

Peran Trait Mindfulness terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa di Kota Bandung

Zakia Salma Deva*, Dewi Sartika, Muhamad Arif Saefudin

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

*zakiasalmad24@gmail.com, dsartk@yahoo.com, muhamadarifsaefudin@unisba.ac.id

Abstract. Future anxiety is a psychological problem that tends to emerge in their twenties or during their college years. Future anxiety can impact their mental health and academic and non-academic performance. Trait mindfulness, which is defined as the ability to be aware of thoughts, feelings, and sensations in the present moment with an attitude of acceptance and non-judgement of self experience. Trait mindfulness can act as one of the protective factors against future anxiety, helping individuals to manage stress more effectively and face life's challenges with a calm and mindful attitude. This study aims to examine the role of trait mindfulness on future anxiety among university students in Bandung City. This study used a non-experimental quantitative approach with a cross-sectional research design. Participants consisted of 339 students from various universities in Bandung City with Convenience sampling technique. Trait mindfulness was measured using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), developed by Baer et al. (2006) and adapted by Meindy et al. (2022). Future anxiety was measured using a measuring instrument constructed by Syams et al. (2023), based on the theories and concepts developed by Hammad (2016). Data analysis was conducted using simple linear regression techniques. The results of this study indicate that there is an influence of trait mindfulness on future anxiety in university students in Bandung City with a contribution of 12.7%. The results of this study indicate the need for a more in-depth approach in understanding how trait mindfulness plays a role in future anxiety in university students. Mindfulness-based interventions may need to be adjusted to be more effective in the context of college students.

Keywords: *Trait Mindfulness, Future Anxiety, College Student.*

Abstrak. Kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) merupakan masalah psikologis yang cenderung muncul pada usia dua puluhan atau saat masa perkuliahan. *Future anxiety* dapat mempengaruhi kesehatan mental dan performa akademik maupun non-akademik mereka. *Trait mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi pada saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi pengalaman diri sendiri. *Trait mindfulness* dapat berperan sebagai salah satu faktor protektif terhadap kecemasan masa depan, membantu individu dalam mengelola stres lebih efektif dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang tenang dan penuh kesadaran. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *trait mindfulness* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain penelitian *cross-sectional*. Partisipan terdiri dari 339 mahasiswa dari berbagai universitas di Kota Bandung dengan teknik pengambilan sampel *Convenience sampling*. Pengukuran *trait mindfulness* menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*, yang dikembangkan oleh Baer et al. (2006) dan diadaptasi oleh Meindy et al. (2022). *Future anxiety* diukur menggunakan alat ukur yang dikonstruksikan oleh Syams et al. (2023), berdasarkan teori dan konsep yang dikembangkan oleh Hammad (2016). Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peran *trait mindfulness* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa di Kota Bandung dengan kontribusi sebesar 12,7%. Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih mendalam dalam memahami bagaimana *trait mindfulness* berperan dalam kecemasan akan masa depan pada mahasiswa. Intervensi berbasis *mindfulness* mungkin perlu disesuaikan agar lebih efektif dalam konteks mahasiswa.

Kata Kunci: *Trait Mindfulness, Future Anxiety, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Fase transisi yang dikenal sebagai masa *emerging adulthood* adalah ketika orang mulai menetapkan ekspektasi dan pedoman untuk hubungan cinta, pendidikan, dan pekerjaan mereka. Usia rata-rata mahasiswa sarjana di Indonesia berkisar antara 18 hingga 20 tahun, dan hal ini sering terjadi (Arnett, 2000 & Murphy, 2011 dalam Qolbi, 2020). Mereka biasanya mengalami ambiguitas, ketidakpastian, kejengkelan, dan rasa tidak aman karena mereka merasa belum tumbuh menjadi dewasa tetapi bukan lagi remaja (Martin, 2016). Pada masa dewasa awal, Masa *emerging adulthood* ditandai oleh pengalaman yang mengubah hidup, termasuk kehidupan semasa kuliah (Gutter & Copur, 2011). Selain mulai mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri, mahasiswa juga harus bertanggung jawab atas kehidupan akademis mereka. Beban mahasiswa mencakup berbagai aspek seperti akademis, keuangan, *homesick*, hubungan sosial, pemikiran tentang masa depan, dan kesehatan fisik (Beiter et al., 2015). Faktor-faktor ini dapat menyebabkan stres berlebih pada mahasiswa, yang seringkali berujung pada kecemasan (Lindsey, 2014). Kecemasan pada mahasiswa cenderung meningkat saat mereka berada di tahun terakhir perkuliahan (Ozen, Ercan, Irgil, & Sigirli, 2010). Jenis kekhawatiran yang paling umum di kalangan mahasiswa adalah kecemasan di masa depan (Archuleta, Dale, & Spann, 2013; Damer et al., 2010; Latimer, & Porter, 2010; Zaleski, 1996 dalam Qolbi et al., 2020).

Mahasiswa mengalami kekhawatiran terkait mencari pekerjaan karena persaingan untuk mendapatkan pekerjaan yang layak semakin ketat, membuat mahasiswa cemas tentang prospek karier mereka setelah lulus (Mirah & Indianti, 2018). Persaingan antar mahasiswa di Kota Bandung mungkin sangat ketat, terutama di bidang akademik dan karir. Kota Bandung merupakan rumah bagi banyak universitas dan perguruan tinggi dan berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Humas Kota Bandung (2023, 28 November) menjadi tujuan pendidikan. Mengutip dari *future skills* (2022) data dari Badan Pusat Statistik, tingkat pengangguran di kalangan individu dengan pendidikan tinggi (seperti diploma dan sarjana) ternyata lebih tinggi daripada individu yang hanya memiliki pendidikan dasar atau tidak berpendidikan sama sekali. Mahasiswa mengalami peningkatan kecemasan sebagai akibat dari tekanan sosial dan tuntutan normatif dan nilai hidup yang harus dipenuhi (Martin, 2016). Tekanan atau ekspektasi yang tinggi dari orang tua dapat membuat mahasiswa menjadi cemas. Studi menunjukkan bahwa ekspektasi orang tua yang tinggi dapat memberikan lebih banyak stres dan emosi kecemasan (Zheng et al., 2023).

Dalam penelitian Kurniasari et al (2019), warga Bandung yang berada pada tahap kehidupan dewasa awal diberikan kuesioner. Hasil temuan menunjukkan 51% khawatir tidak memenuhi harapan orang tua, 42,2% sering melamun dan berfantasi, 44%. Selanjutnya berdasarkan temuan survei pendahuluan yang dilakukan di Kota Bandung dengan 30 responden pada bulan Maret 2024. Hasil menunjukkan 66,7% ketika mereka mengerjakan sesuatu, pikiran berkelana, tidak fokus karena melamun dan perhatian mudah teralihkan. Mengkritik diri karena merasakan emosi yang tidak rasional atau tidak pantas sebesar 76,7% dan 70% merasa kesulitan untuk menemukan kata-kata yang dapat menggambarkan pikirannya. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa responden menunjukkan beberapa karakteristik atau ciri dari rendahnya *trait mindfulness*. Selanjutnya, 66,7% mereka mengalami kebingungan dalam mengambil langkah yang harus dipilih setelah menyelesaikan studi, ekspektasi keluarga/orang lain membuat tertekan sebesar 70%. Mereka takut gagal dan gemetar ketika memikirkan apa yang akan terjadi sebesar 26,7%, khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan sebesar 66,7%, cemas memikirkan masa depan 86,7%, dan takut dengan gagasan bahwa mereka kadang-kadang akan mengalami krisis atau kesulitan dalam hidup 80%. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa responden menunjukkan beberapa karakteristik atau ciri dari *future anxiety*.

Future anxiety pada mahasiswa dapat memiliki dampak negatif terhadap kehidupan mereka. Mahasiswa yang cemas sering mengalami gejala fisik seperti pusing, gelisah, kesulitan tidur, dan kelelahan. Mereka juga cenderung berpikir pesimis, khawatir, dan ragu tentang masa depan mereka, yang dapat mengakibatkan kecemasan tentang karier dan keuangan, serta takut akan kegagalan dan tekanan untuk memenuhi harapan orang tua (Syams

et al., 2023). Selain itu, rasa khawatir dapat menyebabkan siswa menjadi tidak produktif, pekerjaan menumpuk, merasa tidak berharga, kurang percaya diri, dan menyalahkan diri sendiri, takut untuk membuat keputusan dan menghindari lingkungan sosial (Syams et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan tentang karakteristik dan masalah yang dihadapi selama periode *emerging adulthood* tersebut, maka penting memiliki kemampuan memperhatikan dan menyadari apa yang terjadi pada saat ini. Kesadaran seseorang terhadap apa yang terjadi pada saat ini dalam konstruk psikologi disebut mindfulness (Brown & Ryan, 2003). Menurut Williams, Teasdale, Segal, & Kabat-Zinn (2007) *Mindfulness* digambarkan sebagai kesadaran pada saat ini, tidak bersifat evaluatif, dihasilkan dari pemusatan perhatian yang disengaja pada perasaan, pikiran, dan sensasi saat terjadi (Cortazar et al., 2020). *Mindfulness* dikonseptualisasikan tidak hanya sebagai hasil dari praktik mindfulness (Bishop et al., 2004), tetapi juga sebagai kemampuan atau watak yang dimiliki setiap orang pada tingkat yang lebih besar atau lebih kecil (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003 dalam (Cortazar et al., 2020). Kepribadian yang *mindful* atau *trait mindfulness* mengacu pada rasa stabilitas emosi dan kapasitas pengendalian diri (Tang & Tang, 2020). Setiap orang mempunyai kapasitas yang berbeda-beda dalam memperhatikan kapan harus mengubah fokusnya, yang mengakibatkan kecenderungan atau dorongan untuk memperhatikan dan tetap fokus pada kejadian yang sedang berlangsung. Selain itu, kapasitas kesadaran (*mindfulness*) individu dapat meningkat atau menurun tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhi individu tersebut (Brown & Ryan, 2003 dalam Rachmawati & Widyasari, 2021).

Dalam beberapa penelitian lain, ditemukan bahwa siswa dengan tingkat *trait mindfulness* yang tinggi cenderung tidak merasa cemas terhadap masa depan karena mereka mampu mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri, termasuk nilai-nilai, kemampuan, dan minat terhadap pekerjaan. Mereka juga memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dan memahami dengan baik bagaimana identitas karir mereka berkembang. Hal ini membantu mereka dalam mengatasi tantangan dan membuat keputusan yang lebih baik terkait pekerjaan mereka (Jarukitisakul, 2018 dalam Rachmawati & Widyasari, 2021). *Trait mindfulness* telah terbukti memiliki dampak yang bermanfaat dan signifikan pada semua aspek kesejahteraan psikologis, menurut penelitian Savitri & Listiyandini (2017). *Trait mindfulness* menurut Anindita & Etikariena (2020) mempunyai dampak yang baik terhadap kehidupan seseorang sehari-hari. Secara khusus, ini dapat mengurangi stres dan kelelahan sekaligus meningkatkan kesejahteraan, meningkat kualitas performa hidup dan pekerjaan individu (Anindita & Etikariena, 2020). Kecenderungan alami untuk memusatkan perhatian pada momen saat ini, tanpa menghakimi, dan menyadari pikiran dan perasaan seseorang dikenal sebagai *trait mindfulness* (Siegling & Petrides, 2014). Kepribadian yang *mindful* atau *trait mindfulness* mengacu pada rasa stabilitas emosi dan kapasitas pengendalian diri (Tang & Tang, 2020). *Mindfulness* sering dikaitkan dengan hasil positif, seperti berkurangnya stres, regulasi emosi yang lebih baik, dan peningkatan kesejahteraan (Heshmati & Pellerone, 2019).

Menurut Erikson (1963), tahap *emerging adulthood* adalah salah satu transisi dalam perkembangan individu yang menunjukkan kerentanan terhadap krisis perkembangan. Teori Erikson mengemukakan bahwa konflik psikososial, atau "krisis", merupakan bagian dari proses transisi di antara delapan tahap perkembangan. Cara individu merespons krisis ini dapat berkontribusi pada perkembangan yang positif atau meningkatkan risiko psikopatologi. Krisis ini sering kali dipicu oleh perubahan dan transisi yang dialami individu selama proses perkembangannya. Kehidupan seseorang saat *emerging adulthood* dapat mengalami banyak perubahan yang disebabkan oleh eksplorasi. Mereka sering merasa bingung mengenai langkah selanjutnya untuk masa depan, sehingga terus menerus mengubah rencana mereka (Aisyiyah & Suprpti, 2021). Krisis didefinisikan sebagai situasi yang merugikan atau peristiwa yang secara emosional membuat stres atau traumatis dan memiliki kemungkinan besar untuk hasil yang tidak diinginkan. Pada saat krisis, solusi yang efektif perlu ditemukan, keputusan yang sulit harus dibuat, dan tindakan yang tepat harus diambil. Krisis menuntut pemikiran yang jernih dan rasional untuk mengatasinya. Krisis membutuhkan fokus dan keseimbangan untuk

mengatasi tantangannya yang berat. Dengan demikian, trait *mindfulness* dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan di masa depan, karena kemampuannya untuk membantu individu mengelola stres dengan lebih baik dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap yang lebih tenang dan penuh kesadaran (Dillard & Meier, 2021).

Walaupun demikian, belum terdapat penelitian yang membahas mengenai kontribusi *trait mindfulness* terhadap *future anxiety* atau kecemasan yang secara spesifik terkait dengan masa depan pada mahasiswa khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, hal yang melatarbelakangi penelitian ini adalah dibutuhkan analisis secara ilmiah apakah terdapat Peran *Trait Mindfulness Terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa di Kota Bandung*". Terdapat perumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat trait *mindfulness* pada mahasiswa di Kota Bandung?
2. Bagaimana tingkat *future anxiety* pada mahasiswa di Kota Bandung?
3. Seberapa besar peran trait *mindfulness* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa di Kota Bandung?

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain penelitian *cross-sectional* berupa survei kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan jenis *convenience sampling*. Diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 339 mahasiswa di Kota Bandung dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa berusia 18-25 tahun
2. Berdomisili di Kota Bandung

Penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana yang bertujuan untuk melihat besaran pengaruh *trait mindfulness* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Regresi linier sederhana didasarkan pada satu variabel yang mempengaruhi variabel lain dan searah (Silalahi, 2015).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Peran *Trait Mindfulness* (X) terhadap *Future Anxiety* (Y) pada Mahasiswa di Kota Bandung

Peran *Trait Mindfulness* (X) terhadap *Future Anxiety* (Y) pada Mahasiswa di Kota Bandung, diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Peran *Trait Mindfulness* (X) terhadap *Future Anxiety* (Y) pada Mahasiswa di Kota Bandung

Variabel	R	R ²	Adjusted R ²	Koefisien Determinasi	Keterangan
<i>Trait Mindfulness</i> terhadap <i>Future Anxiety</i>	.356	.127	.124	12.7%	Positif dan signifikan

Tabel 2. Kategorisasi *Trait Mindfulness* dan *Future Anxiety*

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Trait Mindfulness</i>	Tinggi	128	34.81%
	Rendah	211	65.19%

<i>Future Anxiety</i>	Tinggi	159	46.90%
	Rendah	180	53.10%

Berdasarkan tabel 1. Besarnya nilai korelasi atau keterhubungan (r) yaitu sebesar 0.356 dijelaskan pada tabel di atas. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.127 dihasilkan dari output ini, yang menunjukkan bahwa meskipun 87.3% sisa data dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain, *trait mindfulness* memiliki pengaruh sebesar 12.7% terhadap *future anxiety*. Data dari tabel 2. menunjukkan hasil kategorisasi untuk *trait mindfulness* yang diperoleh menunjukkan ada sebanyak 211 sampel (65.19%) masuk dalam kategori rendah dan sebanyak 128 sampel (34.81%) masuk dalam kategori tinggi dan untuk *Future Anxiety* yang diperoleh menunjukkan ada sebanyak 159 sampel (46.90%) masuk dalam kategori tinggi dan sebanyak 180 sampel (53.10%) masuk dalam kategori rendah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran *Trait Mindfulness* terhadap *Future Anxiety* pada mahasiswa di Kota Bandung. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, variabel *trait mindfulness* memiliki nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *trait mindfulness* terhadap *future anxiety*. Berdasarkan hasil koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.127, *trait mindfulness* berpengaruh sebesar 12.7% terhadap *future anxiety*, sedangkan sisanya sebesar 87.3% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain. Hasil analisis regresi linier sederhana (pemodelan), menghasilkan koefisien regresi variabel *trait mindfulness* 0.338, yang mana nilai tersebut bersifat positif. Berdasarkan penelitian ini, hipotesis yang diajukan bahwa *trait mindfulness* memiliki pengaruh negatif terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tidak terbukti. Artinya, mahasiswa dengan *trait mindfulness* tinggi, tidak menunjukkan tingkat *future anxiety* yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan tingkat *trait mindfulness* rendah.

Dalam judul penelitian ini, belum terdapat penelitian yang menghubungkan antara dua variabel tersebut secara bersamaan, namun masih terdapat penelitian yang dapat mendukung penelitian ini. Dalam penelitian Rosiana, G (2022) menetapkan bahwa ada korelasi positif yang kuat antara *trait mindfulness* dan *quarter-life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa krisis seperempat kehidupan pada masa dewasa awal berkorelasi positif dengan tingkat *trait mindfulness*. *Quarter-life crisis* dan *future anxiety* memiliki makna yang sama, karena keduanya terkait dengan ketidakpastian dan kekhawatiran tentang masa depan. Ketika seseorang sedang mengalami *quarter-life crisis*, ia mungkin akan merasa cemas, bingung, atau takut dengan apa yang akan terjadi di depannya (Agustin, 2012). Menurut Fischer (2008), *quarter-life crisis* ditandai dengan rasa tidak nyaman terhadap masa depan kehidupan seseorang, termasuk hubungan, profesi, dan kehidupan sosial, yang bermanifestasi ketika seseorang mencapai usia pertengahan 20-an (Agustin, 2012). *Future anxiety* adalah kekhawatiran yang terkait dengan ketidakpastian masa depan. Kekhawatiran ini dapat timbul karena individu tidak dapat memprediksi apa yang akan terjadi di masa depan dan mengalami stres dan kekhawatiran yang berlebihan. Keduanya terkait dengan ketidakpastian dan kekhawatiran tentang masa depan.

Penelitian Rosiana, G (2022) dilakukan dalam situasi pasca pandemi *covid-19*. Penelitian tersebut menyatakan bahwa situasi pasca pandemi dapat menjadi faktor risiko pada individu yang menyebabkan hubungan positif antara *mindfulness* dan *quarter-life crisis*, hal ini dikarenakan individu harus fokus menyesuaikan diri pada perubahan signifikan yang telah terjadi selama dua tahun terakhir alih-alih memperhatikan atau mengkhawatirkan masa *quarter-life crisis* mereka. Selama pandemi, individu semakin rentan terkena masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi karena hidup dalam ketidakpastian. Salah satu bentuk *trait mindfulness* adalah dengan adanya atensi *self-focus*. Penelitian yang dilakukan oleh Mor & Winqvist (2002), ditemukan bahwa kadar atensi *self-focus* yang tinggi menyebabkan tingginya afek negatif pada individu. Penelitian menunjukkan bahwa perhatian yang terfokus pada diri sendiri (*self-focused attention*) berkorelasi dengan tingkat afek negatif yang lebih tinggi, seperti depresi dan kecemasan. Selain itu, fokus pada aspek negatif dari diri sendiri secara khusus terkait dengan peningkatan afek negatif. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Britton (2019), berlebihnya tingkat *mindfulness* individu dapat berdampak

negatif pada kualitas hidup yang dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, dan penyalahan zat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun *trait mindfulness* dan *future anxiety* pada mahasiswa tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki cara adaptif untuk mengelola stres dan kekhawatiran atau ketidakpastian di masa depan. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini meliputi kemampuan beradaptasi dengan cepat, penggunaan teknologi untuk mencari solusi, dan jaringan sosial yang kuat.

Penelitian yang dilakukan Ismail *et al.*, (2016) menyoroti kemampuan beradaptasi *emerging adulthood*, yang menunjukkan bahwa mereka diperlengkapi dengan baik untuk menangani ketidakpastian dalam karier mereka, yang berkontribusi dalam menghadapi perubahan konteks karier dan transisi yang akan terjadi. Partisipan dalam penelitian ini merupakan *emerging adulthood* usia 18-25 tahun yang mana pada saat ini seringkali disebut sebagai generasi Z. Magano *et al.*, (2020) mengeksplorasi *self awareness* pada Generasi Z dengan sampel mahasiswa, yang mana *self awareness* mendukung tingkat kemampuan *trait mindfulness*. Penelitian ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam *self awareness* dan tingkat fokus yang rendah, tetapi mereka juga menunjukkan keterampilan mereka dalam menggunakan teknologi. Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh teknologi dan media sosial. Dalam penelitian Rosen *et al.*, (2013) menjelaskan bahwa penggunaan perangkat digital dan aplikasi media sosial secara terus-menerus dapat menyebabkan tingkat distraksi yang tinggi dan mengurangi kemampuan mereka untuk fokus pada momen saat ini, yang mana merupakan inti dari *trait mindfulness*. Penelitian oleh Anderson & Jingjing (2018) dari Pew Research Center menunjukkan bahwa Generasi Z menggunakan teknologi dan media sosial secara efektif untuk menemukan informasi dan solusi kreatif terhadap masalah yang mereka hadapi. Hawes, D & Arya A (2020) Akses ke informasi ini memberi mereka rasa kontrol yang lebih besar atas masa depan mereka, dan dapat membantu menemukan solusi yang efektif untuk mengurangi kecemasan.

Seabrook *et al.*, (2016) memiliki jaringan sosial yang kuat melalui media sosial dan platform digital lainnya. Jaringan ini menyediakan dukungan emosional dan sosial yang membantu mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Partisipan dalam penelitian ini mayoritas memiliki orang tua dengan tingkat pendidikan sarjana dan memiliki pekerjaan. Dalam penelitian Saragi & Indrawati (2019) menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga akan lebih tenang dalam menghadapi masa depan.

Selain faktor yang telah disebutkan, dalam penelitian Palupi & Salma (2020) menemukan bahwa generasi Z yang sedang memasuki masa *emerging adulthood* memiliki kecenderungan untuk lebih fokus pada kepuasan instan dan kurang mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Mereka cenderung tidak berpikir tentang konsekuensi atas apa yang mereka lakukan terhadap masa depan dan kurang memiliki keinginan untuk memahami sesuatu secara mendalam. Menurut Keyes (2003, dalam Palupi & Salma, 2020) dari karakteristik tersebut, generasi Z berkemungkinan kesulitan atau tidak menyadari untuk memiliki rasa sebuah tujuan masa depan.

D. Kesimpulan

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

1. Trait mindfulness pada mahasiswa di Kota Bandung berada pada kategori tingkat rendah.
2. Future anxiety pada mahasiswa di Kota Bandung berada pada kategori tingkat rendah.
3. Terdapat peran trait mindfulness terhadap future anxiety pada mahasiswa di Kota Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah trait mindfulness yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah future anxiety yang dirasakan.

Peneliti selanjutnya diperlukan untuk memahami mekanisme mendasar dari hubungan ini dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi. Implementasi program-program berbasis mindfulness harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik mahasiswa untuk mengoptimalkan kesejahteraan psikologis mereka. Studi lebih lanjut dengan

sampel yang lebih besar dan pendekatan kualitatif dapat membantu menjelaskan temuan ini.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan puji dan syukur kepada Tuhan YME, serta mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Dewi Sartika, M.Si., Psikolog, dan Bapak Arief Saefudin, S.Psi., M.A., yang telah memberikan bimbingan, memberikan arahan dengan penuh ketulusan, meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga selama proses penyusunan penelitian ini, sehingga dapat diselesaikan dengan tepat waktu. Peneliti juga berterima kasih kepada kedua orang tua selalu memberikan do'a dan dukungan, juga terima kasih seluruh rekan-rekan dan pihak terkait yang telah membantu dan memberikan support kepada peneliti

Daftar Pustaka

- [1] Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- [2] Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center.
- [3] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- [4] Assistant Professor, Department of Psychology, Urmia University, Urmia, Iran, & Zeinali, S. (2022). The association between anxiety and mindfulness while emphasizing the mediating role of attention control functions. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(3), 111–122. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.3.111>
- [5] Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). HUBUNGAN JENIS KELAMIN DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA PSKPS FK ULM TINGKAT AKHIR DALAM Pengerjaan TUGAS AKHIR. *Homeostasis*, 6(2), 333. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- [6] Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. 5(2).
- [7] 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*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- [8] Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current Opinion in Psychology*, 28, 159–165. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.12.011>
- [9] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- [10] Cortazar, N., Calvete, E., Fernández-González, L., & Orue, I. (2020). Development of a Short Form of the Five Facet Mindfulness Questionnaire—Adolescents for Children and Adolescents. *Journal of Personality Assessment*, 102(5), 641–652. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1616206>
- [11] Damer, D. E., Latimer, K. M., & Porter, S. H. (2010). “Build Your Social Confidence”: A Social Anxiety Group for College Students. *The Journal for Specialists in Group Work*, 35(1), 7–22. <https://doi.org/10.1080/01933920903463510>

- [12] Dillard, A. J., & Meier, B. P. (2021). Trait mindfulness is negatively associated with distress related to COVID-19. *Personality and individual differences*, 179, 110955. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110955>
- [13] Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2020). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109–122. <https://doi.org/10.24854/jpu74>
- [14] Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). *Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*.
- [15] Fuentes, A., Oyanadel, C., Zimbardo, P., González-Loyola, M., Olivera-Figueroa, L. A., & Peñate, W. (2022). Mindfulness and Balanced Time Perspective: Predictive Model of Psychological Well-Being and Gender Differences in College Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(3), 306–318. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030022>
- [16] Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3033-9>
- [17] Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*.
- [18] Hawes, D., Arya, A. (2020). Technology Solutions to Reduce Anxiety and Increase Cognitive Availability in Students. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 16(2), 278–291. <https://doi.org/10.1109/TLT.2023.3239985>
- [19] Humas Kota Bandung. (2023, 28 November). Hasil Survei: Kota Bandung Jadi Tujuan Pendidikan hingga Habiskan Masa Tua. <https://www.bandung.go.id/news/read/8760/hasil-survei-kota-bandung-jadi-tujuan-pendidikan-hingga-habiskan-masa>
- [20] Ismail, S., Ferreira, N., & Coetzee, M. (2016). Young emerging adults' graduateness and career adaptability: Exploring the moderating role of self-esteem. *Journal of Psychology in Africa*, 26(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/14330237.2016.1148417>
- [21] Keyes, C. L. M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st Century. Dalam C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (p. 293–312). Worcester, MA: American Psychological Association.
- [22] Lin, P. (2023). The Relationship Between Trait Mindfulness and Well-Being in College Students: The Serial Mediation Role of Flow Experience and Sports Participation. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 16, 2071–2083. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414890>
- [23] Magano, J., Silva, C., Figueiredo, C., Vitória, A., Nogueira, T., & Pimenta Dinis, M. A. (2020). Generation Z: Fitting Project Management Soft Skills Competencies—A Mixed-Method Approach. *Education Sciences*, 10(7), 187. <https://doi.org/10.3390/educsci10070187>
- [24] Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- [25] Martin, L. (2016). Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students.
- [26] Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). PENGARUH KECEMASAN KARIR TERHADAP COMMITMENT TO CAREER CHOICE DENGAN KELEKATAN ORANG TUA SEBAGAI MODERATOR. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 2(1), 74–89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- [27] Mor, N., & Winqvist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- [28] Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2002). How to Use a Monte Carlo Study to Decide on

- Sample Size and Determine Power. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 9(4), 599–620. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0904_8
- [29] Nathania, N., Djuwita, R., & Hudiyana, J. (2022). PERAN MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA DIMODERASI OLEH GENDER. 7(12).
- [30] Palupi, N. W., & Salma, S. (2020). PERSEPSI TERHADAP HARAPAN ORANGTUA SEBAGAI PREDIKTOR INISIATIF PERTUMBUHAN DIRI PADA MAHASISWA GENERASI Z. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 327–355. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28963>
- [31] Qolbi, F. H., Chotidjah, Sitti, & Musthofa, Ariez. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- [32] Rosiana, G. (2022). The Relationship between Mindfulness and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood.
- [33] Saragi, C., & Indrawati, E. S. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA KOMUNITAS PEMUSIK REGULAR REMAJA DI KOTA SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 130–135. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23586>
- [34] Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social Networking Sites, Depression, and Anxiety: A Systematic Review. *JMIR Mental Health*, 3(4), e50. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- [35] Syams, A., Hamid, H., Akmal, N. (2023). Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 19-25.
- [36] Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- [37] Tang, Y.-Y., & Tang, R. (2020). Personality and meditation. In *The Neuroscience of Meditation* (pp. 15–36). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818266-6.00003-4>
- [38] Wigunawati, E., Sandi Witarso, L., & Purbo Christianto, L. (2023). Mindfulness dan Efikasi Diri terhadap Ketidakpastian Pada Perempuan di Masa Emerging Adulthood. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar*, 6(1), 76–96. <https://doi.org/10.33541/ji.v6i1.5066>
- [39] Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, 14, 1008679. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008679>
- [40] Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- [41] Mariyani. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Depresi Sedang (F32.1). *Jurnal Riset Psikologi*, 123–130. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1602>
- [42] Salsabila Auliannisa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>