

Pengaruh Dukungan Sosial dan *Adversity Quotient* terhadap *Future Anxiety* pada Mahasiswa

¹Aulia Maharani Elsafir, ²Agus Salim, ³Zahro Varisna Rohmadani

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

auliamaharani.studentpsikologi@gmail.com, agussalim@unisayogya.ac.id,

zahrovarisna@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of social support and adversity quotient on future anxiety in students. The subjects in this study are 200 students in the province of DI Yogyakarta. The research sampling technique is random sampling, with samples selected at random, regardless of strata in the population. The instruments used in this study used future anxiety scales with a reliability value of 0.915, social support scales with a reliability value of 0.910 and adversity quotient scales with a reliability value of 0.876. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis using IBM SPSS Statistics 25. The results of the study revealed that the average student experienced moderate future anxiety, and there was a significant influence between social support and adversity quotient on future anxiety in students. Social support and adversity quotient for future anxiety provided an effective contribution of 10.2% with a value of $P = .102$. While the remaining 89.8 was influenced by other factors such as internal factors from oneself.

Keywords: Social Support, Adversity Quotient, Future Anxiety, Students.

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh dukungan sosial dan *adversity quotient terhadap future anxiety* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini merupakan 200 mahasiswa di provinsi DI Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel penelitian adalah *random sampling* dengan sampel dipilih secara acak, terlepas dari strata dalam populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *future anxiety* dengan nilai reliabilitas 0,915, skala dukungan sosial dengan nilai reliabilitas 0,930 dan skala *adversity quotient* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,876. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis regresi linier berganda menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami *future anxiety* sedang dan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Dukungan sosial dan *adversity quotient* terhadap *future anxiety* memberikan sumbangsih efektif sebesar 10,2% dengan nilai $P = .102$, sedangkan sisanya sebesar 89,8 dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor internal dari diri sendiri.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, *Adversity Quotient*, *Future Anxiety*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Banyak perubahan masif yang terjadi seiring berkembangnya zaman sehingga mengubah berbagai kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Perubahan itu berdampak kepada aspek kehidupan yang terjadi, akibatnya membuat kehidupan

manusia seluruh dunia menghadapi ketidakpastian (Poernomo, 2020). Perubahan masif tersebut salah satunya berasal dari perkembangan teknologi pengetahuan biasanya dikenal dengan revolusi industri era 4.0. Revolusi industri era 4.0 merupakan era yang ditentukan oleh konektivitas dimana meningkatnya perpaduan teknologi antar sesama individu, interaksi hingga berkembangnya sistem digital, kecerdasan, virtual serta artifisial sehingga menyatukan garis antara bidang fisik, digital serta biologis (Lase, 2019). Banyak pengaruh-pengaruh yang terjadi akibat dari revolusi era ini, seperti bertukar kabar atau informasi dapat dilaksanakan dengan lebih praktis serta lebih cepat, bekerja bisa dilakukan dengan sangat mudah, efektif serta efisien.

Perubahan revolusi era 4.0 berdampak pada suatu bangsa. Sebuah bangsa harus mempersiapkan generasi yang berintelektual, terampil dan berkualitas di era persaingan dan perubahan revolusi ini. Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan sebanyak 281,6 juta orang tinggal di Indonesia pada tahun 2024. Dibandingkan dengan tahun 2023, terdapat 278 juta orang, jumlah ini lebih tinggi. Hampir seperempat (24,00%) penduduk Indonesia ada dalam rentang usia 18-25 tahun yang biasanya dikenal sebagai usia remaja. Remaja dituntut dapat menjadi sumber daya manusia yang berharga bagi masyarakat atau negara di masa depan, ia harus sepenuhnya matang sehingga dapat menyuarakan pikiran mereka, belajar mandiri, berpikir kritis serta tidak mudah putus asa. Kemudian, tentu banyak dari remaja akan melanjutkan studi ke jenjang selanjutnya dan melanjutkan untuk berkuliah (Soselisa, 2016), dan akan menyangand status sebagai mahasiswa.

Menurut Habibah & Istichomaharani (2016) mahasiswa ialah seseorang yang berketerampilan serta berpengetahuan dimana ia sedang belajar lanjut di pendidikan tinggi. Saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan dan tuntutan secara konstan untuk penyesuaian dan perubahan. Saat itu pula, mereka harus bertanggung jawab untuk menyelesaikan tantangan tersebut (Dewi, Savira, Satwika & Khoirunnisa, 2022). Mahasiswa juga sering kali disebut *Agent of Change*, yakni mahasiswa perlu berjuang dan mendorong perbaikan dalam bidang sosial kehidupan masyarakat. Sedangkan rentan usia mahasiswa sendiri juga kerap kali disebut masa *emerging adulthood* (Istichomaharani & Habibah, 2016). Seseorang dalam rentang masa *emerging adulthood* umumnya sudah matang secara, psikologis, sosial maupun kognitif untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris, & Kuo, 2018) Menurut Beiter, Nash, Mccrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan & Sammut (2015) mahasiswa seharusnya memiliki harapan sejak duduk di bangku perkuliahan. Ingin bercita-cita sebagai apa, memiliki harapan setelah lulus bekerja apa atau melanjutkan kuliah kembali. Keluarga atau masyarakat sampai saat ini beranggapan bahwa seseorang yang menempuh pendidikan tinggi adalah seseorang yang mendapatkan banyak ilmu, berpendidikan serta dipastikan hidupnya akan sukses, cita-cita serta harapan yang dimiliki tentu mudah untuk tercapai (Oktaviani, 2023).

Dari permasalahan di atas dapat dilihat bahwa permasalahan psikologis di Indonesia dialami oleh mahasiswa dengan rentan usia *emerging adulthood*.

Mahasiswa mengkhawatirkan tentang kinerja akademik mereka, tuntutan sosial, persoalan keuangan, hubungan interpersonal, dukungan yang kurang dari keluarga, kesehatan fisik, dan pandangan masa depan. Mahasiswa merasakan kekhawatiran akan kegagalan untuk bersaing, menganggap kemampuan diri belum memenuhi tuntutan sosial bahkan khawatir tidak dapat beradaptasi di dunia perkuliahan atau dunia kerja nanti (Hanim & Ahlas, 2020) dan mahasiswa juga memiliki ketakutan akan kegagalan dalam studinya (Hammad, 2016). Pengaruh tersebut membuat mahasiswa mengalami rentan akan stres dan kecemasan dikarenakan tekanan di perkuliahan. Kecemasan-kecemasan tersebut merupakan bentuk dari *future anxiety*.

Future anxiety merupakan ketegangan yang timbul karena mengharapkan ancaman di masa depan (Zaleski., Kwapinska, Przepiorka & Meisner, 2017). Sementara itu, *future anxiety* didefinisikan oleh Wilianza & Lischiana (2023) sebagai kekhawatiran, ketakutan, dan ketidakpastian tentang masa depan dan potensi hasil yang tidak menguntungkan. *Future anxiety* mengacu pada ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin timbul di masa depan (Zaleski., dkk, 2017). Mahasiswa sering kali mengalami *future anxiety* serta belum siap untuk bersaing, seperti bersaing di dunia pekerjaan, pernikahan, kesehatan maupun kesulitan yang tidak dapat mereka hadapi nantinya. Tak hanya itu, tuntutan dari orang tua, lingkungan serta orang lain menimbulkan perasaan yang sulit, merasa tidak berguna, minim berpengetahuan hingga melihat diri seakan lemah. Gejala cemas dialami mahasiswa seperti pusing, gelisah mual, khawatir, gelisah hingga sulit berpikir. Hal ini dapat di hubungkan dengan aspek yang dikemukakan oleh Zaleski (1996) diantaranya (a) aspek kognitif, mengarah pada fungsi kognisi (b) perilaku, mengarah pada tingkah laku yang muncul akibat kecemasan (c) afektif, mengarah pada emosi dan perasaan (e) somatik. mengarah pada reaksi fisik.

Future anxiety mulai muncul pada remaja terlebih pada mahasiswa, karena individu sudah mulai memikirkan banyaknya tuntutan dan ingin menjadi apa di masa depan (Mutia & Hargiana, 2021). Beberapa penelitian mengatakan mahasiswa mengalami *future anxiety*, terbukti pada penelitian (Mujibah & Faiza , 2023) disimpulkan bahwa *future anxiety* pada generasi z banyak dialami oleh rentan usia 20-22 tahun dan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilianza, & Lischiana, 2023) mengusung judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir” responden yang memiliki tingkat kecemasan masa depan tinggi cukup mendominasi 288 mahasiswa dari 330 mahasiswa mengalami kecemasan masa depan tinggi, sedangkan 52 mahasiswa dari 330 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan masa depan yang rendah. Peneliti juga melakukan wawancara, 10 mahasiswa di Yogyakarta mengalami *future anxiety* terhitung dari mahasiswa semester 4 yang dirasa banyak tuntutan tugas kuliah yang beragam, tekanan akan cita-cita yang harus tercapai hingga dukungan keluarga yang kurang, sehingga hal itu cukup mengganggu. Dengan itu, seharusnya mahasiswa dapat mengelola akan *planning* masa depannya dengan baik. Karena, dengan merencanakan masa depan merupakan langkah awal untuk meraih kesuksesan mendatang.

Menurut Sarson (dalam Soselisa, 2016) faktor-faktor yang meliputi kecemasan diantaranya dukungan sosial, keyakinan diri dan *modelling*. Faktor yang mempengaruhi *future anxiety* menurut penelitian yang dilakukan (Sekarina & Indriana, 2020) ialah dukungan sosial, hal tersebut dapat diperoleh dari orang tua dan keluarga dan umur seseorang juga dapat mempengaruhi kecemasan yang terjadi. Bachri, Cholid & Roachim (2017) menyatakan jika seseorang semakin bertambah usianya maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya, karena semakin matang proses berpikir seseorang dalam bertindak menggapai suatu hal. Sebagai mahasiswa, tentu mereka berada pada lingkup sosial seperti keluarga, masyarakat, lingkungan hingga teman. Sehingga dari hal itu individu mendapatkan dukungan sosial. Salah satu cara untuk mengkarakterisasi dukungan adalah sebagai jenis kontak sosial dimana ada hubungan antara pemberi dan penerima untuk membangkitkan perhatian (Trisnawati, 2014).

Dukungan sosial memberikan penguatan positif untuk dukungan pada koneksi sosial informal dalam suatu bentuk yang terintegrasi atau strategi (M & Maburri, 2016). Menurut Palupi & Chusairi (2023) dukungan sosial merupakan tindakan serta perilaku dimana hal tersebut dilakukan oleh individu lain sehingga seseorang memiliki persepsi atau merasa nyaman, dipedulikan, dan akan mendapat pertolongan ketika membutuhkan. Dukungan sosial adalah konsep baru bagi manusia, ia memiliki hubungan yang dalam. Keluarga dan teman dapat memberikan dukungan sosial, yang membantu orang merasa tidak terlalu cemas tentang masa depan. Dengan dukungan sosial mereka, seseorang akan merasa lebih dihargai dan lebih baik. (Damara, 2023). Menurut Sarafino & Smith (1998) berikut aspek dukungan sosial : Dukungan emosional, umpan balik, afirmasi, dan keadaan pikiran pihak terkait. Dukungan penghargaan, pernyataan positif tentang rasa hormat untuk individu tersebut, motivasi untuk melanjutkan, dan perbandingan yang menyanjung orang tersebut dengan orang lain. Dukungan informatif melibatkan pemberian nasihat, petunjuk, rekomendasi, atau kritik.

Mahasiswa tentu memiliki banyak tuntutan dari berbagai sisi. Jika tuntutan dinilai mengancam mahasiswa, maka ia akan merasakan cemas (Aiman, 2016). Mahasiswa harus cerdas dalam menangani kesulitan yang akan muncul di masa depan. Kesulitan-kesulitan ini akan melibatkan ranah sosial, termasuk persahabatan, keluarga, dan masyarakat. Mahasiswa akan menerima dukungan sosial dalam lingkup ini. Dengan adanya dukungan sosial akan membantu mahasiswa dan berdampak positif untuk mengurangi *future anxiety*. Hal itu sejalan dengan penelitian Rizqi & Ediaty (2020) bahwa terdapat korelasi signifikan yang patut dicatat antara *future anxiety* dan dukungan sosial pada mahasiswa penelitiannya. Ketakutan mahasiswa tentang masa depan berkurang dengan meningkatnya dukungan sosial, dan sebaliknya.

Mahasiswa menganggap *future anxiety* sebagai ancaman atau harapan. Jika dipandang sebagai ancaman, itu dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan ketakutan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan kecemasan. Terutama di era global yang semakin kompleksitas menyebabkan risiko yang mengarah pada

peningkatan kecemasan, karena masa depan masih belum pasti (Zaleski dkk, 2019). Masalah akan timbul ketika masa depan masih menjadi hal yang tidak pasti dan menjadi sesuatu yang belum diyakini (Wahyuni, 2014). Maka dari itu, sebagai mahasiswa perlu untuk mengatasi *future anxiety*. Dari banyak faktor yang dapat mengatasi *future anxiety* salah satunya ialah *adversity quotient*. Sebagai mahasiswa harus bisa melewati rintangan dan tantangan. Mahasiswa seharusnya dapat melihat peluang ketika dihadapkan tantangan. Kemampuan mengatasi kesulitan, hambatan dan melihat peluang dinamakan *adversity quotient* (Rahmawan & Selviana, 2021). Keinginan untuk tidak takut gagal, hambatan, atau masalah dapat tergerak oleh adanya *adveristy quotient* (Devi, Sujana & Wirasedana 2020). Karena kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengatasi hambatan serta ketakutan akan kegagalan akan penting untuk kesuksesannya. Hal ini sejalan dengan Penelitian Hanifa (2017) dengan judul “*Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*” hasil penelitian itu mengatakan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan yang signifikan.

Menurut (Prasetyawati & Virlia, 2019) yang mengadaptasi dari pendapat Stoltz, *adversity quotient* terbagi ke dalam beberapa aspek, antara lain: *control, origin and ownership, rich* dan *endurance*. *Control*, tingkat disiplin diri yang ditunjukkan dalam menghadapi rintangan atau masalah dalam hidup. Ketika dihadapkan pada tantangan dan mampu mengatur pikiran, tubuh, dan pola pikir seseorang untuk menemukan jawaban. *Origin*, memahami asal usul dan alasan di balik tantangan yang dihadapi, mengakui dan menghargai efek kesulitan. *Ownership*, mengenali dan menghargai efek dari tantangan yang dihadapi. Jika seseorang dapat mengidentifikasi penyebab suatu masalah dan sadar akan efek yang mungkin ditimbulkan oleh masalah tersebut, maka orang tersebut dianggap memiliki tingkat *origin* dan *ownership* yang tinggi. *Reach*, menjangkau, menyadari sejauh mana hambatan hidup yang berbeda berdampak pada aspek kehidupan lainnya. *Endurance*, menyadari tantangan di depan dan berapa lama tantangan itu akan bertahan. Jika seseorang dapat bertahan menghadapi masalah sampai mereka menemukan jawaban, orang tersebut dikatakan memiliki tingkat *endurance* yang tinggi. *Adversity quotient* seseorang dibentuk dari daya juang. Semakin tinggi *adversity quotient* seseorang semakin mampu dalam menghadapi kesulitan-kesulitannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional sebagai metodologi penelitiannya. Penelitian kuantitatif korelasional, menurut Nursalam (2017) adalah analisis statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh atau keterkaitan. Strategi pengambilan sampel penelitian ini adalah *random sampling*, dimana sampel dipilih secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata sosial. Setiap orang dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel, sesuai dengan dasar-dasar pemilihan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa

di Yogyakarta sebanyak 200 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif yang berumur 18-25 tahun.

Skala yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini ialah skala model Likert, dimana digunakan untuk menyiapkan pernyataan untuk penelitian. Menurut Sugiono (2019), skala Likert dapat digunakan untuk mengukur pandangan, sikap, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya: “sangat setuju” bernilai 4, “setuju” bernilai 3, “kurang setuju” bernilai 2, “tidak setuju” bernilai 1. Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *future anxiety* (Y) sebagai variabel dependen, skala dukungan sosial (X1) dan skala *adversity quotient* (X2) sebagai variabel independen.

Alat ukur yang pertama, yaitu skala *future anxiety* menggunakan teori Zaleski (1996) dengan 4 aspek yaitu : Kognitif, Perilaku, Afektif dan Somatik. Skala ini telah di modifikasi oleh Fauziah & Mujibah (2023). Setelah dilakukan uji coba dan dilakukan analisis Cronbach's alpa skala ini berjumlah 24 item dengan nilai reliabilitas 0,915. Alat ukur kedua, yaitu dukungan sosial menggunakan teori Sarafino & Smith (1998) dengan 4 aspek yakni: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Peneliti melakukan tes berdasarkan kriteria sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan skala yang dimodifikasi oleh Ariani (2019). Skala tersebut sejumlah 30 item dengan nilai reliabilitas 0,930 yang telah dilakukan uji coba serta analisis Cronbach's alpha. Alat ukur ketiga yaitu, *adveristy quotient* menggunakan teori Stoltz (2000) yang telah dimodifikasi oleh Nadia (2021) dengan 4 aspek yakni: *Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance*. Terdapat 17 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,876 yang telah peneliti lakukan menggunakan uji coba dan analisis Cronbach's Alpha. Masing-masing skala diukur dengan IBM SPSS Statistics versi 25.

Teknik analisis data secara khusus menguraikan teknik analitis yang diterapkan untuk mengatasi pembentukan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Studi ini menggunakan pendekatan berurutan, dimulai dengan analisis deskriptif dan berlanjut ke uji asumsi klasik, yang meliputi pengujian multikolinearitas, linearitas, dan normalitas. Analisis regresi berganda digunakan untuk melakukan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diperoleh 200 mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian meliputi hasil pengolahan data variabel *future anxiety*, dukungan sosial dan *adversity quotient*. Sebaran data dapat dilihat pada, tabel 1 yakni data demografis responden.

Tabel 1. Data Demografi

Data Demografi	N	%	M	SD
Jenis Kelamin				
Laki-laki	24	12.0%	1.88	.362
Perempuan	176	88.0%		

Usia				
18 - 20 Tahun	75	29.5%	4.23	1.522
21 - 25 Tahun	141	70.5%		
Universitas				
Perguruan Tinggi Swasta	113	56,5%	7.20	5.668
Perguruan Tinggi Negeri	87	43,5%		

Sampel penelitian yang berpartisipasi sejumlah 200 responden dengan mayoritas responden perempuan yakni 176 responden (88.0%) dan responden laki-laki 24 responden (12.0%), responden berusia 18 – 20 tahun sebanyak 75 responden (29.5%) dan responden berusia 21 – 25 tahun sebanyak 141 responden (70.5%). Responden penelitian ini tersebar dalam beberapa universitas di Yogyakarta, pada perguruan tinggi swasta atau universitas swasta sejumlah 113 responden (56,5%) dan pada perguruan tinggi negeri atau universitas negeri sejumlah 87 responden (43,5%).

Tabel 2. Kategorisasi *Future Anxiety*

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
$X < 79.55$	Rendah	25	12.5
$79.55 \leq X < 102.053$	Sedang	145	72.5
$102.053 \leq X$	Tinggi	30	15.0
Total		200	100
M		90.81	
SD		11254	

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil kategorisasi pada variabel *future anxiety*. Responden dalam penelitian ini rata-rata mengalami *future anxiety* sedang. Sebanyak 145 responden berada pada kategorisasi sedang dengan presentase 72.5% responden kategori tinggi sebanyak 30 responden pada presentase 15.0% dan responden pada kategori rendah sebanyak 25 responden dengan presentase 12.5%.

Langkah selanjutnya adalah uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji normalitas keseluruhan variabel berdistribusi normal karena hasil signifikansi kolmogrov sminrov dukungan sosial terhadap *future anxiety* bernilai 0,200 ($p > 0,05$) dan hasil signifikansi kolmogrov sminrov *adversity quotient* terhadap *future anxiety* bernilai 0,200 ($p > 0,05$). Pada hasil uji linieritas diperoleh nilai $F = 1.288$ dengan signifikansi sebesar $p = .177$ ($p > 0,05$), artinya data pada skala dukungan sosial terhadap *future anxiety* tergolong linier dan data pada skala *adversity quotient* terhadap *future anxiety* memperoleh nilai $F = 1.077$ dengan signifikansi sebesar $p = 0.261$ ($p > 0,05$) tergolong linier pula.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas dan Analisis Hipotesis Minor

Unstandardized Coefficients			
Model	B	Sig	Tolerance/VIF
(Constant)	100.242.000		
Dukungan Sosial (X1)	-.165	.008.930	1.075
<i>Adversity Quotient</i> (X2)	-.608	.000.930	1.075

a. Dependent Variabel: *Future Anxiety*

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai tolerance keduanya 0.930 dan pada nilai VIF keduanya memiliki nilai 1.075, artinya multikolinieritas tidak muncul jika nilai toleransi lebih besar dari $>0,10$ dan nilai VIF kurang dari <10.000 . Uji multikolinieritas dilakukan untuk memastikan apakah model regresi mendeteksi hubungan atau pengaruh antara variabel bebas dan apakah model regresi yang dapat diterapkan tidak akan menghasilkan multikolinieritas.

Tabel 3, juga menunjukkan hasil uji analisis regresi berganda pada tiap variabelnya. Nilai konstanta yang diperoleh bernilai 100,242, jika variabel dependan memiliki nilai 100,242 maka dapat diartikan memiliki nilai konstanta 0 dan sebaliknya. Selanjutnya, nilai regresi setiap variabel yang diperoleh (X1, dukungan sosial) memiliki nilai koefisien $-.165$ dengan tingkat signifikansi $.008$ ($p < .050$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan variabel *future anxiety*, dengan peningkatan dukungan sosial yang mengarah pada penurunan *future anxiety*. Kemudian, pada variabel (X2, *adversity quotient*) diperoleh nilai koefisiensi sebesar $-.608$ dengan nilai signifikansi sebesar 0.00 ($p < .050$) artinya *adversity quotient* berpengaruh signifikan terhadap *future anxiety* dan apabila *adversity quotient* meningkat maka variabel *future anxiety* akan menurun.

Tabel 4. Hasil Analisis Hipotesis Mayor

Hipotesis	Koefisien Regresi (F)	sig	Keterangan
Regression X1 dan X2 terhadap Y	21.602	.000 ^b	Sangat Signifikan

a. Dependent Variabel: *Future Anxiety* (Y)

b. Predictors: (Constant), *Adversity Quotient* (X2), Dukungan Sosial (X1)

Tabel 4 menunjukkan hasil uji analisis berganda atau uji hipotesis mayor untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa secara bersama-sama. Analisis regresi berganda menunjukkan hasil signifikansi $.000$ ($p < 0,05$). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Jika dukungan sosial dan *adversity quotient* semakin tinggi maka *future anxiety* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial dan *adversity quotient* rendah maka semakin tinggi pula *future anxiety* pada mahasiswa.

Tabel 5. Sumbangsih Efektif Secara Parsial

Variabel	Statics	P
Dukungan Sosial (X1) dan <i>Adversity Quotient</i> (X2) terhadap <i>Future Anxiety</i> (Y)	319 ^a	.102

Berdasarkan tabel 5, disimpulkan bahwa variabel X1 dan X2 memiliki kontribusi pengaruh terhadap Y sebesar 10,2% dengan nilai $P = .102$. Sedangkan sisanya sebesar 89,8 dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilakukan peneliti.

Pada tabel 6 dilakukan uji sumbangsih dengan masing-masing variabel. Hasil sumbangsih efektif menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki korelasi yang lebih tinggi yakni .072.

Tabel 6. Sumbangsih Efektif Tiap Variabel

Variabel	Statics	P
Dukungan Sosial (X1)	.264 ^a	.070
<i>Adversity Quotient</i> (X2)	.268 ^a	.072

Pembahasan

Hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa dukungan sosial dan *adversity quotient* memiliki korelasi pengaruh yang signifikan terhadap *future anxiety*. Dapat diartikan jika dukungan sosial dan *adversity quotient* tinggi maka *future anxiety* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika dukungan sosial dan *adveristy qoutient* rendah maka semakin tinggi pula *future anxiety* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal peneliatian yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan *adveristy quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa.

Dukungan sosial dan *adversity quotient* memberikan sumbangsih efektif sebesar 10,2% terhadap *future anxiety*. Dapat diartikan bahwa terdapat faktor lain seperti faktor internal diri sendiri diluar kedua variabel bebas yang diteliti sebesar 89,8% yang mempengaruhi dukungan sosial dan *adversity quotient*. Berdasarkan analisis hipotesis minor, diketahui bahwa dukungan sosial memberikan peran negatif yang cukup signifikan terhadap *future anxiety* sehingga hipotesis diterima. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah pula *future anxiety* pada mahasiswa. Variabel dukungan sosial pada penelitian ini memberikan sumbangsih efektif sebesar 7,0% terhadap *future anxiety*.

Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqi & Ediati (2020) bahwa terdapat korelasi signifikan yang patut dicatat antara *future anxiety* dan dukungan sosial pada mahasiswa penelitiannya. Ketakutan mahasiswa tentang masa depan berkurang dengan meningkatnya dukungan sosial, dan sebaliknya. Hasil permasalahan mahasiswa didapat bahwa mahasiswa memiliki banyak tuntutan. Mahasiswa yang sedang berada pada tuntutan kuliah, akan melaksanakan penilaian

kognitif. Jika tuntutan tugas dianggap mengancam mahasiswa, maka ia akan merasakan cemas (Aiman, 2016). Sebagai mahasiswa, tentu mereka berada pada lingkup sosial seperti keluarga, masyarakat, lingkungan hingga teman. Dalam lingkup tersebut individu akan mendapat dukungan sosial. Dukungan sosial adalah konsep baru bagi manusia, ia memiliki hubungan yang dalam. Keluarga dan teman dapat memberikan dukungan sosial, yang membantu orang merasa tidak terlalu cemas tentang masa depan. Dengan dukungan sosial mereka, seseorang akan merasa lebih dihargai dan lebih baik. (Damara, 2023).

Berdasarkan hasil analisis hipotesis minor berikutnya, diketahui bahwa *adversity quotient* memberikan peran negatif yang signifikan terhadap *future anxiety* sehingga hipotesis diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah *future anxiety* pada mahasiswa. Variabel penelitian *adversity quotient* memberikan sumbangsih efektif sebesar 7,0%. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Hanifa (2017) yang berjudul “*Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*” hasil penelitian itu mengatakan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan yang signifikan.

Keinginan individu untuk tidak takut gagal, hambatan, atau masalah mungkin tergerak oleh adanya *adversity quotient* (Devi, Sujana, & Wirasedana 2020). Akibatnya, kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengatasi hambatan dan ketakutan akan kegagalan akan sangat penting untuk kesuksesannya. Secara umum, hasil penelitian ini menghasilkan implikasi bahwa peningkatan *future anxiety* pada mahasiswa dapat diatasi dengan mendapat dukungan sosial yang baik dan *adversity quotient* yang baik juga berperan baik untuk diri mahasiswa. Dengan memanfaatkan dukungan sosial dan *adversity quotient* yang baik harapannya mahasiswa dapat mengelola akan rencana atau planning masa depan nya dengan baik, mempunyai kemampuan untuk mengatasi ketakutan dan hambatan serta dapat mengubah hal tersebut menjadi sebuah peluang. Dengan merencanakan masa depan merupakan langkah awal untuk meraih kesuksesan mendatang dan menurunkan *future anxiety* yang dialami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mayoritas mahasiswa sebagai responden mengalami *future anxiety* sedang. Hipotesis pada penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal atau dengan kata lain diterima sehingga terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Diartikan bahwa jika dukungan sosial dan *adversity quotient* tinggi maka *future anxiety* mahasiswa akan rendah dan jika dukungan sosial dan *adversity quotient* rendah maka *future anxiety* pada mahasiswa akan semakin tinggi. Dukungan sosial dan *adversity quotient* saling berperan penting dalam menurunkan *future anxiety* mahasiswa. Dukungan sosial memberikan sumbangsih efektif sebesar 7,0% dan *adversity quotient* memberikan sumbangsih efektif sebesar 7,2%.

Pada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai *future anxiety*, harap melakukan kajian yang spesifik dan mendalam pada variabel ini. Hal ini bertujuan agar dapat mengetahui penelitian terkait variabel-variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi *future anxiety* agar lebih maksimal. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada subjek yang berbeda selain subjek pada mahasiswa. Hal ini dapat dipertimbangkan untuk melihat apakah *future anxiety* dialami oleh kalangan lain yang bukan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa psikologi semester VI (enam) yang akan menghadapi skripsi. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim Malang.
- Ariani, W. A. P. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan fear of success pada karyawan yang sudah berkeluarga (*Doctoral dissertation*, Unika Soegijapranata Semarang). . <http://repository.unika.ac.id/21429/>
- Bachri, S., Cholid, Z., & Rochim, A. (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pasien Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan dan Pengalaman Pencabutan Gigi Di RSGM FKG Universitas Pustaka Kesehatan. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*
- 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.*
- D. Lase, "Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0," *Sunderman JCTES 1* (2019): 29.
- Damara, M. A. (2023). Pengaruh *Social Support* terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa yang Sedang Menempuh Studi (*Doctoral dissertation*, Universitas Airlangga).
- Devi, M. S. N., Sujana, I. K., & Pradnyantha, I. W. P. (2020). Pengaruh perilaku belajar, kecerdasan emosional dan kecerdasan adwersitas pada tingkat pemahaman akuntansi. *E-Jurnal Akuntansi*, 30(4), 897
<https://doi.rog/10.24843/EJA.2020.v30.i04.p08>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Profil perceived academic stress* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Habibah, S. S., Istichomaharani, I. S. (2016). Mewujudkan Peran Mahasiswa Sebagai "Agent of Change, Social Control, Dan Iron Stock." *STIBA Satya Widya Surabaya*, 1-6

- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization*. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hanafi, H. (2017). Konsep penelitian R&D dalam bidang pendidikan. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 4(2), 129-150.
- Hanifa, Y. (2017). *Emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 25–33. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4327>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (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>
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai *agent of change, social control*, dan iron stock. In *Prosiding Seminar Nasioanal dan Call For Paper ke (Vol. 2, pp. 1-6)*.
- M. F. M. dan M. I. Mabururi, "Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Craving Pada Mantan Pengguna Narkoba," *J. Psikol. Ilm.*, vol. 8, no. 3, pp. 204–213, 2016.
- Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023, August). *Description of Future Anxiety on Generation Z*. In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity (Vol. 1, pp. 149-156)*.
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). *Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience*. *Journal of Public Health Research*, <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- N. Trisnawati, "Pengaruh Pengetahuan Kewirausahaan Dan Dukungan Sosial Keluarga Pada Minat Berwirausaha Siswa SMK Negeri 1 Pamekasan," *J. Ekon. Pendidik. Dan Kewirausahaan*, vol. 2, no. 1, pp. 57–71, 2014. <https://doi.org/10.26740/jepk.v2n1.p57-71>
- Nadia, E. (2021). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Nursalam (2017). *Metodologi Penelitian dan Ilmu Keperawatan Edisi 3*, Jakarta : Salemba Medika
- Oktaviani, L. (2023) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).

- Palupi, A. D. H. (2023). Literature Review: Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*.
- Poernomo, B. (2020). Peran Perguruan Tinggi Dalam Menyiapkan Pemimpin Masa Depan menghadapi Era VUCA. In *Prosiding Seminar STIAMI* (Vol. 7, No. 2, pp. 70-80).
- Prasetyawati, N., & Virlia, S. (2019). Hubungan antara Spiritualitas dan Adversity Quotient pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i1.905>
- Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Empati*, 8(4), 725-730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interaction* (7 ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii SMK Yuda Kary Magelang. *Jurnal empati*, 7(1), 381-386. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>
- Soselisa, Y. A. (2016). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Stoltz, PG. (2000). *Adversity Quotoient*, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wahyuni, L. D., & Irsalina, F. I. (2014). Komunikasi interpersonal terhadap dosenpembimbing dan ketakutan akan kegagalan mahasiswa dalammenyelesaikanskripsi. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(2), 85–93. <https://doi.org/10.21009/JPPP.032.07>
- Wilianaza, L. N. (2023, August). Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 2, pp. 697-704). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7313>

Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A. G., 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. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>