

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Setiap individu memiliki harapan akan masa depan yang sukses, tidak terkecuali pada mahasiswa. Harapan pada mahasiswa juga disertai oleh harapan dari orang tua. Menurut Arsy (2011), setiap orang tua banyak menaruh harapan pada anaknya terutama yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perkuliahan, harapan itu meliputi studi yang perlu segera diselesaikan dan juga kesiapan untuk memasuki dunia kerja. Mahasiswa yang kelak akan menjadi sarjana juga diharapkan memiliki perhatian atas ilmu yang dipelajarinya, sehingga dapat membawa perubahan yang baik di masyarakat (Setyawan, 2009). Dalam proses mencapai harapan-harapan tersebut, mahasiswa akan dihadapkan pada beberapa hambatan dengan banyaknya tuntutan yang ada, di antaranya ialah tuntutan akademik seperti menyelesaikan tugas kuliah yang beragam, hingga tugas akhir sebagai syarat kelulusan, yaitu skripsi bagi mahasiswa tingkat akhir (Siregar, 2021). Hal ini menimbulkan tuntutan internal dalam diri mereka untuk dapat mengikuti perkuliahan dengan baik (Heiman & Kariv, 2005). Karena menurut Anas & Aryani (2014), mahasiswa memiliki keinginan untuk dapat menyelesaikan studinya, beberapa dari mereka bahkan mengharapkan nilai yang tinggi.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (dalam Qolbi dkk, 2020) mengenai indeks kebahagiaan di Jawa Barat, indikator tidak cemas dan khawatir menjadi indikator terendah dengan persentase 62,5%

dibanding indikator lainnya. Ini menunjukkan bahwa aspek ini yang lebih banyak mempengaruhi kecilnya indeks kesejahteraan di Jawa Barat. Tingkat kecemasan yang tinggi di Jawa Barat salah satunya terjadi pada masa dewasa awal atau pada usia jenjang perkuliahan (Qolbi dkk, 2020). Di Jawa Barat sendiri, menurut buku Provinsi Jawa Barat dalam angka 2023, Kota Bandung merupakan kota dengan jumlah mahasiswa paling banyak dibanding daerah lainnya. Pada tahun 2022 mahasiswa yang berkuliah di universitas di bawah naungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) tercatat sebanyak 298,307 mahasiswa. Adapun 48,888 mahasiswa tercatat berkuliah di universitas yang berada di bawah naungan Kementerian Agama (Kemenag). Dalam dunia perkuliahan sendiri, beberapa program studi yang ada tercakup dalam beberapa rumpun ilmu, seperti saintek dan soshum. Saintek (sains dan teknologi) ialah rumpun ilmu yang mempelajari proses cara kerja alam untuk meningkatkan taraf hidup manusia dengan menggunakan teknologi. Sedangkan soshum (sosial humaniora) ialah rumpun ilmu yang berfokus pada beberapa bidang seperti ilmu sosial, ekonomi, politik, dan budaya (Hasiani, dkk, 2020). Kecemasan juga ditemukan dalam kedua rumpun ilmu ini, dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada mahasiswa di rumpun ilmu saintek dibanding dengan mahasiswa di rumpun ilmu soshum (Maulidiya, dkk, 2021).

Mahasiswa dikategorikan ke dalam individu yang berada di masa *emerging adulthood*, masa ini seringkali disebut sebagai masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Menurut Miller (2011), *emerging adulthood*

sendiri memiliki tugas perkembangan tertentu, yaitu ialah individu tinggal terpisah dengan orang tuanya, adanya peningkatan dalam hal karir dan akademis, membangun hubungan intimasi mendalam, membuat keputusan mandiri, serta adanya kematangan emosional. Menurut Arnett (2000), *emerging adulthood* berkisar antara 18-25 tahun, dimana usia ini merupakan usia rata-rata mahasiswa Strata-1 di Indonesia. Mahasiswa memiliki beberapa tanggung jawab yang perlu diemban, ini meliputi kehidupan akademik seperti tugas kuliah yang beragam, hingga tugas akhir sebagai syarat kelulusan, yaitu skripsi. Skripsi yang menjadi tugas akhir untuk mahasiswa tingkat akhir menjadi tanda bahwa mereka akan segera menghadapi dunia yang lebih luas setelah menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa tingkat akhir mengerjakan tugas akhir mereka dengan disertai pemikiran mengenai masa depannya setelah menyelesaikan perkuliahan, termasuk salah satunya ialah mengenai karir yang menjadi keinginan setiap mahasiswa setelah lulus nanti (Beiter dkk, 2015). Dalam proses memikirkan masa depan, mahasiswa tingkat akhir sering kali menemukan berbagai permasalahan dalam menentukan karir yang menyebabkan mereka merasa cemas dan takut untuk memikirkan masa depan (Noviyanti, 2021). Pemikiran mengenai masa depan merupakan pemikiran mengenai sesuatu yang belum terjadi. Czapinski & Peters (dalam Hammad, 2016), mengatakan bahwa kurangnya kepastian dan pengetahuan mengenai peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, rasa pesimis dan juga

pemikiran yang tidak rasional terkait masa depan turut berkontribusi untuk menimbulkan kecemasan (Mufthia, 2018).

Pemikiran mahasiswa tingkat akhir mengenai masa depan juga meliputi hal-hal lain, di antaranya ialah seperti melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dan membangun hubungan asmara (Putri, 2020). Sebagai seorang yang berada di masa *emerging adulthood*, mahasiswa tingkat akhir juga berusaha mandiri dari orang tua, berusaha mengembangkan identitas diri, sampai pada menemukan pasangan romantis, tekanan sosial yang mengharuskan mahasiswa tingkat akhir mencapai hal-hal tersebut membuat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menjadi lebih tinggi (Martin, 2016). Tuntutan untuk memiliki pasangan atau bahkan menikah menjadi suatu beban yang ada pada mahasiswa tingkat akhir, ini karena mereka masuk pada usia ideal menikah sesuai dengan acuan dari BKKBN atau Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (dalam Oktianto, 2019), bahwa usia ideal menikah yang dianjurkan ialah 21 tahun untuk perempuan dan 25 tahun untuk laki-laki. Hassan (dalam Al Matarneh & Altrawneh, 2014), mengatakan bahwa ketika individu dihadapkan pada beban dan kesulitan yang lebih banyak, maka individu akan cenderung lebih pesimis dan menimbulkan *future anxiety*.

Harapan serta tuntutan di atas didukung oleh data lapangan yang peneliti dapatkan melalui wawancara dari enam orang mahasiswa tingkat akhir dari beberapa program studi, yaitu ilmu komunikasi, psikologi, teknik elektro, pendidikan agama islam, hukum ekonomi syariah, dan juga manajemen di universitas berbasis islam di Kota Bandung. Mereka menyatakan bahwa

tuntutan yang dirasakan sebagai mahasiswa tingkat akhir cukup membebani mereka. Walaupun tuntutan tersebut pernah muncul sebelumnya, tetapi intensitasnya meningkat ketika mereka berada di tingkat akhir perkuliahan. Pemikiran mengenai skripsi yang perlu diselesaikan, ekonomi keluarga yang perlu diringankan, tuntutan untuk memiliki pasangan, ditambah dengan pengetahuan bahwa rintangan yang akan dihadapi setelah lulus cukup membuat mereka merasa terpuruk. Mereka juga cukup sering mendapat pertanyaan mengenai kapan mereka lulus kuliah, kapan mereka mendapat pekerjaan, dan kapan mereka menikah. Pertanyaan-pertanyaan tersebut secara tidak langsung menjadi tuntutan yang membebani mereka. Selain tuntutan dari luar, mereka juga mengungkapkan harapan mereka atas diri mereka, yaitu harapan untuk dapat segera lulus dan mendapatkan pekerjaan yang dicita-citakan, juga harapan untuk dapat membahagiakan orang tua. Dua dari enam orang di antara mereka mengatakan bahwa mereka memang terbebani, akan tetapi mereka masih dapat bangkit dan mengevaluasi diri. Mereka menekankan pemikiran mereka mengenai pentingnya mempersiapkan finansial yang baik, juga kesehatan fisik dan mental untuk masa depan.

Banyaknya harapan serta tuntutan yang bersifat eksternal maupun internal pada mahasiswa tingkat akhir, menyebabkan kecemasan lebih sering muncul pada mereka. Ozen dkk, (2010), mengatakan bahwa kecemasan pada mahasiswa akan meningkat ketika mereka berada pada tahun terakhir perkuliahan. Dengan berbagai faktor yang ada pada mahasiswa tingkat akhir banyak mengarah pada orientasi masa depan. Siregar (2021), menyatakan

bahwa kecemasan yang seringkali terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ialah kecemasan masa depan atau *future anxiety*.

Saud (dalam Al Matarneh & Altrawneh, 2014), mendefinisikan *future anxiety* sebagai bagian dari kecemasan umum yang akarnya di masa kini dan orientasinya pada masa depan. Lebih jelasnya, Zaleski (1996), mengemukakan bahwa *future anxiety* dipahami sebagai suatu keadaan kekhawatiran, ketakutan, ketidakpastian, dan keprihatinan akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan. Adanya *future anxiety* menjadikan proses berpikir menjadi mengarah pada hal yang negatif, dimana ini dapat menimbulkan serangkaian gejala seperti perilaku tidak teratur, perasaan sedih, menarik diri, pasif, dan tidak mampu menghadapi masa depan (Hammad, 2016). Pengaruh dari *future anxiety* dapat dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi tidak dapat mengikuti pelajaran secara optimal, hari-harinya menjadi tidak produktif karena cenderung menumpuk tugas, dan kurang percaya diri (Asy-Syams dkk, 2023).

Dominannya pemikiran negatif pada mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan pada mereka (Mulyana, 2022). Mahasiswa tingkat akhir menjadi takut tidak dapat menyelesaikan skripsinya karena beban pikiran yang bercampur aduk, cemas akan revisi yang ada, menunda-nunda mengerjakan skripsi, dan bahkan takut untuk menemui dosen pembimbing. Berbagai perilaku yang menghambat mahasiswa tersebut berakar dari proses berpikir individu yang dipengaruhi kecemasan. Ozen dkk, (2010), mengatakan bahwa kecemasan dapat merusak

kemampuan seseorang untuk berpikir. Pemikiran individu yang mengalami *future anxiety* mengarah pada pemikiran yang negatif mengenai hal-hal yang akan terjadi di masa depan (Zaleski, 1996).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arsy (2011), ditemukan bahwa berpikir positif menjadi salah satu cara untuk mengurangi *future anxiety*, karena dengan berpikir positif individu dapat lebih fokus pada hal-hal yang positif sehingga terhindar dari perasaan cemas atau khawatir akan masa depan. Menurut Karimi dkk, (2019), berpikir positif dapat menghadirkan sikap optimis, dimana optimis ini dapat memunculkan harapan yang akan memberikan pengaruh terhadap perilaku individu untuk menjadi lebih baik. Menurut Peale (2006), berpikir positif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya ialah faktor religiusitas dalam diri individu. Religiusitas dipahami sebagai suatu kepercayaan atau agama yang dapat menjadi sumber kekuatan, kebahagiaan, dan juga kebaikan. Dalam agama islam, berpikir positif dikenal dengan sebutan *husnudzan*. Yucel (2014), mengartikan *islamic positive thinking* atau *husnudzan* sebagai pola pikir positif yang berdampak pada perilaku positif.

Berkaitan dengan *islamic positive thinking* atau *husnudzan* yang diajarkan dalam agama islam, maka data wawancara yang digunakan dalam penelitian ini juga didapatkan dari beberapa mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di universitas berbasis islam di kota Bandung. Universitas berbasis islam menjadikan konsep Islami sebagai landasan dalam pembentukan kurikulum. Dengan lebih ditekankannya konsep keislaman mencakup beberapa

ilmu seperti aqidah, fiqih, dan juga hadist menjadikan konsep *islamic positive thinking* lebih dikenal melalui pemahaman ilmu agama yang diajarkan. Seperti yang diketahui berdasarkan hasil wawancara, enam orang yang diwawancarai mengetahui mengenai istilah *husnudzan*. Mereka sudah dan sedang berusaha untuk menerapkan *husnudzan* ketika mengalami kesulitan. Beberapa di antara mereka menerapkan *husnudzan* dengan berpikir positif sembari tetap berusaha, yakin bahwa dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan. Ini sesuai dengan Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 6 yang menyebutkan bahwa "sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan". Sebagian yang lain meyakini bahwa Allah sesuai seperti apa yang disangka oleh hambanya, ini membuat mereka berusaha untuk terus berprasangka baik kepada Allah. Di antara beberapa dampak yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir di universitas berbasis islam di Kota Bandung ini ialah munculnya ketenangan, mengurangi *overthinking* mereka akan masa depan, dan mereka dapat menerima juga menghadapi setiap masalah yang terjadi.

Islamic positive thinking atau *husnudzan* ini bersumber dari keyakinan individu akan eksistensi Allah yang maha pengasih dan penyayang yang mendorong individu untuk mengelola cara pikirnya pada hal-hal yang positif (Gusniarti dkk, 2017). Dengan cara pikir yang positif tersebut, perilaku individu akan mengarah pada perilaku yang positif pula. Allen (Dalam Abdullah, 2004), menyatakan bahwa segala sesuatu yang dilakukan seseorang ialah reaksi langsung dari apa yang ada di pikirannya. Dengan banyaknya tuntutan yang membebani mahasiswa tingkat akhir, maka dampak yang

dihasilkan akan berbeda berdasarkan cara mereka mengelola cara pikirnya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Zaleski (1996), menyatakan bahwa individu dapat memandang masa depan dengan sikap positif dan negatif, keduanya tidak terpisahkan. Akan tetapi apabila sikap positif yang mendominasi, maka akan mengarah pada harapan. Sedangkan jika sikap negatif yang mendominasi, maka mengarah pada *future anxiety*.

Dari pemaparan di atas, diketahui bahwa secara umum berpikir positif memiliki keterkaitan dengan *future anxiety*. Kemudian secara lebih spesifik adanya konsep berpikir positif dalam islam atau *islamic positive thinking* yang bertolak belakang dengan konsep *future anxiety* menjadikan perlunya dilakukan penelitian ini. Guna mengetahui secara lebih spesifik mengenai pengaruh dari berpikir positif dalam islam atau *islamic positive thinking* terhadap *future anxiety*. Selain itu, minimnya penelitian terkait *future anxiety* di Indonesia, khususnya dengan responden mahasiswa tingkat akhir ikut membantu melatar belakangi disusunnya penelitian mengenai ‘Pengaruh *Islamic Positive Thinking (Husnudzan)* terhadap *Future Anxiety* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Berbasis Islam di Kota Bandung’ ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai harapan serta tuntutan yang menjadikan tingkatan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi (Martin, 2016). Hal ini didukung dengan data lapangan dari beberapa mahasiswa tingkat akhir di universitas berbasis islam di Kota Bandung yang

menjelaskan mengenai kondisi mereka sebagai mahasiswa tingkat akhir. Luasnya hal yang perlu mereka pikirkan mengenai masa depan khususnya setelah lulus cukup membebani mereka dan membuat mereka merasa tertekan, takut, mempertanyakan kemampuan diri, hingga merasakan cemas. Hal ini karena intensitas tuntutan yang mereka hadapi lebih meningkat ketika mereka berada di tingkat akhir perkuliahan, tuntutan untuk segera lulus, menikah, memiliki pekerjaan, dan membantu meringankan ekonomi keluarga. Banyaknya tuntutan yang ada pada mahasiswa tingkat akhir tersebut menurut Hassan (dalam Al Matarneh & Altrawneh, 2014), membuat mereka cenderung lebih pesimis dan menimbulkan *future anxiety*. Dampak yang dihasilkan oleh *future anxiety* berkaitan dengan proses berpikir yang mengarah pada hal negatif yang mungkin terjadi, misalnya pesimis dalam menyusun skripsi dan memiliki ekspektasi buruk terhadap hasil skripsi yang dikerjakannya (Zaleski, 1996). Selain itu, perilaku individu juga dapat terpengaruhi oleh adanya *future anxiety*. Hammad (2016), menyatakan bahwa dengan adanya *future anxiety* dapat berdampak pada perilaku yang menghambat individu, seperti perilaku tidak teratur, pasif, menarik diri, dan takut untuk menghadapi masa depan.

Menurut Karimi dkk, (2019), berpikir positif menghadirkan sikap optimis dan harapan yang akan memberikan pengaruh terhadap perilaku individu untuk menjadi lebih baik. Secara lebih khusus, dalam islam istilah berpikir positif lebih dikenal dengan sebutan *husnudzan* atau *islamic positive thinking*, dimana dengan ber-*husnudzan* dapat berdampak pada cara pikir dan perilaku yang positif. Ketika mahasiswa tingkat akhir berpikir positif, mereka

dapat lebih fokus pada hal-hal yang positif sehingga terhindar dari perasaan cemas atau khawatir akan masa depan (Arsy, 2011). Maka dari itu peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah terdapat pengaruh negatif dari *islamic positive thinking (husnudzan)* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di universitas berbasis islam di Kota Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh negatif dari *islamic positive thinking (husnudzan)* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di universitas berbasis islam di Kota Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keilmuan psikologi khususnya terkait *islamic positive thinking* dan *future anxiety*
- b. Bahan pustaka dan referensi untuk peneliti selanjutnya yang akan menggunakan variabel *islamic positive thinking* dan *future anxiety*

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Responden
Dapat mengembangkan pemahaman mahasiswa tingkat akhir terkait *islamic positive thinking* dan *future anxiety*.
- b. Bagi Masyarakat

Sebagai gambaran terkait pengaruh dari *islamic positive thinking* terhadap *future anxiety*