

HUBUNGAN ANTARA *HUSNUDZON* DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA

¹Denan Alifia Fairuzzahra, ²Diandra Aryandari, ³Masyita Purwadi

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,

Universitas Islam Indonesia

16320004@students.uii.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Husnudzon* dan kecemasan terhadap mahasiswa FPSB Universitas Islam Indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai angkatan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 50 mahasiswa di Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta. Instrumen untuk mengambil data dalam penelitian ini berupa angket/kuisisioner dengan skala *Husnudzon* yang telah dirancang oleh Resha Karina Putri (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara *KHusnudzon* dan Resiliensi pada Penyintas Bencana Longsor. Skala *Husnudzon* itu sendiri disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Rusydi (2012). Untuk skala kecemasan disusun oleh Clara Diba Sutikno (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kecemasan dan Kepuasan Pernikahan pada Wanita Premenopause, dimana skala ini diadaptasi berdasarkan skala Depression Anxiety Stress Scale. Analisis data pada penelitian ini dengan menggunakan Spearman Rho. Hasil dari analisis Spearman Rho diperoleh korelasi dengan $r = -0,334$ dan signifikansi sebesar $P = 0,018$ ($P < 0,01$), yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *Husnudzon* dengan kecemasan, dimana semakin tinggi *Husnudzon* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan.

Kata Kunci: *Husnudzhon*, Kecemasan, Mahasiswa,

THE RELATIONSHIP BETWEEN *HUSNUDZON* AND ANXIETY AMONG STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between *Husnudzon* and anxiety towards students of FPSB Islamic University of Indonesia. The subjects in this study consisted from various Faculty of Psychology and Social Culture. The number of subjects in this study were 50 students at the Islamic University of Indonesia in Yogyakarta. The instrument to collect the data in this research was a *Husnudzon* scale that has been designed by Resina Karina Putri (2018) in her research entitled Relationship between *KHusnudzon* and Resilience in Landslide Disaster. The scale of *Husnudzon* itself is based on the aspects proposed by Rusydi (2012). For the scale of anxiety arranged by Clara Diba Sutikno (2017) in her research entitled Relationship Between Anxiety and Marriage Satisfaction in Premenopausal Women which based on the scale of Depression Anxiety Stress Scale. Data were analyzed by using Spearman Rho. The result of Spearman Rho analysis obtained correlation with $r = -0.334$ and significance level to $P = 0,018$ ($P < 0,01$), indicating the negative correlation between *Husnudzon* with anxiety, where *Husnudzon* owned by student more higher than anxiety.

Keywords: *Husnudzon*, Anxiety, College Students

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan setiap individu, kecemasan merupakan salah satu gangguan yang hampir dialami oleh setiap manusia yang ada di dunia. Kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian dan diluar ekspektasi menjadikan individu berada di kondisi untuk mengembangkan pola pikir yang tidak menyenangkan seperti berpikir dengan keraguan dan rasa takut atau khawatir. Dengan individu berada di kondisi seperti itu secara terus-menerus, individu dapat mengembangkan gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan hal yang wajar dimiliki oleh setiap individu, tetapi apabila kecemasan tersebut berkembang dan menjadi berlebihan akan mengganggu individu dalam beraktivitas di kehidupan sehari-harinya. Kecemasan dapat dialami oleh setiap kalangan umur, terutama pada usia remaja dan usia dewasa. Menurut data RISKESDAS 2013, prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia.

Pada mahasiswa, kecemasan merupakan hal yang rentan menyerang kehidupan mahasiswa. Kecemasan tersebut dapat timbul oleh berbagai macam peristiwa yang berhubungan dengan kehidupan mahasiswa, seperti masalah akademik yaitu tugas-tugas yang menumpuk atau nilai IPK yang tidak memuaskan, masalah percintaan yaitu di putus pacar, masalah internal dalam keluarga, atau masalah mengenai masa depan yaitu keraguan dan kebingungan mengenai karir atau pernikahan. Tidak jarang mahasiswa berpikir secara berlebihan mengenai permasalahan-permasalahan yang telah terjadi. Pemikiran akan kegagalan, kekhawatiran dan pemikiran negatif lainnya dapat terjadi pada mahasiswa berdasarkan peristiwa-peristiwa yang telah disebutkan sebelumnya. Tetapi tidak sedikit juga mahasiswa yang berpikiran positif atau beranggapan baik terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya.

Menurut Nashori dan Mucharam (Siddik dan Uyun, 2017) religiusitas terdiri dari lima dimensi yaitu dimensi akidah, dimensi ibadah atau ritual, dimensi amal, dimensi ihsan, dan dimensi ilmu. *Husnudzon* yang merupakan salah satu contoh dalam dimensi ibadah memiliki maksud sebagai mengambil sebuah anggapan dengan baik ataupun positif terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya. Hal ini sesuai dengan hadist yang diriwayatkan oleh Al-Haakim (Siddik dan Uyun, 2017) bahwa memiliki prasangka yang baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan individu merupakan bagian dari beribadah kepada Allah SWT. Menurut Rusydi (Siddik dan Uyun, 2017) dengan memiliki pemikiran positif, individu terutama mahasiswa dapat mengembangkan pola pikir optimis dan selanjutnya akan memunculkan semangat dalam beraktivitas, memiliki kepercayaan diri, pantang menyerah dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya.

Husnudzon merupakan pola pikir yang penting untuk dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan yang akan terjadi. Oleh karena itu, melalui penelitian ini kami ingin mengetahui hubungan antara *Husnudzon* dan kecemasan terhadap mahasiswa FPSB Universitas Islam Indonesia

METODE

Subjek dalam penelitian ini diambil berdasarkan tujuan dasar penelitian yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas

Islam Indonesia, Yogyakarta. Berdasarkan karakteristik diatas responden yang digunakan untuk digunakan dalam penelitian berjumlah 50 responden.

Pada variabel Bebas (*Husnudzon*) dan Tergantung (kecemasan), metode pengambilan data berupa angket/Questioner yang disebarkan pada kuota sampling subjek yang sudah ditentukan. Skala *Husnudzon* menggunakan skala yang telah dirancang oleh Resha Karina Putri (2018) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara *KHusnudzon* dan Resiliensi pada Penyintas Bencana Longsor. Sedangkan untuk skala kecemasan disusun oleh Clara Diba Sutikno (2017) dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Antara Kecemasan dan Kepuasan Pernikahan pada Wanita Premenopause.

Skala *Husnudzon*. Skala ini diadaptasi berdasarkan Siddik (2017) dan berdasarkan aspek *Husnudzon* Rusydi (2012) yaitu berprasangka baik kepada Allah SWT dan berprasangka baik kepada sesama manusia, dengan validitas 0,206-0,688 dan reliabilitas sebesar alpha 0,829.

Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Skala kecemasan yang digunakan diadaptasi berdasarkan skala kecemasan dari DASS (Depression Anxiety Stress Scale), dengan validitas 0,405-0,736 dan reliabilitas sebesar alpha 0,928.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis uji normalitas yang telah dilakukan, didapat nilai signifikansi pada skala *Husnudzon* sebesar $p=0,03$ ($p<0,05$) dan pada skala kecemasan sebesar $p=0,00$ ($p<0,05$) yang mana dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua data tidak normal dan tidak dapat digeneralisasi. Kemudian pada analisis uji linearitas, didapat nilai F pada kolom *linearity* sebesar $F=13,501$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p<0,05$) dimana dapat diambil kesimpulan bahwa kedua data bersifat linier. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya, dengan hasil data tidak normal namun tetap linier, maka uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik non-parametrik, yaitu *spearman-rho*.

Berdasarkan Uji hipotesis menggunakan *spearman-rho* didapat korelasi antara *Husnudzon* dengan kecemasan sebesar $r= -0,334$ dengan signifikansi sebesar 0,018. Berdasarkan hal ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif antara *Husnudzon* dengan kecemasan. Semakin tinggi *Husnudzon* maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

DISKUSI

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat korelasi negatif antara *Husnudzon* dengan kecemasan, dimana semakin tinggi *Husnudzon* maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti diterima.

Kecemasan sendiri dapat dialami oleh setiap manusia di dunia ini, termasuk mahasiswa. Menurut Atkinson (Sudardjo & Purnamaningsih, 2003) kecemasan merupakan gambaran emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa khawatir, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang dalam, dan dalam tingkat yang berbeda. Terdapat faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan pada mahasiswa diantaranya yang berasal dari dalam maupun luar diri manusia (Hawari dalam Sudardjo & Purnamaningsih, 2003). Faktor yang berasal dari luar diri manusia seperti terjadinya trauma fisik, ancaman terhadap harga diri, perubahan status dan peran, tugas yang terus

bertambah dalam hal pendidikan maupun pekerjaan, tuntutan yang tinggi dalam prestasi belajar dan lain-lain. Sedangkan faktor yang berasal dari dalam diri seperti jenis kelamin dan usia.

Usia yang semakin bertambah menandakan semakin banyak pula tantangan yang akan di hadapi oleh manusia tersebut, seperti mahasiswa yang memiliki tantangan tersendiri seperti membuat tugas, melakukan presentasi, nilai IPK dan lain-lain. Hal tersebut tentunya akan menambah kecemasan manusia karena di saat yang sama keputusan yang diambil juga bertambah banyak yang berfungsi untuk keberlangsungan hidup manusia di masa yang akan datang. Selain karena faktor usia, jenis kelamin juga mempengaruhi kecemasan yang ada di dalam diri manusia. Menurut Myers (Sudardjo & Purnamaningsih, 2003) wanita cenderung lebih mengalami kecemasan akan kemampuannya dibandingkan dengan pria. Banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan inilah yang menjadi alasan dari peneliti untuk mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dan kecemasan yang di hadapi oleh mahasiswa.

Berpikir positif (*Husnudzon*) berhubungan dengan tingkat kecemasan seseorang, hal ini karena manusia yang berpikir positif selalu melihat segala sesuatu dari sisi positif dan memiliki pemikiran yang jernih, sehingga manusia yang memiliki cara berpikir positif mengalami tingkat kecemasan yang rendah di bandingkan dengan manusia yang berpikiran negatif. Manusia yang berpikiran positif cenderung lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga tidak mudah cemas akan banyaknya cobaan maupun tantangan yang akan datang dalam hidupnya. Selain itu, dalam berpikiran positif terdapat salah satu faktor yaitu religiusitas yang menjelaskan bahwa orang yang beragama dapat menyingkirkan rasa takut, benci, dan kekalahan moral sehingga dapat memberi kekuatan pada dirinya yaitu dalam bentuk kesehatan, kebahagiaan, dan kebaikan. Hal ini terjadi karena bentuk kepercayaan terhadap Tuhan YME yang senantiasa memberikan pertolongan kepada hambaNya yang percaya dan beriman kepadaNya, sedangkan mereka yang tidak memiliki agama akan selalu merasa cemas dan khawatir terhadap kehidupannya karena mereka tidak memiliki tempat untuk memohon dan memiliki sosok yang dipercaya akan memilindungi serta menjaga hidup mereka. Maka dari itu mereka yang percaya akan pertolongan Tuhan YME memiliki kecemasan yang lebih rendah di bandingkan mereka yang tidak beragama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa *Husnudzon* memiliki korelasi yang negatif dengan kecemasan pada mahasiswa sebesar $r = -0,334$, dimana semakin tinggi *Husnudzon* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

SARAN

Untuk penelitian berikutnya disarankan peneliti dapat menambah responden yang akan menjadi subjek penelitian. Selain itu, dalam menyebarkan skala kuisioner disarankan peneliti dapat menyebarluaskan kuisioner secara merata sehingga data yang diperoleh dapat lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. G. (1980). *Brain power learn to improve your thinking skill*. New Jersey: Prenctice-Hall.inc.
- Greenberger, D. & Padesky, A.C. (2004). *Manajemen pikiran*. Bandung: Kaifa.
- Gusniarti, U., Wibisono, S. & Nurtjahjo, E. (2017). Validasi *islamic positive thinking scale* (IPTS) berbasis kriteria eksternal. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 53-69.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat. Diperoleh dari link <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html> Diakses 16 April 2018 pukul 12.36.
- Peale, N. V. (2001). *Berpikir positive*. Jakarta: Bina Aksara Rupa
- Putri, R. K. (2018). *Hubungan antara khusnudzon dan resiliensi pada penyintas bencana longsor*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.
- Rusydi, A.(2012). Husn al-zhann: konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental. *Proyeksi*, 7(1), 1-31.
- Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan pada wanita yang menghadapi menopause. *Jurnal Psikologi Volume*, 3(1), 76-86.
- Siddik, I.N. & Uyun, Q. (2017). *KHusnudzon dan psychological well being pada orang dengan hiv/aids*. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 86-93.
- Stuart dan Sundeen. (1998). *Buku saku keperawatan jiwa. Edisi 3 alih bahasa Achir Yani. S.* Jakarta: EGC.
- Sutikno, C. D. (2017). *Hubungan antara kecemasan dan kepuasan pernikahan pada wanita premenopause*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.

والله أعلم بالصواب

