

ABSTRAK

Ana Respiana. *Peran Syukur Dalam Mengendalikan Kecemasan Menghadapi Perkuliahan Tatap Muka Terbatas (Studi Kasus pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pondok Pesantren Al-Ihsan, Cibiru Hilir Kecamatan Cileunyi Kabupaten Bandung).*

Pandemi Covid-19 merupakan sebab awalnya terjadi berbagai perubahan di segala aspek kehidupan, salah satunya aspek pendidikan. Peralihan sistem perkuliahan dari jarak jauh setelah lamanya dua tahun diberlakukan, realitanya memberikan dampak terhadap beberapa mahasiswa angkatan 2020, yakni munculnya pikiran-pikiran negatif yang akhirnya menjadi sebuah kecemasan. Namun di sisi lain, dengan adanya kebijakan baru ini, tentu saja mengindikasikan adanya penurunan angka penyebaran covid-19 yang harus disyukuri. Kebersyukuran juga dapat disebut sebagai emosi atau perilaku individu yang positif, berterimakasih terhadap sesuatu yang diterima dari orang lain, dan dapat menerima dengan ikhlas terhadap setiap kejadian yang dialaminya baik kejadian positif maupun negatif.

Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui peran dari kebersyukuran mengendalikan kecemasan dalam menghadapi Perkuliahan Tatap Muka Terbatas. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi sebagai bahan kajian ilmu dan wawasan, serta dapat pula digunakan sebagai acuan dalam menangani kecemasan yang bermula dari pola pikir negatif melalui rasa syukur serta optimis dalam kehidupan sehari-hari.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif. Dalam penelitian ini dijelaskan situasi dari objek yang dikaji atau diteliti berdasarkan dengan fakta-fakta yang empiris atau nyata. Pada prosesnya tahap yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian ini yakni langkah deskripsi atau langkah orientasi atas apa yang diindera. Setelah dilakukan tahap pertama, kemudian tahap selanjutnya yaitu reduksi. Pada tahap kedua ini, penulis melakukan reduksi atas segala informasi yang telah didapatkan pada tahap pertama. kemudian pada tahap ketiga ini dilakukan tahap seleksi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu nilai-nilai tasawuf yang berperan sebagai bentuk intervensi bagi kesehatan mental, dan dalam hal ini berperan bagi kecemasan dalam menghadapi Perkuliahan Tatap Muka Terbatas. Dari hasil analisis terhadap data yang telah dikumpulkan, ditemukan bahwa semakin tertanam nilai syukur pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang terjadi pada mahasiswa tersebut, begitu pun sebaliknya. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penguat terhadap beberapa penelitian sebelumnya mengenai peran nilai-nilai religiusitas salah satunya syukur sebagai intervensi bagi keadaan psikis manusia.

Kata Kunci : *Syukur, Kecemasan, Perkuliahan Tatap Muka Terbatas*