

Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hope and Future Anxiety in Final-Year Student

Nita Oliviyanti Syuhadak¹, Hardjono², Zahrina Mardhiyah³

^{1,2,3} Universitas Sebelas Maret, Surakarta
Jl. Ir. Sutami, No. 36 A, Ketingan, Surakarta, 57126

*¹nitaoliviyanti@student.uns.ac.id

Abstract. *Final year students have expectations and burdens in the form of a thesis that must be completed in order to obtain a bachelor's degree. Completion of the thesis is sometimes a source of stress that leads to anxiety. This anxiety can be in the form of anxiety about the thesis he will be working on or other worries related to the future. The purpose of this study was to determine the relationship between hope and anxiety about the future in final year students of the UNS Psychology study program. This study is a quantitative study with a population of final year students of the Psychology study program at Sebelas Maret University, Surakarta. Research respondents totaled 57 respondents obtained by purposive sampling technique. The instrument in this study was an adaptation of the expectation scale ($\alpha = 0.911$) and the future anxiety scale ($\alpha = 0.953$). The data analysis technique used to test the hypothesis in this study is Pearson Product Moment correlation analysis. The results of the hypothesis test obtained the value of $r = -0.648$ and $p = 0.000$ ($p < 0.005$). These results indicate that the variable of hope has a significant and negative relationship with the variable of future anxiety. A value of 0.648 indicates a strong relationship between variables, while a negative sign indicates that the higher the students' expectations, the lower their anxiety about the future. The value of r^2 is 0.42, which means that the variable of hope provides an effective contribution of 42% to the variable of student anxiety about the future*

Keywords: *final-year student, future anxiety, hope*

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir memiliki harapan serta beban berupa skripsi yang harus diselesaikan agar memperoleh gelar kesarjanaan. Penyelesaian skripsi terkadang menjadi sumber stres yang berujung pada kecemasan. Kecemasan tersebut dapat berupa kecemasan akan skripsi yang akan ia kerjakan ataupun kecemasan-kecemasan lain yang berhubungan dengan masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara harapan dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi UNS. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan populasi yaitu mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Responden penelitian berjumlah 57 responden yang didapatkan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa adaptasi dari skala harapan ($\alpha = 0,911$) dan skala kecemasan akan masa depan ($\alpha = 0,953$). Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil uji hipotesis didapatkan nilai $r = -0,648$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel harapan memiliki hubungan yang signifikan dan negatif dengan variabel kecemasan akan masa depan. Nilai 0,648 menunjukkan hubungan yang kuat antar variabel sedangkan tanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasannya akan masa depan. Nilai r^2 sebesar 0,42 yang berarti variabel harapan memberikan sumbangan efektif sebesar 42% terhadap variabel kecemasan mahasiswa akan masa depan.

Kata Kunci: harapan, kecemasan akan masa depan, mahasiswa tingkat akhir

Pendahuluan

Skripsi merupakan salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan skripsi dengan batas waktu tertentu agar tidak *drop out* atau dikeluarkan dari universitas. Menjadi mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi pasti memiliki beban stress yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang belum mengerjakan skripsi. Beban stress yang lebih besar akan memunculkan kecemasan. Baik itu kecemasan akan skripsi yang ia kerjakan, kecemasan saat lulus akan bekerja di mana, akan melakukan apa, lanjut studi atau menikah, serta kecemasan-kecemasan lain yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siregar (2021) tentang kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa Pandemi Covid-19 menghasilkan temuan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang menuju tinggi, sedang 40%, tinggi 32,2%. Siregar (2021) juga menyatakan bahwa individu yang cemas terhadap masa depannya adalah individu yang terlalu pesimis dengan apa yang akan dihadapinya dikemudian hari. Individu tersebut terlalu takut tentang hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.

Mahasiswa tingkat akhir berada pada ruang lingkup perkembangan pada masa dewasa awal yang dimulai dari rentang usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 1980) yang merupakan masa dimana individu dituntut untuk menjadi individu yang mandiri. Banyaknya tugas yang menantang menjadikan masa dewasa awal sebagai masa hidup penuh tekanan (Berk, 2012). Individu pada masa dewasa awal lebih banyak melaporkan adanya perasaan depresi dibandingkan dengan orang paruh baya yang kebanyakan sudah sukses dalam pekerjaan, mapan secara finansial, dan menikmati lebih banyak waktu luang seiring semakin berkurangnya waktu atau tanggungjawab pengasuhan (Berk, 2012). Saat ini masa-masa dewasa awal sering disebut sebagai masa-masa *quarter-life crisis*.

Quarter life crisis diartikan sebagai kondisi dimana seseorang akan berada pada periode pencarian jati diri yang biasanya akan dimulai pada usia seperempat abad atau 25 tahun, namun pada kenyataannya kondisi ini dapat dirasakan pula oleh individu pada saat mereka memasuki usia 20 tahun. Biasanya, pada usia-usia tersebut individu akan merasakan krisis yang ditandai dengan munculnya kebingungan, kebimbangan, dan kegelisahan akan kehidupan mereka. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut, banyak sekali pilihan hidup yang akan ditemui oleh masing-masing individu.

Saat individu memasuki usia sekitar 20 tahunan (masa dewasa awal), lumrahnya individu sudah memiliki pandangan tentang apa yang akan mereka lakukan di masa yang akan datang. Pada masa ini individu melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan

terhadap harapan-harapan sosial yang baru (Hurlock, 2002). Individu diharapkan mampu memainkan peran baru seperti dalam kehidupan berkeluarga (suami/istri), orangtua, dan mencari nafkah. Penyesuaian diri dengan peran baru inilah yang menjadikan periode ini menjadi periode yang khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang (Hurlock, 2002). Hurlock (2002) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan masa pengaturan di mana individu mulai menentukan pola hidup dan pasangan hidup.

Menurut Hurlock (2002), tugas perkembangan masa dewasa awal dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan diri sendiri yang mencakup pekerjaan, pasangan, membentuk keluarga, menjadi orang tua, dan menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok. Harapan-harapan inilah yang muncul ketika individu memasuki tahap akhir perkuliahan. Di mana ketika mereka lulus, mereka akan dihadapkan pada kenyataan hidup baru yang belum tentu sesuai dengan harapan yang sudah disusun sebelumnya oleh individu. Beberapa penelitian dilakukan kepada mahasiswa menghasilkan temuan bahwa para mahasiswa merasa tidak memiliki harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental seperti sedih, cemas, dan depresi (Santrock, 2012).

Masa depan dapat diartikan sebagai suatu periode kehidupan atau waktu yang akan dimiliki individu di waktu mendatang. Masa depan seringkali dikaitkan dengan keinginan dan harapan individu untuk memiliki kehidupan yang jauh lebih baik dibandingkan saat ini atau saat lampau. Masa depan personal adalah ruang untuk individu dalam merancang/merencanakan serta mengatur tujuan dan realisasi mereka (Zaleski, 1996). Saat melihat tentang masa depan, individu akan takut pada banyaknya perbedaan objek dan peristiwa yang nantinya akan terjadi sehingga masa depan menjadi hal yang mengkhawatirkan bagi individu dimana pemikiran-pemikiran akan hal yang belum tentu terjadi muncul. Penelitian yang dilakukan oleh Susulowska (dalam Zaleski, 1996) menyatakan bahwa kecemasan akan masa depan paling tinggi terjadi pada rentang usia 20-29 tahun yaitu sebesar 51,4%.

Pemikiran-pemikiran terkait masa depan yang belum pasti yang salah satunya merupakan harapan pasca kelulusan membuat individu menjadi cemas. Berdasarkan survei studi pendahuluan yang dilakukan Penulis pada tanggal 9-10 November 2021 melalui jalur online *google form*, sebesar 97,1 % (34 dari 35 responden) menyatakan bahwa para mahasiswa merasa cemas saat memikirkan tentang masa depannya. Dimana rentang usia yang mendominasi adalah pada usia 21-22 tahun (sebanyak 18 responden) dan pada usia 23-25 tahun (16 responden). Hal-hal yang membuat responden merasa cemas saat memikirkan tentang masa depan bermacam-macam, diantaranya keluarga (68,6%), karir (91,4%), ekonomi (82,9%), tempat tinggal (25,7%), lingkungan sekitar (17,1%), skripsi (71,4%), diri sendiri (60%), harapan-harapan yang belum terwujud (54,3%), pasangan (40%), dan keadaan lingkungan di masa depan (2,9%).

Beberapa tindakan yang dilakukan oleh responden saat memikirkan atau membicarakan tentang masa depan diantaranya menghindari, mengalihkan pikiran atau pembicaraan, masa bodoh atau tidak peduli, namun tidak luput pula ada yang antusias. Berdasar hasil survei, hal yang mendominasi adalah perilaku mengalihkan pembicaraan atau pikiran dan menghindari. Ada pula beberapa perilaku lain yang muncul seperti berusaha santai namun ternyata cemas, masih bingung dengan bayangan kedepannya, cemas namun tidak menghindari, bahkan ada pula yang stress. Hal ini memberikan arti bahwa sebagian besar responden merasakan adanya kecemasan pada masa depannya (*future anxiety*).

Kecemasan yang terjadi akan berdampak bagi individu. Dampak yang terjadi bisa berupa fisiologis maupun dampak psikologis. Dampak fisiologis dari adanya kecemasan diantaranya dapat mengganggu sistem pencernaan, mengganggu pola buang air kecil, mengganggu sistem kardiovaskular, mengganggu pola pernapasan, serta menurunkan imunitas tubuh (Kusuma, 2020). Secara psikis, individu yang mengalami kecemasan juga akan merasakan rasa was-was, khawatir, gelisah, bingung, dan perasaan tertekan (Lazarus, 1976).

Tidak banyak penelitian yang meneliti tentang kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) terutama pada mahasiswa tingkat akhir serta hubungannya dengan harapan. Banyak penelitian hanya berfokus pada kecemasan secara umum dan variabel lain diluar harapan. Hal inilah yang membuat Penulis ingin mengetahui lebih jauh tentang hubungan antara harapan terhadap kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) yang berfokus pada mahasiswa tingkat akhir jurusan psikologi UNS.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah harapan dan variabel terikat pada penelitian ini adalah kecemasan akan masa depan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir jurusan Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Sampel penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir jurusan Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta berusia 19 hingga 25 tahun dari angkatan 2015, 2016, 2017, dan 2018 dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh responden sebanyak 57 responden.

Instrumen yang digunakan berupa dua jenis skala psikologi yaitu skala harapan dan skala kecemasan akan masa depan. Dalam penentuan jawaban, kedua skala ini memodifikasi skala Likert menjadi 4 (empat) pilihan jawaban. Sebelum dilakukan pengambilan data, dilakukan uji coba skala terlebih dahulu. Pada tahap uji coba skala, responden yang didapatkan adalah sejumlah 50 mahasiswa yang merupakan mahasiswa tingkat akhir se-Universitas Sebelas Maret. Pengambilan data uji coba dilakukan secara *online* melalui *google form*. Uji validitas data

dilakukan melalui *professional judgement* dan menggunakan teknik *corrected item total correlation* dengan bantuan SPSS 23.0. Uji validitas didapatkan hasil, pada skala harapan, dari 23 jumlah aitem yang disusun, koefisien validitas bergerak antara 0,042 - 0,689 sehingga sejumlah 2 (dua) aitem gugur dan menyisakan 21 aitem, pada skala kecemasan akan masa depan, dari 25 jumlah aitem yang disusun, koefisien validitasnya bergerak antara 0,201 - 0,867 sehingga sejumlah 1 (satu) aitem gugur dan menyisakan 24 aitem. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik perhitungan koefisien *Alpha Cronbach* dengan hasil reliabilitas koefisien alpha pada skala harapan senilai 0,911 dan pada skala kecemasan akan masa depan senilai 0,953 sehingga kedua skala tersebut dapat dikatakan reliabel. Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis *Product Moment Pearson*.

Hasil

Gambaran umum responden penelitian harapan dan kecemasan akan masa depan pada penelitian ini dapat dijabarkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1.
Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Data Responden | Variasi | N | % |
|----------------|-----------|----|------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 11 | 19,3 |
| | Perempuan | 46 | 80,7 |
| Jumlah | | 57 | 100 |

Tabel 2.
Sebaran Responden Berdasarkan Usia

| Data Responden | Variasi (tahun) | N | % |
|----------------|-----------------|----|------|
| Usia | 19-20 | 2 | 3,5 |
| | 21-22 | 20 | 35,1 |
| | 23-24 | 25 | 43,9 |
| | 25 | 10 | 17,5 |
| Jumlah | | 57 | 100 |

Tabel 3.
Sebaran Responden Berdasarkan Angkatan

| Data Responden | Variasi | N | % |
|----------------|---------|----|------|
| Angkatan | 2015 | 13 | 22,8 |
| | 2016 | 15 | 26,3 |
| | 2017 | 12 | 21,1 |
| | 2018 | 17 | 29,8 |
| Jumlah | | 57 | 100 |

Data para responden yang telah didapat kemudian akan dianalisis melalui uji hipotesis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Sebelum uji hipotesis dilakukan, diperlukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji prasyarat analisis yang pertama adalah uji normalitas, pada uji ini digunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 23.0. Hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) sehingga data dikatakan

berdistribusi normal. Uji prasyarat analisis kedua adalah uji linearitas. Pada uji ini didapatkan hasil bahwa f-hitung sebesar 1,746 sedangkan f-tabel sebesar 1,89 sehingga dapat diartikan bahwa dua variabel memiliki hubungan yang linear ($f\text{-hitung} < f\text{-tabel}$; $p \text{ Linearity} < 0,005$; $p \text{ Deviation from Linearity} > 0,05$) dan selanjutnya dapat dilakukan proses analisis dikarenakan telah memenuhi syarat uji linearitas.

Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis *Product Moment Pearson*. Hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Tabel 4.
Korelasi antara Harapan dengan Kecemasan Akan Masa Depan

| Correlations | | Harapan | Kecemasan Akan Masa Depan (<i>future anxiety</i>) |
|--|----------------------------|---------|--|
| Variabel Penelitian | | | |
| Harapan | <i>Pearson Correlation</i> | 1 | -.648** |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | | .000 |
| | <i>N</i> | 57 | 57 |
| Kecemasan Akan Masa Depan (<i>future anxiety</i>) | <i>Pearson Correlation</i> | -.648** | 1 |
| | <i>Sig. (2-tailed)</i> | .000 | |
| | <i>N</i> | 57 | 57 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis di atas dihasilkan nilai $r = -0,648$ ($p < 0,05$). Nilai $r^2 = 0,42$ yang berarti terdapat 42% variabilitas dalam skor kecemasan akan masa depan yang dapat diprediksi dari hubungannya dengan skor harapan. Korelasi yang terjadi antara kedua variabel dapat dikatakan berkorelasi kuat karena nilai koefisien (r) senilai 0,648 dengan arah hubungan yang negatif.

Pembahasan

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil pengujian menunjukkan koefisien korelasi antara variabel harapan dan variabel kecemasan akan masa depan berada di antara angka -1 dan 1 yaitu - 0,648 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel harapan memiliki hubungan yang signifikan dan negatif dengan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*). Nilai 0,648 menunjukkan hubungan yang kuat antara dua variabel dan tanda negatif menunjukkan arah hubungan antara kedua variabel yang bersifat negatif. Arah hubungan ini memiliki arti semakin tinggi harapan maka semakin rendah kecemasan akan masa depan (*future anxiety*).

Pernyataan di atas didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Arnau, dkk., (2007) dimana hasil penelitian menyatakan bahwa individu dengan harapan yang tinggi akan memiliki

tingkat kecemasan yang relatif rendah dibandingkan dengan individu yang memiliki harapan rendah. Individu dengan harapan yang rendah akan memiliki kecemasan yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannini, dkk., (2022) dimana di dalam jurnal tersebut dikatakan bahwa kehilangan motivasi dan ekspektasi akan masa depan mempengaruhi tingkat kecemasan akan masa depan. Hal ini menguatkan teori bahwa kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) sebagian besar bergantung pada kognisi karena keputusan mengacu pada pola pikir negatif tertentu, yang menampilkan harapan buruk tentang diri dan masa depan seseorang. Sehingga dapat dikatakan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) berkaitan erat dengan harapan individu. Semakin tinggi kecemasan akan masa depan individu maka semakin rendah tingkat harapan atau pada jurnal tersebut dikatakan harapan yang buruk.

Siregar (2021) dalam jurnalnya tentang kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19 menyatakan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) yang mereka rasakan berada pada kategori sedang menuju tinggi. Dimana hasil penelitian ini juga menghasilkan temuan yang serupa namun yang membedakannya adalah pada penelitian ini, tingkat kecemasan akan masa depan kategori tinggi tidak mendekati hasil pada tingkatan sedang, melainkan jumlahnya mendekati kategori rendah. Didapatkan hasil yang mendominasi adalah pada kategori sedang yaitu sebesar 68,4%. Meskipun hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi UNS berada pada kategori sedang, namun tidak dapat dikesampingkan bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) dalam taraf yang tinggi yaitu sebesar 17,5% atau sejumlah 10 mahasiswa dari total 57 mahasiswa yang mengisi skala.

Hasil kategorisasi tingkatan harapan mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi UNS adalah pada tingkatan rendah sebesar 17,5% atau sebanyak 10 mahasiswa, pada tingkatan tinggi sebesar 22,8% atau sebanyak 13 mahasiswa, dan paling banyak berada pada tingkatan sedang yaitu sebesar 59,7% atau sebanyak 34 mahasiswa. Walaupun jumlah mahasiswa yang berada pada kategorisasi harapan sedang mendominasi, namun masih ada mahasiswa yang memiliki harapan rendah. Hal ini perlu diperhatikan dikarenakan harapan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) individu. Berdasarkan hasil ini juga dapat disimpulkan bahwa masih ada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi yang memiliki tujuan rendah, kurang mampu menentukan cara-cara untuk mencapai tujuan tersebut, atau bahkan tidak memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

Berdasarkan hasil olah data penelitian yang telah dilakukan oleh Peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini telah menjawab hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan antara harapan dengan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tingkat harapan dan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi UNS berada pada kategori sedang. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan tambahan referensi dalam bidang psikologi sosial-klinis.

Penelitian ini jauh dari kata sempurna dan juga tidak terlepas dari kekurangan dan keterbatasan. Keterbatasan Peneliti dalam proses penelitian ini diantaranya adalah pada saat pengambilan data, peneliti sedikit sulit dalam mencari responden. Skala sudah disebar melalui berbagai *platform online* namun tidak banyak mahasiswa yang mengisi sehingga peneliti harus meminta bantuan secara personal ke beberapa orang untuk menyebarkan skala di lingkup mereka (teman-teman terdekat yang sesuai dengan kriteria penelitian). Selain itu, keterbatasan sumber teori dikarenakan salah satu variabel hanya memiliki teori tunggal yaitu kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) sehingga penelitian ini kurang kaya akan referensi. Kedepannya semoga penelitian dengan variabel kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) dapat dikembangkan lebih lagi karena variabel ini termasuk variabel yang menarik untuk diteliti dan sesuai dengan kondisi individu saat ini.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara harapan dengan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah dapat memotivasi individu yang mengalami perasaan dan pemikiran cemas terkait masa depannya dapat meningkatkan harapan akan kehidupan seperti menguatkan tujuan, membuat banyak alternatif cara untuk mewujudkan tujuannya, dan percaya serta niat yang kuat bahwa dirinya mampu mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, kecemasan akan masa depan yang dirasakan individu dapat berkurang dan individu akan bersikap optimis dalam menjalani hidup. Kedepannya, peneliti yang ingin melakukan penelitian tentang kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) diharapkan mampu memperluas jangkauan responden penelitian agar penelitian ini dapat merepresentasikan kondisi kecemasan akan masa depan pada kategori usia yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Akbar, F. (2020, Desember 06). *Apa Itu Quarter Life Crisis? Bagaimana Cara Kamu Menghadapinya?* Retrieved from Satu Persen: Indonesian Life School: <https://satupersen.net/blog/quarter-life-crisis-bagaimana-kamu-menghadapinya>
- Arnau, R. C. (2018). *Hope and Anxiety*. Michigan: Oxford University Press.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J., Rhudy, J., & Fortunato, V. (2007). Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of Personality*, 43-63.
- Azhari, T., & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syah Kuala. *Mediapsi, II*, 23-29.
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan* (5th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chudacoff, H. P. (2019, September 08). *Adolescence and Youth*. Retrieved from Encyclopedia.com: <https://www.encyclopedia.com/children/encyclopedias-almanacs-transcripts-and-maps/adolescence-and-youth>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education* (6th ed.). New York: Routledge Falmer.
- Course, D. F. (2019). *Adolescent Health and Development*. Retrieved from World Health Organization; Regional Office for South-East Asia: http://www.searo.who.int/entity/child_adolescent/topics/adolescent_health/en/
- Dacey, J., & Kenny, M. (1997). *Adolescent Development*. America: Times Mirror Higher Education Group. Inc. .
- Feist, J., & Feist, G. (2010). *Theories of Personality* (7th ed.). (S. P. Sjahputri, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- 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.
- Jannini, T. B., Rossi, R., Socci, V., & Lorenzo, G. D. (2022, April 25). Validation of the Dark Future Scale (DFS) for Future Anxiety on an Italian Sample. *Journal of Psychopathology*, 86-93. Retrieved from <https://doi.org/10.36148/2284-0249-457>
- 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/>
- Kusuma, A. C. (2020, Oktober 27). *Perbedaan Rasa Cemas (Anxiety) dan Takut Berlebihan: Dampak Bagi Kesehatan dan Cara Mengatasinya*. Retrieved from Satu Persen: Indonesia Life School: <https://satupersen.net/blog/cara-membedakan-rasa-cemas-dan-takut>

- Lazarus, R. (1976). *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*. Tokyo: McGraw Hill Kogakusha.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). Constructing a Scale of Future Anxiety for the Students at Public Jordanian Universities. *International Journal of Academic Research*, 180-188.
- NAD. (2019). *Community and Culture – Frequently Asked Questions*. Diambil kembali dari National Association of the Deaf: <https://www.nad.org/resources/american-sign-language/community-and-culture-frequently-asked-questions/>
- Nauert, R. (2019, Oktober 21). *Hope Can Aid in Recovery from Anxiety Disorder*. Retrieved from Psych Central: <https://psychcentral.com>
- Perwitosari, E., Karini, S., & Scarvanovi, B. (2019). Pengaruh Mendongeng terhadap Penurunan Kecemasan pada Anak Penderita Kanker. *Personifikasi*, 21-31.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence - Perkembangan Remaja* (6th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th ed.). (N. I. Sallama, Ed., & B. Widiasinta, Trans.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja* (Revisi ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope Theory. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (p. 257). New York: Oxford University Press.
- Stuart, & Sundeen. (2006). *Keperawatan Psikiatri: Buku Saku Keperawatan Jiwa* (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sutopo, H. B. (2002). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 165-174.