingung dan merasa tidak dapat mengendalikan masa depannya, membuat mereka tidak dapat merencanakan masa depan serta menyebabkan kecemasan yang berlanjut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan akan masa depan dipengaruhi oleh kebersyukuran dan kebermaknaan hidup. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain kuantitatif non-eksperimental. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa. Kemudian sampel penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yang berjumlah 168 mahasiswa aktif di Yogyakarta. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan masa depan.

Hasil penelitian di uji menggunakan uji regresi linear berganda dengan nilai taraf signifikansi uji regresi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa rasa cemas akan masa depan berkurang dengan meningkatnya rasa syukur dan tujuan hidup, begitupun sebaliknya. Sedangkan hasil uji T Kebersyukuran (X1) bahwa nilai signifikansi 0,017 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi variabel Kebermaknaan Hidup 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga kedua variabel masing-masing berpengaruh terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa di Yogyakarta.

Kata kunci: Kecemasan Masa Depan, Kebersyukuran, Kebermaknaan Hidup

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah siswa yang memiliki usia 18 hingga 25 tahun yang terdaftar di sekolah tinggi, institut, politeknik, atau universitas (Hulukati dan Djibran, 2018). Secara umum, pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kehidupan akademis di perguruan tinggi berbeda-beda, tergantung pada masalah dan tantangan yang mereka hadapi (Lufiana, 2020). Mahasiswa sebagai kelompok individu terpelajar tentunya memiliki harapan-harapan yang akan diwujudkan ketika memasuki perkuliahan. Mahasiswa sendiri juga berada pada periode *emerging adulthood*, selain memiliki tanggung jawab untuk kehidupan akademis mereka, mahasiswa juga sedang dalam proses menjadi orang dewasa. Oleh karena itu, mereka memiliki kewajiban dan tuntutan terkait masa depan mereka, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan fisik, interaksi interpersonal, prestasi akademik, dan situasi keuangan (Beiter dkk. 2015)

Pemikiran tentang masa depan tersebut dapat menyebabkan kecemasan. Dibandingkan dengan fase sebelumnya, seseorang yang baru saja memasuki masa *emerging adulthood* harus mampu secara sosial, mental, dan kognitif dalam menghadapi tantangan hidup (Wood dkk. 2018). Pada kenyataannya, banyak *emerging adult* yang sedang berkembang menghadapi berbagai masalah psikologis (Ramadhina & Sosialita, 2023). Berdasarkan data statistik dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 18,5% orang Indonesia berusia 15-34 mengalami gangguan mental emosional dimana rentang usia *emerging adulthood* yaitu usia 18 hingga 25 tahun termasuk dalam cakupan rentang tersebut. Selain itu, anggapan masyarakat bahwa mahasiswa merupakan penerus bangsa dan kaum yang intelektual sering kali membuat mahasiswa khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi baik dari masyarakat, keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya (Alifika, 2023). Seperti yang dinyatakan oleh Archuleta dkk. (Dalam Qolbi dkk. 2020) bahwa mahasiswa sering menunjukkan kecemasan yang berkaitan dengan masa depan mereka.

Situasi kecemasan akan masa depan ini lebih sering terjadi pada usia dua puluhan atau selama masa kuliah. Masa depan yang tidak jelas atau tidak diketahui dapat membuat seseorang merasa tidak berdaya dan cemas, terutama jika mereka merasa bingung dan merasa tidak dapat mengendalikan masa depannya. Hal ini dapat menghalangi mereka untuk membuat rencana untuk masa depan dan membuat mereka merasa cemas (Hammad, 2016). Ketakutan akan kemungkinan kejadian buruk di masa depan juga merupakan hasil dari kecemasan akan masa depan (Zaleski dkk. 2017). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hermawati (2016) menyebutkan bahwa 70,5% mahasiswa mengeluh atas ketidakmampuan mereka untuk membuat rencana ke depan, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan mereka. Karir ataupun pekerjaan dianggap penting oleh masyarakat sehingga mahasiswa merasa pesimis akan masa depan kelak. Penelitian lain yang pernah dilakukan yaitu mengenai *Description of Future Anxiety on Generation Z* oleh Mujibah & Faizah (2023) memperoleh hasil bahwa fenomena *future anxiety* pada yang terjadi pada Gen Z berada pada tingkat sedang dengan skor 66,2%. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa mahasiswa yang sebagian besar juga termasuk dalam Gen Z mengalami kecemasan sedang menuju tinggi. Berdasarkan hasil wawancara dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan masa depan dengan presentase yang berbeda-beda dan beberapa dari mereka mengatakan bahwa dirinya sering merasa *overthinking* atas masa depan, merasa cemas, dan kurang percaya diri atas kemampuan yang mereka miliki saat ini untuk digunakan dalam menghadapi masa depan.

Menurut penelitian Prabowo & Laksmiwati (2020), menyatakan bahwa merasa bersyukur akan membantu dalam melihat hal-hal baik atas peristiwa yang belum terjadi dan hal-hal yang telah terjadi. Dengan penilaian positif ini sangat membantu mahasiswa untuk mengevaluasi kejadian yang diperoleh selama menjalani kuliah dengan penuh perhatian dan tanggung jawab. Rasa syukur telah dikaitkan dengan sejumlah hasil penelitian yang berhubungan dengan kesejahteraan manusia, seperti kesehatan mental, kepuasan, kebahagiaan, rasa bangga yang sehat, harapan, tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, dan berkurangnya stres dan depresi (Miller dkk. 2014).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2014), ditemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang positif dan saling berkorelasi dengan kebermaknaan hidup. Mencari kesenangan melalui rasa syukur merupakan sarana untuk memahami apa yang telah dicapai. Rasa syukur ditemukan memiliki hubungan positif dan berkaitan dengan kebermaknaan hidup. Rasa syukur adalah salah satu

metode untuk memaknai apa yang telah dikerjakan. Bagi mahasiswa, Hidayat (2018) menegaskan bahwa memahami tujuan hidup merupakan hal yang penting. Mahasiswa yang memahami makna hidup akan termotivasi untuk mengembangkan tujuan untuk diri mereka sendiri yang akan meningkatkan pandangan hidup dan cara hidup mereka, memungkinkan mereka untuk memaksimalkan pencapaian mereka dan dapat mengoptimalkan prestasi mereka dan menyelesaikan studi mereka dengan sungguh-sungguh. Mahasiswa yang menyadari bahwa makna hidup ditemukan dalam hidupnya sendiri sehingga ketika mereka berada pada situasi yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan menghadapinya dengan lebih tabah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan di masa depan pada mahasiswa dipengaruhi oleh kebersyukuran dan kebermaknaan hidup. Peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup dengan kecemasan masa depan. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian psikologi untuk memahami pengaruh kebermaknaan hidup dan kebersyukuran terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa, serta diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi penelitian selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, digunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif non-eksperimen dan fokus dari data penelitian merupakan angka-angka yang diolah menggunakan metode statistika. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian ilmiah yang mempelajari satu masalah spesifik serta kemungkinan hubungan antar variabel dalam masalah tersebut (Irvan & Afgani, 2023). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa di Kota Yogyakarta mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan, dengan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif jenis regresi linear berganda. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024.

Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang berkuliah di Yogyakarta. Teknik yang digunakan dalam pengelompokan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Noor (2017) mengemukakan bahwa sampel tersebut diambil secara acak dan tiap elemen populasi memiliki peluang yang sama dan diketahui untuk terpilih menjadi subjek. Pengumpulan data pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner skala kecemasan masa depan, kebersyukuran, dan kebermaknaan hidup. Sedangkan analisis data yang digunakan yaitu menggunakan

SPSS 2.1 for windows dengan uji asumsi klasik berupa uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, serta uji hipotesis dengan uji regresi linear berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data kuantitatif pada penelitian ini dilakukan menggunakan cara penyebaran kuesioner pandangan masa depan menggunakan kuesioner *online (google form)* yang disebar melalui media sosial pada mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta. Responden berjumlah sebanyak 168 untuk menjelaskan pengaruh kebersyukuran dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan masa depan. Berdasarkan 168 kuesioner yang telah diolah, diperoleh data mengenai demografi responden yang digunakan sebagai acuan untuk melihat karakteristik responden yang menjadi sampel dalam penelitian.

Tabel 1. Data Demografis

| Variable | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------------------|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 37 | 22% |
| Perempuan | 131 | 78% |
| Total | 168 | 100% |
| Usia | | |
| 18-19 tahun | 22 | 13,1% |
| 20-21 tahun | 87 | 51,8% |
| 22-23 tahun | 50 | 29,8% |
| 24-25 tahun | 9 | 5,4% |
| Total | 168 | 100% |
| Jenis Perguruan Tinggi | | |
| Perguruan Tinggi Negeri | 68 | 40,5% |
| Perguruan Tinggi Swasta | 96 | 57,1% |
| Perguruan Tinggi Kedinasan | 4 | 2,4% |
| Total | 168 | 100% |

Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian didominasi dengan subjek berjenis kelamin perempuan (78%) kemudian subjek yang berjenis kelamin laki-laki (22%). Subjek penelitian berusia 18 -19 tahun (13,1%), 20 – 21 tahun (51,8%), 22-23

tahun (29,8%), dan 24 -25 tahun (5,4%). Jenis perguruan tinggi negeri (40,5%), perguruan tinggi swasta (57,1%), dan perguruan tinggi kedinasan (2,4%).

Tabel 2. Kategorisasi

| Variabel | Rentang Skor | Kategori | Jumlah | Presentase |
|----------------------|------------------|----------|--------|------------|
| Kecemasan Masa Depan | $X \geq 60$ | Tinggi | 11 | 6,5% |
| | $40 \leq X < 60$ | Sedang | 111 | 66,1% |
| | $X < 40$ | Rendah | 46 | 27,4% |
| Jumlah | | | 168 | 100% |
| Kebersyukuran | $X \geq 87$ | Tinggi | 116 | 69% |
| | $58 \leq X < 87$ | Sedang | 49 | 29,2% |
| | $X < 58$ | Rendah | 3 | 1,8% |
| Jumlah | | | 168 | 100% |
| Kebermaknaan Hidup | $X \geq 42$ | Tinggi | 85 | 50,6% |
| | $28 \leq X < 42$ | Sedang | 82 | 48,8% |
| | $X < 28$ | Rendah | 1 | 0,6% |
| Jumlah | | | 168 | 100% |

Berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa dalam penelitian ini subjek memiliki tingkat kecemasan masa depan dalam kategori sedang dengan presentase 66,1% yang berjumlah 111 orang. 46 orang memiliki skor kecemasan masa depan dengan kategori rendah dengan presentase 27,4% dan 11 orang berada pada kategori kecemasan masa depan yang tinggi dengan jumlah presentase 6,5%. Pada variabel kebersyukuran, subjek dalam penelitian ini memiliki kebersyukuran tinggi dengan presentase 69% yang berjumlah 116 orang. Pada kategori sedang terdapat 49 orang dengan presentase 29,2%. Selain itu 3 orang berada pada kategori rendah dengan presentase 1,8%. Pada variabel kebermaknaan hidup, subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kebermaknaan hidup yang tinggi dengan jumlah subjek 85 orang (50,6%). Sebagian besar juga berada pada kategori sedang dengan presentase 48,8% berjumlah 82 orang. Selain itu terdapat 1 orang berada pada kategori rendah dengan presentase 0,6%. Kemudian dilakukan uji asumsi klasik dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi asumsi-asumsi dasar yang diperlukan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

| Sig (p) | Keterangan |
|---------|------------|
| 0,709 | Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat diketahui bahwa total data 168 dengan besar signifikannya 0,709 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa residual dari model regresi linear berganda berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas model regresi telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

| Variabel | Linearity | | Keterangan |
|----------|-----------|---------|------------|
| | F | Sig (p) | |
| Y * X1 | 61.373 | .000 | Linear |
| Y * X2 | 59.953 | .000 | Linear |

Berdasarkan tabel diatas maka ditemukan kebersyukuran terhadap kecemasan masa depan dengan nilai signifikansi pada *linearity* $0.000 < 0,05$. Selain itu, nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ terlihat pada uji linearitas pada variabel kebermaknaan hidup dalam hubungannya dengan kecemasan menghadapi masa depan. Hasil uji linearitas hubungan variabel menunjukkan sifat linear dari kedua variabel dan menunjukkan bahwa variabel dependen dan independen memiliki hubungan yang linear.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinieritas

| Variabel | Tolerance | VIF | Keterangan |
|-------------------------|-----------|------|---------------------------------|
| Kebersyukuran (X1) | .455 | .197 | Tidak Terjadi Multikolinieritas |
| Kebermaknaan Hidup (X2) | .455 | .197 | Tidak Terjadi Multikolinieritas |

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai *tolerance* kebersyukuran dan kebermaknaan hidup dengan skor sebesar $0,455 > 0,10$ dengan nilai VIF $2,197 < 10$. Maka berdasarkan hasil uji multikolinieritas tersebut, maka dinyatakan bahwa multikolinieritas tidak terjadi dalam model regresi.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi

| Variabel | Koefisien Regresi (F Regresi) | Sig (p) | Keterangan |
|---|----------------------------------|---------|----------------------|
| Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup terhadap Kecemasan masa depan | 31.339 | .000 | Sangat Signifikan |

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi penelitian ini adalah $0,000 < 0,05$. Sehingga model regresi ini dapat dipakai untuk variabel kecemasan masa depan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan di masa depan secara signifikan dipengaruhi oleh faktor kebersyukuran dan kebermaknaan hidup.

Tabel 7. Hasil Uji T

| Variabel | T | Sig (p) | Keterangan |
|-------------------------|--------|---------|------------|
| Kebersyukuran (X1) | -2.419 | .017 | Signifikan |
| Kebermaknaan Hidup (X2) | -3.300 | .001 | Signifikan |

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil nilai signifikansi $0,017 < 0,05$. Sehingga variabel kebersyukuran berpengaruh terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa di Yogyakarta. Diperoleh hasil nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ pada variabel kebermaknaan hidup. Hasil tersebut dapat disimpulkan variabel kebermaknaan hidup juga berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan mahasiswa di Yogyakarta.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

| | |
|--------------------------|------|
| <i>Adjusted R Square</i> | .267 |
|--------------------------|------|

Pada tabel tersebut, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,267 atau 26,7%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dependen yaitu kecemasan masa depan dipengaruhi oleh variabel independen kebersyukuran dan kebermaknaan hidup secara bersama-sama dengan pengaruh sebesar 26,7% sedangkan sisanya sebesar 73,3% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9. Sumbangsih Efektif

| Komponen Variabel | Sumbangan Efektif Komponen |
|-------------------------|----------------------------|
| Kebersyukuran (X1) | 21,6 % |
| Kebermaknaan Hidup (X2) | 30,9 % |
| Total | 52,5 % |

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 21,6% dan kebermaknaan hidup memberikan sumbangan efektif 30,9%. Secara bersama-sama jumlah kontribusi variabel kebersyukuran dan kebermaknaan hidup sebesar 52,5%.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, terdapat pengaruh antara kecemasan masa depan pada mahasiswa di Yogyakarta dengan kebersyukuran dan kebermaknaan hidup. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan akan masa depan menurun seiring dengan meningkatnya kebersyukuran. Begitu pula dengan kebermaknaan hidup, semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin rendah kecemasan masa depan. Ketakutan akan kemungkinan tidak menguntungkan yang mungkin terjadi di masa depan adalah salah satu bentuk dari kecemasan masa depan (Zaleski dkk. 2017). Faktor kecemasan masa depan menurut Zaleski dkk. (2017) yaitu dipengaruhi pada sikap positif terhadap masa depan. Ketika mahasiswa mampu menanggapi secara positif dengan bersemangat untuk kuliah, bersyukur atas diri mereka sendiri, menghargai, menerima, dan merancang masa depan menjadikan kecemasan mahasiswa terhadap masa depan tidak akan terjadi karena tidak timbul pikiran negatif akan keadaan yang belum pasti kedepannya dan ketakutan tidak bisa menerima keadaan tersebut di masa depan (Alifika, 2023).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan masa depan salah satunya yaitu rasa syukur dan bagaimana individu memaknai hidupnya, yang merupakan bagian dari faktor berpikir positif. Hasanah (2014) melakukan penelitian yang menemukan bahwa kebersyukuran dan kebermaknaan hidup memiliki hubungan yang positif dan berkorelasi satu sama lain, khususnya dalam mencapai tujuan untuk mencapai kebahagiaan. Salah satu cara untuk mendapatkan arti dari apa yang telah dilakukan adalah dengan menggunakan rasa syukur. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Siregar dkk. (2021) menunjukkan hasil adanya hubungan antara kebersyukuran dengan kecemasan masa depan. Hasil penelitian tersebut mendukung teori bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi kecemasan masa depan pada mahasiswa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa bersyukur akan membawa semangat hidup yang lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rasa syukur seseorang akan menimbulkan perasaan lebih baik tentang kehidupan. Hal ini sejalan dengan salah satu komponen dari rasa syukur, yaitu memiliki perasaan yang menyenangkan terhadap kehidupan yang dikemukakan oleh Filzgerald dan Watkins, yang kemudian diadopsi dalam alat ukur kebersyukuran yang dibuat oleh Listiyandini dkk. (2015). Selain itu, perspektif Islam juga dapat digunakan untuk menjelaskan temuan dari penelitian yang disebutkan di atas. Islam sangat menekankan pada konsep bersyukur karena segala sesuatu, baik atau buruk, dipandang sebagai hadiah dari Allah, yang memberikan yang terbaik untuk umat-Nya (Rachmadi, Safitri, & Aini, 2019).

Memaknai hidup atau kebermaknaan hidup juga memiliki pengaruh terhadap kecemasan masa depan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan hidup dipengaruhi oleh cara bagaimana dalam memaknai kehidupannya. Hidayat (2018) menegaskan bahwa memahami tujuan hidup merupakan hal yang penting bagi mahasiswa. Memahami makna hidup dapat membantu mahasiswa menjadi lebih bersemangat untuk memiliki tujuan hidup, yang dapat meningkatkan pandangan hidup mereka dan membantu mereka belajar lebih giat dan memaksimalkan pencapaian mereka serta menyelesaikan studi mereka dengan sungguh-sungguh.

Penelitian Setiawan & Rahmi (2022) menemukan hubungan yang positif antara *meaning in life* terhadap *well-being* yang memiliki arti bahwa kebermaknaan hidup merupakan salah satu upaya untuk mencapai kesejahteraan psikologis salah satunya mengenai kecemasan akan masa depan. Meskipun variabel dependen penelitian ini berbeda dengan variabel dependen yang digunakan oleh Setiawan & Rahmi, akan tetapi temuan ini dapat mendukung teori bahwa kebermaknaan hidup dapat memengaruhi kecemasan yang dialami seseorang. Hal tersebut juga didukung oleh teori Prenda & Lachman (Hidayat, 2018) bahwa tujuan hidup sangatlah penting. Pencarian makna hidup akan memotivasi mahasiswa untuk menetapkan tujuan dan berusaha untuk mewujudkan aspirasi mereka. Hal ini akan meningkatkan pandangan hidup mereka serta membantu mahasiswa untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan, salah satunya adalah dorongan untuk menyelesaikan tugas kuliah mereka tepat waktu sambil tetap memaksimalkan pencapaian mereka.

Paparan diatas menjelaskan bahwa kebersyukuran dan kebermaknaan hidup dapat membantu mahasiswa untuk menurunkan kecemasan terutama kecemasan terhadap masa depan. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dan kebermaknaan hidup secara bersama-sama mempengaruhi kecemasan masa depan.

Mahasiswa yang mempraktikkan rasa syukur juga akan mendapatkan kebermaknaan hidup yang menitikberatkan pada kemampuan untuk memberikan yang terbaik selama masa kuliah.

Meninjau dari hasil nilai output koefisien determinasi (*R square*) pada penelitian ini berjumlah 0,267, yang berarti pengaruh kecemasan dan kebermaknaan hidup secara bersama-sama terhadap kecemasan masa depan hanya sebesar 26,7% dan sisanya sejumlah 73,3% dipengaruhi oleh variabel yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hal tersebut menjadi keterbatasan pada penelitian ini yaitu variabel bebas kebersyukuran dan kebermaknaan hidup hanya mempengaruhi sebesar 26,7% yang berarti hipotesis pengaruh kebersyukuran dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan masa depan mahasiswa di Yogyakarta diterima, akan tetapi dikategorikan lemah dalam menjelaskan variabel terikat yaitu kecemasan masa depan. Maka direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan atau mengganti variabel tersebut dengan variabel-variabel lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian tentang pengaruh kebersyukuran dan kebermaknaan hidup terhadap kecemasan masa depan mahasiswa di Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kebersyukuran dan kebermaknaan hidup berdasarkan uji regresi linear berganda. Semakin tinggi kebersyukuran dan kebermaknaan hidup maka semakin rendah kecemasan masa depan begitupun sebaliknya.

Tingkat kategorisasi kecemasan masa depan pada mahasiswa di Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan tingkat kebersyukuran dan kebermaknaan hidup yang ada pada kategori tinggi. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menemukan variabel lain dengan memasukkan lebih banyak subjek di dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Alifika, N. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung*). http://repository.unissula.ac.id/32256/2/Psikologi_30701900118_fullpdf.pdf

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 6 Nomor 12 (2024) 6500 – 6512 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v6i12.5300

- Beiter, R., Nash, R., Mccrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, And Stress in A Sample of College Students. *Journal Of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Hasanah, H. (2014). *Hubungan kebersyukuran dan kesabaran dengan kebermaknaan hidup guru di Pesantren Al-Usymuni Sumenep Madura* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hidayat, V. (2018). Kebermaknaan hidup pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 141-152. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1491>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Irvan, I. A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2023). Filosofi Penelitian Kuantitatif dalam Manajemen Pendidikan Islam. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 1965-1976. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.20895>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496. 10.24854/jpu22015-41
- Noor, Juliansyah. 2017. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Ramadhina, V. H. (2023). Hubungan antara Self-Compassion dengan Hopelessness pada Mahasiswa di Masa Emerging Adulthood. *Jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Safitri, N., Rachmadi, A. G., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran: Studi komparasi perspektif psikologi barat dan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115-128.
- Setiawan, B., & Rahmi, T. (2022). Kontribusi meaning in life terhadap well being pada perempuan. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 118-133. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v5i3.13828>
- Siregar, T. K., Kamila, A. T. 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>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah (Jurnal Psikologi Islam)*, 3(1), 1-21. Diunduh dari 24 Agustus 2024. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 6 Nomor 12 (2024) 6500 – 6512 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v6i12.5300

- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as A Critical Stage in The Life Course. *Handbook Of Life Course Health Development*, 123-143. 10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Zaleski, Z. Sobol-Kwapinska, M. Przepiorka, A., Y Meisner, M. (2017). Development And Validation of The Dark Future Scale. *Time & Society*, 1-17. 10.1177/0961463X16678257