

Hubungan Antara Harapan dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Semester Akhir di Yogyakarta

Luthfiah Kusuma Safitri¹, Agus Salim²

Progam Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
fiaass3@gmail.com, agussalim@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Future anxiety is an emotional condition characterized by constant worry about the potential occurrence of negative events in the future. This condition is often accompanied by excessive thoughts related to uncertainty and a lack of control over what will happen. Final-year students tend to be vulnerable to future anxiety due to various pressures, such as academic burdens, career planning, and social demands. However, the aspect of hope, as a positive psychological element, can play an important role in helping them cope with these pressures. This study aims to examine the relationship between future anxiety and hope among final-year students in Yogyakarta. A total of 96 respondents, aged 20–25 years, were selected using purposive sampling. The research employed a quantitative approach, and the data were analyzed using Pearson Product Moment correlation through SPSS version 23. The results of the analysis indicate a significant relationship between future anxiety and hope, with a correlation coefficient of $r = 0.529$ ($p = 0.000$). These findings suggest that the higher the hope students have, the higher the future anxiety they experience. Conversely, the lower the level of hope, the lower the future anxiety felt by final-year students.

Keywords: Future Anxiety, Hope, final year Student

ABSTRAK

Kecemasan akan masa depan adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran terus-menerus mengenai kemungkinan terjadinya hal-hal negatif di masa depan. Kondisi ini sering kali bersamaan dengan pemikiran yang berlebihan terkait ketidakpastian dan kurangnya kendali atas apa yang akan terjadi. Mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan mengalami kecemasan masa depan akibat berbagai tekanan, seperti beban akademik, perencanaan karier, hingga tuntutan sosial. Namun, aspek harapan sebagai salah satu elemen psikologis positif dapat menjadi faktor penting dalam membantu mereka menghadapi tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecemasan masa depan dengan harapan pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Sebanyak 96 responden dengan rentan usia 20–25 tahun, menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, dan data dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* melalui program SPSS versi 23. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan masa depan dan harapan, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,529$ ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi kecemasan masa depan yang mahasiswa rasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harapan, semakin rendah pula *Future Anxiety* atau kecemasan masa depan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Kecemasan Masa Depan, Harapan, Mahasiswa Semester Akhir.

PENDAHULUAN

Mahasiswa akhir adalah individu yang berada dalam fase pengembangan karier awal, di mana mereka berusaha memenuhi tuntutan akademik terakhir sebelum melanjutkan ke dunia profesional atau kehidupan pasca kampus. Mahasiswa pada tahap ini sering dihadapkan pada berbagai tekanan akademis dan sosial (Caplin, 2006). Mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam fase perkembangan dewasa awal, yang mencakup rentang usia 18 - 40 tahun. Pada tahap ini, individu berada dalam masa transisi mereka mulai menetapkan rencana dan harapan terkait karier, pendidikan, serta hubungan percintaan. Pada masa *emerging adulthood*, kehidupan mahasiswa menjadi semakin kompleks dengan berbagai tugas dan tanggung jawab yang harus dikelola. Banyak faktor seperti tekanan akademik, masalah keuangan, rasa rindu kepada keluarga, hubungan percintaan, hubungan sosial, kecemasan terhadap masa depan, dan kesehatan fisik dapat memicu stress dan kecemasan yang tinggi. Individu dalam masa dewasa awal cenderung lebih rentan terhadap depresi dibandingkan dengan orang dewasa paruh baya, yang umumnya telah mencapai kestabilan dalam karier, keuangan, dan memiliki lebih banyak waktu luang karena tanggung jawab pengasuhan yang berkurang. Saat ini, periode dewasa awal sering dikenal sebagai *Quarter-Life Crisis*. Pada tahap ini, mereka merenung terkait kehidupan setelah kelulusan, mengevaluasi pilihan karir, dan menghadapi ketidakpastian lingkungan profesional yang menanti. Kesadaran akan kemampuan ini menjadi kunci untuk menghadapi tantangan hidup.

Masa depan merujuk pada fase kehidupan yang akan dihadapi oleh individu di waktu yang akan datang. Masa depan sering kali dikaitkan dengan harapan atau ekspektasi dan keinginan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dibandingkan dengan keadaan saat ini atau masa lalu. Itu adalah waktu bagi individu untuk merancang, merencanakan, dan menetapkan tujuan serta mewujudkan cita-cita mereka (Zaleski, 1996). Yang menjadi faktor adanya kecemasan pada masa depan adalah harapan individu. Masa depan adalah masa yang belum dialami dan akan terjadi setelah ini. Masa depan melibatkan berbagai macam harapan, tujuan, serta prediksi tentang apa yang akan mungkin terjadi di esok hari. Harapan dan tujuan tersebut inilah yang sering kali memiliki berbagai dampak terhadap kesehatan mental seseorang. Maka dari itu ada banyak sekali potensi seorang mahasiswa itu mengalami kecemasan terkait masa depannya. Khairunnisak (2019) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan muncul karena pikiran dalam diri seseorang yang mengasumsikan sesuatu hal buruk yang kelak akan terjadi dalam dirinya. Hal ini dapat menjadikan mahasiswa tidak mampu menggunakan kemampuan yang dimiliki secara optimal terlebih karena adanya tuntutan pada mahasiswa. Mahasiswa harus mampu menangani kecemasan dalam menghadapi masa depan agar mampu mengoptimalkan kemampuannya. Dengan berusaha dan bekerja keras Mahasiswa yang merasa kurang mampu mempersiapkan diri dengan baik, cenderung akan mengkhawatir tentang bagaimana mereka akan menghadapi tantangan di masa depan nya kelak. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Siregar (2021) menyatakan bahwa individu yang cemas terhadap masa depannya adalah

individu yang terlalu pesimis dengan apa yang akan dihadapinya dikemudian hari, individu tersebut merasa takut tentang hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan

Kecemasan adalah perasaan khawatir yang muncul pada seseorang terhadap kemungkinan yang belum tentu terjadi, menyebabkan gangguan psikologis dan fisiologis yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan karena perasaan gelisah atau tidak tenang. *Future Anxiety* atau kecemasan masa depan dapat diartikan sebagai suatu tahap ketakutan, ketidakpastian serta kekhawatiran akan perubahan yang tidak menyenangkan terkait masa depan individu (Zaleski, 1996), yaitu emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan dari berbagai masalah yang harus dihadapi selama perkembangan, sehingga memengaruhi aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Mahasiswa yang mengalami kecemasan ini cenderung memiliki pandangan yang kurang jelas mengenai masa depannya. Kehilangan motivasi dan ekspektasi terkait masa depan juga dapat memengaruhi kecemasan terhadap masa depan mereka. Hal inilah yang memperkuat teori bahwa kecemasan masa depan (*future anxiety*) sangat dipengaruhi oleh kognisi, karena keputusan mengarah pada pola pikir negatif yang melibatkan pandangan buruk tentang diri sendiri dan masa depan. Oleh karena itu, kecemasan terhadap masa depan sangat berkaitan dengan harapan individu.

Fenomena yang sering terjadi saat ini, seperti tingginya persaingan pada dunia kerja dan kehidupan, ketidakpastian akan kesempatan,serta perubahan-perubahan tak terduga, menciptakan sebuah tantangan yang semakin banyak, terbatasnya peluang, serta merosotnya nilai sosial berpotensi memicu ketegangan dan kecemasan. Di samping itu, tekanan, perubahan yang besar, dan beban selama masa transisi dari remaja menuju dewasa meningkatkan risiko stres, kehilangan semangat, perasaan sedih, rasa bersalah, dan ketidakberdayaan. Penelitian yang dilakukan oleh Siregar (2021) menunjukkan bahwa terdapat 46 orang (40%) berada dalam kategori kecemasan masa depan tingkat sedang. Selain itu, Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2022) menemukan adanya tingkat kecemasan mahasiswa terhadap masa depan dan dunia kerja. berada pada kategori sedang sebesar 48.72% dengan perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Dan Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni (2022) pada 278 orang yang berada dalam rentang usia 18 - 25 tahun di Yogyakarta menunjukkan sebanyak 40 orang (14,4%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi, 193 orang (69,4%) memiliki kecemasan memasuki dunia kerja pada kategori sedang, dan 45 orang (16,2%) memiliki kecemasan memasuki dunia kerja dalam kategori rendah. Dari banyak kasus terkait kecemasan masa depan yang dialami mahasiswa semester akhir terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya kecemasan masa depan seperti harapan terlalu tinggi, ketakutan terkait kemampuan nya sendiri, kurangnya percaya diri dan mungkin juga dukungan sosial yang kurang dari lingkungan sekitar.

Masa depan sering dikaitkan dengan harapan, sebagai kemampuan seseorang untuk merancang langkah-langkah untuk menuju tujuan yang diinginkan sekaligus memotivasi dirinya sendiri untuk mencapainya, yang pada dasarnya terkait dengan waktu yang akan datang. Setiap tindakan individu diarahkan untuk mencapai tujuan

tertentu. Sebuah studi pada mahasiswa menemukan bahwa individu dengan komitmen tinggi terhadap pencapaian tujuan dan yang membuat kemajuan nyata dalam mencapainya mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif dari waktu ke waktu. Sebaliknya, kesejahteraan mereka yang memiliki komitmen tinggi tetapi tidak membuat kemajuan dalam mencapai tujuan justru menurun (Corrigan, J.A., & Schutte, N.S., 2023).

Hal ini yang menarik peneliti untuk meneliti di wilayah yang berbeda dengan populasi seluruh mahasiswa akhir yang sedang berkuliah di Yogyakarta, terkait hubungan kecemasan masa depan dengan harapan yang dirasakan oleh mahasiswa akhir. Sebelumnya Peneliti melakukan wawancara singkat beberapa mahasiswa akhir yang terlibat dalam penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Ketidaksiapan dan kekhawatiran mahasiswa terlihat dari hasil wawancara dengan tujuh orang melalui WhatsApp dan pertemuan langsung. Terungkap bahwa ada dari mereka memiliki harapan yang rendah dan tingkat kecemasan yang tinggi. Beberapa alasan yang mereka ungkapkan termasuk rasa malas, daya juang yang kurang, pemikiran yang belum matang, kecenderungan untuk terus-menerus overthinking, perasaan belum siap bersaing secara profesional, serta kurangnya dukungan sosial.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Penelitian ini digunakan untuk menganalisa hubungan variabel terikat dari *Future Anxiety* (kecemasan masa depan) terhadap satu variabel bebas yaitu Harapan.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling*, dengan metode *purposive sampling* menggunakan tipe *judgement sampling*. Menurut Sugiyono (2016), *purposive sampling* merupakan teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk memastikan sampel sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, kriteria sampel adalah mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta dengan rentan umur 20–25 tahun. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Lemeshow, yang dirancang untuk menghitung sampel pada populasi yang ukuran pastinya tidak diketahui. Berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel sebesar 96,4, yang kemudian dibulatkan menjadi 96 orang.

Metode Pengumpulan Data atau instrument pengumpulan data yang digunakan berupa kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan pada penelitian ini berbentuk Skala model Likert, Penelitian ini menggunakan SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 23 for Windows, dengan metode analisis data teknik korelasi *product moment* untuk melihat secara keseluruhan hubungan antar *future anxiety* dengan Harapan.

Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala ukur yaitu:

1. Skala Kecemasan Masa depan (*Future Anxiety*), Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan masa depan yang dimodifikasi dari teori milik Zaleski (1996) yang terdiri dari 26 aitem lalu setelah peneliti melakukan uji tryout dengan 26 Aitem yang sama, terdapat aitem 5 aitem yang gugur dan tersisa 21 aitem yang valid dengan nilai reabilitas sebesar 0,963
2. Skala Harapan, Alat ukur skala harapan digunakan untuk mengukur tingkat harapan pada individu yang dimodifikasi dari teori Snyder. Terdiri dari 3 aspek yaitu Tujuan, dengan membuat sebaran aitem sebanyak 32 lalu setelah di uji tryout terdapat 3 aitem yang gugur dan menyisakan sebanyak 29 aitem yang valid dengan nilai reabilitas sebesar 0,790.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 96 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Data tersebut diperoleh melalui pengisian kuesioner yang disebarakan secara online melalui platform media sosial. Berikut adalah distribusi data dari subjek penelitian tersebut.

Tabel 1. Data Populasi

Variabel	Frekuensi	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	17,7%
Perempuan	79	82,3%
Usia		
20	19	19,8%
21	36	37,5%
22	21	21,9%
23	16	16,7%
24	4	4,2%
Total	96	100%

- Laki-laki: Terdapat 17 responden laki-laki, yang mewakili 17,7% dari total responden.
Perempuan: Terdapat 79 responden perempuan, yang mencakup 82,3% dari total responden.
- Total: Jumlah keseluruhan responden adalah 96, dengan mayoritas responden adalah perempuan sebesar 82,3%,
- Mayoritas dari 96 responden penelitian adalah perempuan dengan kelompok usia 21 tahun mendominasi (37,5%). Sebagian besar Mayoritas Responden berada dalam rentang usia 20–22 tahun dengan nilai frekuensi sebesar (79,2%).

Tabel 2. Data Hipotetik dan kategorisasi

Variabel	Jumlah Aitem	Skor Hipotetik			
		Min	Maks	Mean	SD
X	21	21	84	52,5	10,5
Y	29	29	116	72,5	14,5

Tabel 3. Kategorisasi

	Kategori	Frekuensi	%
<i>Future Anxiety</i>	Tinggi	15	15.6
	Sedang	77	80.2
	Rendah	4	4.2
Harapan	Tinggi	45	46.9
	Sedang	51	53.1

Mayoritas responden pada Variabel *Future Anxiety* dapat diketahui bahwa sebanyak 15 mahasiswa dengan kategori tinggi dengan tingkat persentase 15.5%, lalu 77 mahasiswa dengan kategori sedang menunjukkan tingkat persentase 80.2%, sedangkan 4 diantara nya mahasiswa dengan kategori rendah menunjukkan tingkat persentase 4.2%. Pada variabel harapan dapat diketahui bahwa sebanyak 45 mahasiswa dengan kategori tinggi menunjukkan tingkat persentase 46.9%, lalu sebanyak 51 mahasiswa lainnya dengan kategori sedang. Pada langkah selanjutnya dilakukan uji asumsi sebelum melakukan uji hipotesis.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig.(p)	Keterangan
<i>Future Anxiety</i>	0.076	0.200	Normal
Harapan	0.066	0.200	Normal

Kriteria pada uji Normalitas adalah nilai signifikansi ($p > 0.050$) (Hadi, 2015), dari hasil uji normalitas pada tabel 5 dengan menggunakan teknik *one sample* Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *Future anxiety* mendapatkan nilai indek normalitas sebesar 0.076 dengan $p = 0.200$, sehingga dinyatakan dapat berdistribusi dengan normal. Sedangkan padavariabel Harapan memperoleh nilai indek normalitas 0.0,066 dengan $p = 0.200$, sehingga dinyatakan pula dapat berdistribusi dengan normal.

Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Linearity		keterangan
	F	Sig (p)	
FutureAnxiety*Harapan	43,190	0,000	Linear

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Jika nilai signifikansi $< 0,050$, maka hubungan tersebut dianggap linier. Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai $F = 43,190$ dengan $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *Future Anxiety* dan variabel Harapan adalah hubungan yang linear.

Tabel 6. Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig.(p)	Keterangan
<i>Future Anxiety*</i> Harapan	0,529	0.000	signifikan

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dalam uji korelasi, jika nilai $p > 0,050$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis product moment, diperoleh koefisien korelasi $r = 0,529$ dengan

$p = 0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel *Future Anxiety* dan variabel Harapan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Tabel 7. Sumbangsih Efektif

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien determinan (r ²)
FutureAnxiety*Harapan	0,529	0,279

Rumus Sumbangsih efektif (SE)

$$SE = R^2 \times 100\%$$

$$SE = 0,529^2 \times 100\%$$

$$SE = 0,279 \times 100\% = 27,9\%$$

Berdasarkan hasil nilai sumbangsih efektif dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,529 dan koefisien determinan (r^2) sebesar 0,279, variabel *Future Anxiety* memberikan kontribusi sebesar 27,9% terhadap variabel Harapan. Ini berarti bahwa variabel Harapan mempengaruhi 27,9% dari variabel *Future Anxiety*, sementara sisa 72,1% dipengaruhi oleh variabel bebas lainnya atau faktor-faktor yang tidak diukur dalam penelitian ini. Setelah melakukan penelitian ini, diperoleh data tingkatan *future Anxiety* dan Harapan pada mahasiswa akhir. Terdapat Hubungan antara *Furute Anxiety* dengan Harapan pada mahasiswa akhir. Berdasarkan data kategorisasi, mahasiswa akhir dengan tingkat kecemasan masa depan (*future anxiety*) yang tinggi (15,6%) dapat diasumsikan lebih rentan mengalami tekanan emosional dan ketidakpastian dalam memandang masa depan mereka. Hal ini dapat berdampak pada persepsi mereka terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan atau harapan, yang berpotensi menyebabkan mereka merasa kurang optimis. Tingkat kecemasan yang tinggi sering kali dikaitkan dengan perasaan takut akan kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, atau ketidakpastian terkait karier dan kehidupan pasca-

kelulusan. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi ini cenderung memiliki tingkat harapan yang lebih rendah karena fokus mereka lebih banyak teralihkan pada kecemasan daripada solusi atau peluang.

Sebaliknya, mayoritas mahasiswa (80,2%) berada pada kategori kecemasan sedang. Pada Kelompok ini mungkin mengalami kecemasan yang wajar sebagai mahasiswa akhir, seperti kekhawatiran tentang kelulusan, karier, atau ekspektasi sosial. Namun, kecemasan pada tingkat sedang masih dapat dikelola, sehingga harapan terhadap masa depan tetap terjaga, dengan sebagian besar dari mereka berada pada tingkat harapan sedang hingga tinggi. Ini menunjukkan bahwa mereka masih memiliki keseimbangan antara kekhawatiran dan optimisme.

Sementara itu, mahasiswa dengan kecemasan rendah (4,2%) cenderung lebih percaya diri, mampu melihat masa depan secara lebih positif, dan lebih sedikit mengalami hambatan emosional. Hal ini tercermin dalam data bahwa 46,9% responden secara keseluruhan berada pada kategori harapan tinggi. Mahasiswa dengan kecemasan rendah lebih mungkin memiliki visi yang jelas tentang tujuan mereka dan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya, sehingga mereka merasa lebih optimis. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan masa depan dan tingkat harapan pada mahasiswa akhir. Semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan, semakin kecil kemungkinan mahasiswa tersebut memiliki harapan yang tinggi, dan sebaliknya. Dalam hubungan ini menegaskan pentingnya manajemen kecemasan dan dukungan emosional bagi mahasiswa akhir agar mereka dapat tetap optimis menghadapi masa depan, meskipun ada tantangan dan ketidakpastian. Hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Nita (2021) menyimpulkan bahwa berkurangnya motivasi dan harapan terhadap masa depan dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan terkait masa depan. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kecemasan masa depan (*future anxiety*) dipengaruhi oleh proses kognitif, di mana keputusan seringkali muncul sebagai pola pikir negatif yang mencerminkan pandangan pesimis terhadap diri sendiri dan masa depan. Oleh karena itu, kecemasan masa depan memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat harapan individu. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan seseorang terhadap masa depan, semakin rendah pula tingkat harapannya, individu tersebut memiliki harapan yang cenderung negatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian menunjukan adanya hubungan Positif yang signifikan antara kecemasan masa depan (*future anxiety*) dan tingkat harapan pada mahasiswa akhir. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan yang dirasakan mahasiswa terhadap masa depan, semakin rendah tingkat harapan mereka terhadap pencapaian atau keberhasilan di masa depan, dan sebaliknya.

Data kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecemasan pada tingkat sedang (80,2%), sementara sebagian kecil berada pada

kategori tinggi (15,6%) dan rendah (4,2%). Di sisi lain, tingkat harapan mahasiswa terbagi dalam kategori tinggi (46,9%) dan sedang (53,1%), yang mencerminkan adanya variasi harapan di antara mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang berbeda. hubungan ini menguatkan teori bahwa kecemasan masa depan dipengaruhi oleh pola pikir negatif, di mana keputusan dan ekspektasi buruk terhadap diri sendiri serta masa depan memainkan peran penting. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung kehilangan motivasi dan harapan, sementara mahasiswa dengan kecemasan rendah lebih optimis dan memiliki harapan yang lebih positif.

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari adanya sejumlah keterbatasan. Maka dari itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas dan memperdalam teori serta aspek kecemasan masa depan dengan mengeksplorasi variabel-variabel baru yang berpotensi memengaruhi kecemasan masa depan, seperti penambahan atau penggabungan dengan variabel lain yang berkaitan, baik dengan aspek kecemasan masa depan maupun aspek harapan. kepada Peneliti di masa mendatang juga dapat lebih berfokus pada perbedaan gender, variasi usia, atau faktor-faktor lainnya yang relevan, serta memperluas cakupan populasi sampel responden. Selain itu, pelaksanaan pengujian dalam skala yang lebih besar dan menyeluruh diharapkan mampu memberikan hasil yang lebih optimal dan memuaskan, sehingga dapat memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara kecemasan masa depan dan harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, A. U., & Islam, K. P. KONSEP BIMBINGAN DAN KONSELING CLIEN CENTERED THERAPY ISLAMI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN.
- Anggraeni (2022) Kematangan Karir dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta, skripsi.
- Annisa, Dona Fitri dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor* Volume 5 Number 2.
- Arnau, R. C. (2018). *Hope and Anxiety*. Michigan: Oxford University Press
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of personality*, 75(1), 43-64.
- Asridayanti dan Kristianingsih, Sri Aryanti. 2019. *Konsep Diri dengan Kecemasan pada Narapidana Pengguna Narkotika dalam Menghadapi Masa Depan*. *Jurnal Psikologi* Volume 5 No. 1
- Corrigan, J. A., & Schutte, N. S. (2023). The Relationships between the Hope Dimensions of Agency Thinking and Pathways Thinking With Depression and

Anxiety: a Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 1-45.

Habibah, E. N. F. (2018). Hubungan Antara Harapan Dengan Kepuasan Hidup Pada Polisi. *Program Studi Psikologi. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.

Hassan, M. (1999). Future Anxiety by University Graduate Young People. *Journal of Almostagbalol Alarabi*, 249, 71-85.

Hastutik, A. T., Wijayanti, D. Y., Sari, S. P., & Widyaningsih, S. (2018). *Hubungan antara kecemasan dengan harapan mahasiswa bidikmisi departemen ilmu keperawatan fakultas kedokteran universitas diponegoro* (Doctoral dissertation, Faculty Of Medicine).

Hurlock, E. B. (2002). *Development Psychology; A Life-Span Approach* (Kelima ed.). (R. M. Sijabat, Ed., Istiwidayanti, & Soedjarwo, Trans.) Jakarta: Erlangga.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Jantz, G. (2018, Juni 5). *The Center Place of Hope*. Retrieved from A place of hope: <https://www.aplaceofhope.com/are-you-struggling-with-generalized-anxiety-disorder/>

Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11-16.

Pramita, A. (2008). Harapan (hope) pada remaja penyandang thalassaemia mayor. *Skripsi. Universitas Indonesia*

Putri, I. (2023). *Skala Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa: Konstruksi dan Evaluasi Psikometris (Validasi Konten)* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).

Qolbi, F. H., Chotijah, S., & Musthofa, A. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: Kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44..

Ripamonti, C.I., Buonaccorso, L., Maruelli, A., Bandieri, E., Boldini, S., Pessi, M.A., Chiesi, F., & Miccinesi, G. (2012). Hope Herth Index (HHI): A Validation Study in Italian Patients with Solid and Hematological Malignancies on Active Cancer Treatment. *Tumori Journal*, 98, 385 - 392.

Siregar, Tsurayya Kamilah; Kamila, Adinda Tasya, dan Tasaufi, Muhammad Novvaliant Filsuf. 2021. *Kebersyukuran dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19*. Borobudur Psychology Review Vol. 01 No. 01.

- Siswadi, G. A. (2022). Dualitas Harapan dan Ketakutan Dalam Hidup Manusia: Sebuah Telaah Filosofis. *Widya Katambung*, 13(1), 16-26.
- Siwi, R. N. (2023). *HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA PENGGUNA NARKOBA YANG DIREHABILITASI* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Snyder, C. R. "Hope Theory: Rainbows in the Mind." *Psychological Inquiry*, vol. 13, no. 4, 2002, pp. 249–75. JSTOR, <http://www.jstor.org/stable/1448867>. Accessed 3 Apr. 2024.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T & Cheavens, J. (2002). Optimism and hope construct: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Ed), *Optimism & Pessimism: Implication for theory, research, and practice* (pp 101-125). Washington DC: American Psychological Association
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Syuhadak, N. O., & Hardjono, Z. M. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Hope and Future Anxiety in Final-Year Student. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2)..
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 165-174.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.