

## Studi Deskriptif Mengenai Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

**Mochammad Irgia Mukti\*, Umar Yusuf Supriatna**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*mochirgia7@gmail.com, kr\_umar@yahoo.co.id

**Abstract.** Concerns about desires, expectations, and also thoughts of an unfavorable condition in the future are things that individuals do not want. This can happen because individuals do not know about what will happen in the future which is full of uncertainty. This uncertainty causes anxiety about the future which has a negative impact on individual mental health. Therefore, this study aims to determine the level of anxiety facing the future in final year students. Researchers used a descriptive study method using a quantitative approach. This study involved 210 final year students who used purposive sampling method. The data obtained shows that the high and low anxiety of facing the future is not influenced by the origin of the college in students. Of the 210 respondents, 131 people were at a high level, 40 people were at a very high level, and only 39 people were at a low level. This occurs due to the inability to solve their own problems, having negative thoughts, and worrying about failure.

**Keywords:** *Future Anxiety, Hope, Final Year Students.*

**Abstrak.** Kekhawatiran mengenai keinginan, harapan, dan juga pikiran terhadap suatu kondisi yang tidak menguntungkan di masa depan merupakan hal yang tidak diinginkan oleh individu. Hal ini bisa terjadi karena individu belum mengetahui mengenai apa yang akan terjadi di masa mendatang yang penuh ketidakpastian. Ketidakpastian ini menimbulkan kecemasan masa depan yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental individu. Maka dari itu dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir?. Peneliti menggunakan metode studi deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 210 mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan metode *purposive sampling*. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingginya tingkat kecemasan masa depan tidak dipengaruhi oleh asal perguruan tinggi pada mahasiswa. Dari 210 responden, 131 orang berada pada tingkat yang tinggi, 40 orang berada pada tingkat yang sangat tinggi, dan hanya 39 orang yang berada pada tingkat yang rendah. Hal tersebut terjadi karena ketidakmampuan memecahkan masalah sendiri, memiliki pemikiran yang negatif, serta kekhawatiran mengenai keagalannya.

**Kata Kunci:** *Kecemasan, Masa Depan, Mahasiswa Akhir.*

## A. Pendahuluan

Masa depan merupakan suatu masa waktu yang belum pernah dialami oleh seseorang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), masa depan adalah masa yang akan datang. Dalam hal ini, masa depan mencakup dari merencanakan, menetapkan, mencapai tujuan serta dugaan yang belum terjadi di masa yang akan datang. *American Psychological Association (APA)* mendefinisikan kecemasan masa depan sebagai rasa takut atau khawatir yang intens terkait potensi kejadian negatif di masa mendatang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari seseorang, menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas rutin. Nevid et al. (1) memperkuat konsep ini dengan menekankan bahwa kecemasan seringkali berorientasi pada masa depan. Mereka menggambarkannya sebagai keadaan psikologis di mana individu mengalami kegelisahan dan ketakutan terkait situasi yang belum terjadi. Sementara itu, Martin (2) menyoroti aspek ketidakmampuan yang dirasakan dalam menghadapi kecemasan masa depan. Menurutnya, perasaan tidak berdaya dalam menghadapi kemungkinan situasi yang tidak diinginkan di masa depan merupakan inti dari kecemasan ini.

Menurut Siburian (3), kecemasan terhadap masa depan adalah emosi tidak menyenangkan yang terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi oleh individu yang berdampak pada aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Masalah-masalah ini dapat mencakup masalah pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan berkeluarga. Menurut Feldman et al. (4), setelah lulus pendidikan tinggi, mahasiswa sering mengalami dilema tentang pilihan mereka antara melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja. Sebagai pencari kerja atau pengangguran, situasi baru akan dihadapi oleh mahasiswa yang memilih memasuki dunia kerja setelah lulus. Menurut Somantri (3), kesulitan mendapatkan pekerjaan dapat menyebabkan kecemasan. Akibatnya, mahasiswa yang berencana memasuki dunia kerja setelah lulus kuliah dapat mengalami kekhawatiran tentang masa depan karir mereka.

Mahasiswa adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan orang yang sedang mengikuti pendidikan tinggi di perguruan tinggi, sekolah tinggi, atau institut. Pasal 1 Ayat 15 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 mendefinisikan mahasiswa sebagai seseorang atau peserta didik di tingkat pendidikan tinggi. Mahasiswa diakui sebagai generasi penerus atau aset yang diharapkan mampu memajukan bangsa di masa mendatang. Mereka dipandang sebagai individu yang memiliki potensi dan kualitas unggul, yang akan melahirkan peningkatan mutu dan daya saing SDM dalam jangka panjang. Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan diri serta meningkatkan kompetensi di bidang akademik, sosial, dan berbagai keterampilan lainnya, sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan bangsa di masa depan. Oleh karena itu, peran mahasiswa sangat penting dalam membentuk masa depan yang lebih baik bagi Indonesia.

Dalam menyambut bonus demografi atau Indonesia emas pada tahun 2045, tentunya dibutuhkan kualitas sumber daya manusia yang unggul, salah satunya melalui pendidikan. Menurut laporan GoodStats tahun 2023, sistem pendidikan yang berkualitas merupakan salah satu tolak ukur kemajuan suatu negara. Negara-negara maju umumnya menyediakan kesempatan pendidikan yang luas dengan akses yang mudah dan terjangkau. Mayoritas penduduk di negara-negara tersebut menuntaskan pendidikan setingkat SMA. Baru-baru ini, OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) mempublikasikan daftar negara dengan persentase tertinggi lulusan pendidikan tinggi (mencakup gelar sarjana, magister, dan doktor) untuk tahun 2023. Di urutan pertama ada Kanada dengan 60% penduduknya berhasil menyelesaikan Pendidikan tinggi. Kemudian diikuti oleh Rusia dengan 56.67%, Jepang 52.7%, Luxembourg 51.3%, dan Korea 50.7%. Sedangkan Indonesia sendiri masih jauh berada di urutan ke-44 dengan 11.9% penduduk yang berhasil menyelesaikan pendidikan tinggi. Berdasarkan data tersebut, mengindikasikan bahwa pentingnya pendidikan tinggi untuk menyambut bonus demografi di Indonesia. Hal tersebut bisa disiapkan dengan mencetak generasi baru agar berkualitas.

Di Indonesia sendiri, terdapat banyak perguruan tinggi yang memiliki kualitas yang bagus, salah satunya ada di Kota Bandung. Dilansir dari [kampus.republika.co.id](http://kampus.republika.co.id), hasil rilis dari UniRank pada tahun 2024, ada 20 universitas terbaik di Bandung yang dapat dipilih oleh calon mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan mereka. Daftar universitas terkemuka di

Bandung ini mencakup perguruan tinggi negeri maupun swasta, berdasarkan pemeringkatan UniRank 2024. Selain itu, UniRank dalam laporan yang dirilis pada 7 April 2024, menyajikan peringkat 25 perguruan tinggi terbaik di Bandung. Diantaranya ada enam perguruan tinggi teratas di Bandung berdasarkan hasil rilis UniRank 2024, diantaranya Institut Teknologi Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Telkom, UIN Sunan Gunung Djati, Universitas Parahyangan, dan Universitas Islam Bandung. Dengan tingginya peringkat pada perguruan tinggi tersebut, peneliti berhipotesis bahwa perguruan tinggi tersebut memiliki standar yang tinggi dibandingkan perguruan tinggi lainnya sehingga tekanan pada mahasiswa pun tinggi, terlebih lagi pada mahasiswa tingkat akhir.

Dilansir dari kompas.com, Badan Pusat Statistik melakukan riset mengenai indeks kebahagiaan di Indonesia pada tahun 2021 yaitu terdapat 10 provinsi di Indonesia yang paling tidak bahagia dan Jawa Barat menduduki posisi ke-5 dengan 70.23% dengan indikator paling dominan adalah kecemasan dan kekhawatiran. Artinya, aspek kecemasan dan kekhawatiran ini berpengaruh secara signifikan terhadap indeks kebahagiaan (Badan Pusat Statistik).

Berdasarkan hasil penelitian Noviyanti (5) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir perkuliahan sering khawatir tentang masa depan dan karir mereka. Faktor ini dipengaruhi oleh persaingan ketat di tempat kerja dan tingkat pengangguran yang tinggi. Individu mengalami keragu-raguan diri tentang kemampuan dan bakat mereka. Mereka sering khawatir tentang memilih karir mereka setelah lulus sekolah dan saat melamar pekerjaan. Hasil penelitian lainnya dari Guo et al. (6) ditemukan bahwa 60% responden mengalami kecemasan masa depan tingkat tinggi. Studi yang dilakukan oleh Al-Baddai dan Al-Abyadh (7) pada tahun 2021 di Yaman mengungkapkan temuan menarik. Penelitian ini melibatkan 520 mahasiswa, terdiri dari 320 laki-laki dan 200 perempuan. Partisipan berasal dari dua institusi di ibu kota Sana'a: Universitas Sana'a (perguruan tinggi negeri) dan sebuah universitas swasta yang tidak disebutkan namanya.

Menurut Zaleski (8) mengatakan bahwa indikator kecemasan masa depan tidak disebabkan oleh kematian, tetapi oleh kenyataan bahwa seseorang tidak sanggup menghadapi masa yang akan datang, bertanggung jawab atas keputusan seseorang pada saat ini dan faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol. Selain itu, ada aspek fungsional kecemasan masa depan, bahwa kecemasan masa depan setelah ditimbulkan, dapat memengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku. Menurutnya, ada dua pendekatan untuk mengatasi masalah ini. Pertama, dengan secara langsung memitigasi kecemasan tentang masa depan, yang dianggap sebagai kondisi yang tidak menguntungkan. Kedua, dengan memodifikasi faktor-faktor lingkungan sedemikian rupa sehingga prospek masa depan menjadi lebih cerah dibandingkan dengan yang saat ini diproyeksikan. Kedua metode ini bertujuan untuk meningkatkan pandangan seseorang terhadap masa depannya (8).

Menurut Zaleski (8) mengatakan bahwa indikator kecemasan masa depan tidak disebabkan oleh kematian, tetapi oleh kenyataan bahwa seseorang tidak sanggup menghadapi masa yang akan datang, bertanggung jawab atas keputusan seseorang pada saat ini dan faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol. Selain itu, ada aspek fungsional kecemasan masa depan, bahwa kecemasan masa depan setelah ditimbulkan, dapat memengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku. Menurut Zaleski (8), ada dua pendekatan untuk mengatasi masalah ini. Pertama, dengan secara langsung memitigasi kecemasan tentang masa depan, yang dianggap sebagai kondisi yang tidak menguntungkan. Kedua, dengan memodifikasi faktor-faktor lingkungan sedemikian rupa sehingga prospek masa depan menjadi lebih cerah dibandingkan dengan yang saat ini diproyeksikan. Kedua metode ini bertujuan untuk meningkatkan pandangan seseorang terhadap masa depannya.

Hal-hal yang diuraikan di atas mengidentifikasi adanya Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung, menurut Zaleski mengatakan bahwa indikator kecemasan masa depan tidak disebabkan oleh kematian, tetapi oleh kenyataan bahwa seseorang tidak sanggup menghadapi masa yang akan datang, bertanggung jawab atas keputusan seseorang pada saat ini dan faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol. Selain itu, ada aspek fungsional kecemasan masa depan, bahwa kecemasan masa depan setelah ditimbulkan, dapat memengaruhi kognisi, sikap, dan perilaku.

## B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode teknik studi deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di enam perguruan tinggi Kota Bandung yang tidak diketahui jumlahnya secara pasti.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 210 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan kajian literatur. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis regresi berganda.

Pengukuran Kesabaran dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Kesabaran terdiri dari 24 aitem. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu “Tidak Pernah”, “Jarang”, “Sering”, dan “Selalu”. Pengukuran Kecemasan masa depan pada penelitian ini menggunakan Kecemasan masa depan Scale yang terdiri dari 18 aitem. Alat ukur ini menggunakan skala likert dengan 5 pilihan jawaban, yaitu “Tidak Pernah”, “Jarang”, “Kadang-Kadang”, “Sering”, dan “Sangat sering”.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Berikut adalah hasil penelitian mengenai kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 1.** Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	39	18.57%
Tinggi	131	62.38%
Sangat Tinggi	40	19.05%
<b>Total</b>	<b>210</b>	<b>100.00%</b>

Sumber: Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS 26, 2024.

**Tabel 2.** Berdasarkan asal Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Tingkat Kecemasan			Total
	R	T	ST	
Institut Teknologi Bandung	11	16	6	34
Telkom University	3	17	8	32
UIN Sunan Gunung Djati Bandung	5	15	6	35
Universitas Islam Bandung	8	14	5	42
Universitas Katolik Parahyangan	4	13	5	30
Universitas Pendidikan Indonesia	8	17	10	37
<b>Total</b>	<b>39</b>	<b>131</b>	<b>40</b>	<b>210</b>

**Tabel 3.** Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Kecemasan	Jenis Kelamin		Total
	Laki-laki	Perempuan	
Rendah	11	28	39
Tinggi	30	101	131
Sangat Tinggi	13	27	40
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>156</b>	<b>210</b>

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang ada di kategori tinggi sebanyak 131 orang, 40 orang berada pada tingkat yang sangat tinggi, dan 39 orang berada pada tingkat yang rendah.

Menurut Zaleski ketakutan menghadapi masa depan adalah ketika individu merasa tidak yakin, takut, khawatir, dan khawatir tentang kemungkinan hasil yang tidak menguntungkan di masa depan. Dalam situasi ekstrem, ini akan berfungsi sebagai ancaman atau kepanikan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada seseorang. Hal-hal yang paling berpengaruh disini adalah faktor yang tertib dalam melaksanakan tugas, mampu belajar dari kegagalan, dan fokus akan tujuan. Dalam hasil analisis, mereka yang memiliki ketiga indikator tersebut memiliki tingkat kecemasan masa depan yang rendah.

Dari data demografi juga tergambar bahwa mahasiswa tingkat akhir berjenis kelamin Perempuan memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, Berdasarkan asal perguruan tinggi, pada tabel 2 diketahui tingkat kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Bandung menunjukkan pola yang menarik. Di Institut Teknologi Bandung, dari 34 responden, 16 mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan tinggi. Telkom University mencatat 17 dari 32 mahasiswanya berada pada level kecemasan tinggi. Universitas Pendidikan Indonesia memiliki proporsi serupa, dengan 17 dari 37 mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi. Sementara itu, Universitas Islam Bandung menunjukkan angka yang sedikit lebih rendah, dengan 14 dari 42 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan tinggi. Terakhir, di Universitas Katolik Parahyangan, 13 dari 30 mahasiswa tercatat memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi masa depan. Data ini mengindikasikan bahwa kecemasan menghadapi masa depan merupakan fenomena yang cukup prevalent di kalangan mahasiswa tingkat akhir, terlepas dari asal perguruan tinggi mereka.

Analisis lebih lanjut, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 2, mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan ini tidak dipengaruhi oleh jenis institusi pendidikan tinggi tempat mahasiswa berkuliah. Baik mahasiswa dari perguruan tinggi negeri maupun swasta menunjukkan tingkat kecemasan masa depan yang sama-sama tinggi. Sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Noviyanti pada tahun 2021 mengungkapkan fenomena kecemasan yang umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir terkait prospek masa depan dan karir mereka. Kekhawatiran ini terutama dipicu oleh dua faktor utama: ketatnya persaingan di dunia kerja dan tingginya angka pengangguran. Temuan ini menyoroti tekanan yang dihadapi mahasiswa saat mereka mendekati transisi dari dunia akademis ke profesional, mencerminkan realitas pasar tenaga kerja yang kompetitif dan tantangan ekonomi yang lebih luas. Hasil penelitian ini memperkuat pemahaman tentang sumber-sumber kecemasan masa depan di kalangan mahasiswa tingkat akhir dan menekankan pentingnya persiapan dan dukungan dalam menghadapi transisi karir. Individu mengalami keragu-raguan diri tentang kemampuan dan bakat mereka. Mereka sering khawatir tentang memilih karir mereka setelah lulus sekolah dan saat melamar pekerjaan.

Hasil penelitian lainnya dari Guo et al. pada tahun 2020 dengan sampel sebanyak 2,820 mahasiswa berusia 15-24 tahun diikutsertakan dalam penelitian ini, di mana 699 (24.8%) di antaranya adalah laki-laki dan 2.121 (75.2%) perempuan. Hasilnya ditemukan bahwa 60% responden mengalami kecemasan masa depan tingkat tinggi. Di tahun berikutnya hasil penelitian Al-Baddai & Al-Abyadh pada tahun 2021 di Yaman dengan sampel 320 mahasiswa laki-laki dan 200 mahasiswa perempuan diantaranya berasal dari Universitas Sana'a, sebuah universitas negeri, dan 120 dari universitas swasta, di ibukota Sana'a, ditemukan bahwa tingkat kecemasan masa depan mereka tergolong tinggi dan tidak ada perbedaan antara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Hasil-hasil penelitian tersebut memiliki beberapa perbedaan yang disebabkan oleh berbagai indikator yang terdapat pada kondisi penelitian tersebut.

Kemudian pada tabel 3 didapatkan bahwa dari 210 responden, ada 156 orang perempuan dan 54 orang laki-laki. Dari 54 orang laki-laki, sebanyak 30 orang berada pada tingkat yang tinggi, 13 orang pada tingkat yang sangat tinggi, dan 11 orang berada pada tingkat yang rendah. Artinya, mayoritas mahasiswa tingkat akhir pada laki-laki mengalami

kecemasan masa depan. Sedangkan dari 154 responden perempuan, ada 101 orang berada pada tingkat yang tinggi, 27 orang berada pada tingkat yang sangat tinggi, dan 28 orang berada pada tingkat yang rendah. Artinya, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Dari penjelasan diatas ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung memiliki rasa takut atau khawatir yang intens terkait potensi kejadian negatif di masa mendatang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari seseorang, menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas rutin. Nevid *et al.* (1) memperkuat konsep ini dengan menekankan bahwa kecemasan seringkali berorientasi pada masa depan. Mereka menggambarkan sebagai keadaan psikologis di mana individu mengalami kegelisahan dan ketakutan terkait situasi yang belum terjadi.

Selain itu, menurut Taylor (8), kecemasan dapat dianggap sebagai jenis emosi yang berbeda dari emosi netral. Akibatnya, gejala kecemasan dapat dimasukkan ke dalam dua kategori fisik, yaitu kecemasan adalah kondisi emosional yang dapat menyebabkan reaksi tubuh. Sistem saraf otonom simpatik diaktifkan, mempengaruhi organ-organ tubuh seperti jantung berdebar, kelenjar, peredaran darah, pupil mata, dan sistem sekresi. Gejala fisiologis kecemasan termasuk detak jantung yang lebih tinggi, tekanan darah yang lebih tinggi, peningkatan jumlah keringat dan saliva, perubahan dalam ukuran pupil mata, dan perubahan dalam pola pernapasan.

Kemudian, gejala fisik seperti pusing, mual, sakit kepala, dan perasaan panik juga dapat disebabkan oleh kecemasan. Individu mungkin mengalami rasa sakit yang berlebihan atau sensitivitas yang meningkat terhadap rangsangan yang tidak wajar dalam beberapa keadaan. Sedangkan, psikologis adalah perasaan seperti kebingungan, ketegangan, ketidakpastian, ancaman, ketidakberdayaan, harga diri yang rendah, kurang percaya diri, dan gerakan yang tidak terarah atau tidak jelas biasanya merupakan bagian dari reaksi fisiologis ini.

Sebagaimana dinyatakan oleh Zalaski (8), beberapa faktor dapat memengaruhi kekhawatiran masa depan ini:

1. Ketidakpastian tentang masa depan dapat meningkatkan kecemasan seseorang. Saat seseorang merasa ragu atau tidak yakin tentang apa yang akan terjadi di masa depan, mereka dapat merasa cemas dan tidak stabil.
2. Perubahan dalam kehidupan seperti pindah rumah, berpindah pekerjaan, atau status pernikahan yang berubah dapat menyebabkan kecemasan karena mereka mengubah lingkungan, rutinitas, dan keterampilan yang diperlukan untuk beradaptasi.
3. Harapan yang tidak realistis tentang masa depan juga dapat menyebabkan kecemasan. Jika seseorang mengharapkan segala sesuatu harus berjalan lancar dan tanpa hambatan di masa depan, mereka mungkin takut mencoba hal-hal baru atau mengambil risikopenggunanya.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir mayoritas berada pada tingkat yang tinggi. Artinya, mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung mengalami berbagai emosi negatif terkait prospek masa depan mereka. Kondisi ini ditandai oleh rasa takut yang intens, perasaan tidak pasti, kekhawatiran yang berlebihan, serta kegelisahan yang persisten.
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang ada di kategori tinggi sebanyak 131 orang. Artinya, mahasiswa tingkat akhir tidak mampu mengendalikan perasaan, pikiran, maupun tindakannya terhadap suatu hal yang belum terjadi di masa mendatang, baik itu mengenai pekerjaan, menyelesaikan tugas akhirnya, melanjutkan Pendidikan atau tidaknya.
3. Sebanyak 40 orang berada pada tingkat yang sangat tinggi. Artinya, mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung sangat cemas akan masa depan dirinya. Dimana faktor perguruan tinggi ini tidak berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswanya dalam mengatasi rasa cemasnya terhadap masa depan.
4. Kemudian, hanya 39 mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kecemasan masa

depan yang rendah. Artinya, para mahasiswa tingkat akhir ini dapat dengan baik mengendalikan perasaan, pikiran, serta tindakannya yang dilakukan di masa kini untuk mempersiapkan hal-hal di masa depan yang belum terjadi.

### Acknowledge

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir yang telah berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela, juga kepada dosen pembimbing yaitu Dr. Umar Yusuf Supriatna, M.Si., Psikolog, Fakultas Psikologi UNISBA, dan Universitas Islam Bandung yang telah mendukung penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- [1] Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. (2006). *Abnormal psychology in a changing world*. New Jersey : Pearson Prentice Hall.
- [2] Siburian, E., Karyono, & Kaloeti, D. V. (2010). Pengaruh rational emotive behavioral therapy (rebt) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalaguna napza di panti rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7, 40-49.
- [3] Feldman, R. D., Olds, S. W., & Papalia, D. E. (2008). *Human development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- [4] Somantri, S. T. (2007). *Pendidikan anak luar biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- [5] Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46–59.
- [6] Guo, F., Tian, Y., Zhong, F., Wu, C., Cui, Y., & Huang, C. (2020). Intensity of physical activity and depressive symptoms in college students: Fitness improvement tactics in youth (fityou) project. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>.
- [7] Ali Al-Baddai, N., & Hasan Ali Al-Abyadh, M. (2021). Future Anxiety among University Students in Light of the Corona Pandemic and War in Yemen. <https://doi.org/10.3371/CSRP.ANMA.120621>.
- [8] 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).
- [9] Taylor, S. (2020). Book Review. *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*, Steven Taylor (Cambridge Scholars Publishing, 2019), pp. 179. *Psicología Iberoamericana*, 28(2), 2020. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1339649280062>.
- [10] Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- [11] Syafira, P. A., & Hatta, I. (2023). Pengaruh Self Determination terhadap Work Engagement pada Mahasiswa Its yang Mengikuti Magang. *Jurnal Riset Psikologi*, 69–74. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.2106>
- [12] Zalfa, S., Sartika, D., & Permana, R. H. (2023). Studi Deskriptif Mengenai Career identity Pada Mahasiswa Program MBKM di Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(2), 147–154. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i2.2996>