

Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan *Internal Locus of Control*?

Marsella Aprilola Dwi Putri

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Nindia Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: nindia@untag-sby.ac.id

Abstract

The uncertainty of life in the future makes final year students feel worried about the failure experienced later in fulfilling existing tasks and demands so that this can trigger final year students to experience future anxiety. This study aims to determine the relationship between internal locus of control and future anxiety in final year students. This research is a type of quantitative research using correlational research. The subjects in this study were 321 final year students. The research instruments used the internal locus of control scale and the Future Anxiety Scale (FAS) adapted from Zaleski (1996). The data analysis technique used Spearman's Rho analysis technique with the help of the IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25 for windows program. The results showed a significant negative relationship between internal locus of control and future anxiety in final year students, meaning that the higher the internal locus of control, the lower the future anxiety of final year students. Conversely, the lower the internal locus of control, the higher the future anxiety of final year students.

Keywords: *Final Year Students; Future Anxiety; Internal Locus of Control*

Abstrak

Ketidakpastian kehidupan di masa depan membuat mahasiswa tingkat akhir merasa khawatir akan kegagalan yang dialami nantinya dalam memenuhi tugas dan tuntutan yang ada sehingga hal tersebut dapat memicu mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara internal locus of control dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 321 mahasiswa tingkat akhir. Instrumen penelitian menggunakan skala internal locus of control dan The Future Anxiety Scale (FAS) yang diadaptasi dari Zaleski (1996). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis Spearman's Rho dengan bantuan program IBM Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25 for windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara internal locus of control dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin tinggi internal locus of control maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya semakin rendah internal locus of control maka akan semakin tinggi kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Internal Locus of Control; Kecemasan Masa Depan; Mahasiswa Tingkat Akhir*

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir sebagai insan dewasa dituntut untuk menjadi individu yang mandiri. Tugas mahasiswa tingkat akhir selain bertanggung jawab atas kehidupan akademiknya, mereka juga mulai mengambil tanggung jawab sendiri mengenai kehidupan kedepannya. Mahasiswa tingkat akhir memiliki harapan serta beban tersendiri yang harus dijalani. Kehidupan atau beban yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir meliputi akademis, finansial, rindu pada rumah, relasi atau hubungan sosial, kesehatan fisik, dan pandangan terkait masa depan (Beiter et al., 2015).

Pada kenyataannya yang terjadi tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam menjalani kehidupannya, baik kehidupan akademis maupun kehidupan non-akademis. Mahasiswa tingkat akhir terbukti memiliki banyak tuntutan yang harus dipenuhi sehingga tidak menuntut kemungkinan dengan adanya tuntutan-tuntutan tersebut mampu mempengaruhi kesehatan psikologisnya (*American College Health Association*, 2016). Pengaruh ini menyebabkan mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami stres dan kecemasan. Kekhawatiran akan kegagalan dalam mencapai tuntutan dan keinginan ini menimbulkan kegelisahan dan ketegangan yang membuat individu merasa cemas (Hinkelman & Luzzo, 2007).

Fenomena penelitian ini juga didukung berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 29-30 September 2023 melalui jalur *online* yaitu *google form*, menunjukkan bahwa sebesar 90% (36 dari 40 responden) mahasiswa tingkat akhir mencemaskan masa depannya. Banyak hal yang membuat responden merasa cemas ketika memikirkan tentang masa depan, diantaranya karir (45%), harapan-harapan yang belum terwujud (27,5%), keluarga (10%), finansial/keuangan (7,5%), keadaan lingkungan di masa depan (5%), skripsi (2,5%), dan relasi/hubungan sosial (2,5%). Terdapat pula beberapa tindakan yang dilakukan oleh responden ketika memikirkan atau membicarakan tentang masa depan seperti terus semangat dan mencoba saat menghadapi kesulitan, berusaha berpikir positif, berdoa dan usaha, berusaha yakin dengan kemampuan diri sendiri, mencari banyak informasi sebagai referensi dalam merencanakan kehidupan di masa depan agar tercapai sesuai keinginan, selalu *excited* saat membahas tentang masa depan, memperbaiki diri, mengalihkan pikiran dengan melakukan hal-hal yang membuat senang (minum kopi, nongkrong bersama teman), menenangkan diri dengan tidur, percaya kepada takdir, diskusi dengan orang tua dan teman, menghindari dari topik pembahasan tersebut, sering *overthinking*. Selain itu, dari hasil survei awal yang telah dilakukan memperlihatkan juga sebesar 90% mahasiswa tingkat akhir mengatakan bahwa kegagalan atau keberhasilan yang dialami dapat mempengaruhi cara pandang terhadap masa depan. Hal ini memberikan arti bahwa sebagian besar responden merasakan adanya kecemasan pada masa depannya.

Kecemasan yang seringkali muncul pada mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan tentang pemikiran masa depan (Archuleta et al., 2013; Damer et al., 2010; Zaleski, 1996). Kecemasan masa depan adalah suatu kondisi dimana terjadi

kekhawatiran, ketidakpastian, dan ketakutan yang didasarkan pada representasi kognitif dari peristiwa negatif di masa depan (Zaleski, 1996). Ketidakpastian di masa mendatang membuat individu merasa cemas karena adanya pemikiran atau bayangan terhadap kemungkinan buruk yang akan terjadi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Zaleski, dkk., (2017) terkait kecemasan akan masa depan lebih mengarah pada ketakutan atas kemungkinan yang tidak menguntungkan yang dapat terjadi dimasa depan. Pada penelitian sebelumnya Zaleski mengemukakan bahwa hal mendasar dari kecemasan akan masa depan adalah sifat kepribadian yang bersinergi dengan bagaimana individu menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan kejadian terkini (Zaleski dkk, 2017).

Beberapa penelitian telah menemukan beberapa faktor yang mempunyai asosiasi atau menyebabkan kecemasan masa depan, diantaranya yaitu *self compassion* yang rendah (Wilianaza & Suhana, 2023), harapan yang rendah (Syuhadak, dkk., 2022), sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik (Maharani, dkk., 2021), konsep diri yang rendah (Harahap & Pranungsari, 2020), *adversity quotient* yang rendah (Harahap & Pranungsari, 2020), kebersyukuran yang rendah (Siregar, dkk., 2021). Terdapat pula penelitian sebelumnya yang menghubungkan antara *internal locus of control* dimana memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Scarvanovi & Putri, 2020). Artinya, individu yang memiliki *internal locus of control* tinggi maka akan jarang merasa cemas karena individu tersebut yakin dengan kemampuannya dalam membuat pilihan dan mengendalikan perilakunya untuk mencapai tujuan hidupnya.

Sejauh ini masih sangat sedikit yang menguji hubungan antara *internal locus of control* dengan kecemasan terutama dalam konteks menghadapi masa depan. Banyak penelitian hanya berfokus pada kecemasan secara umum dan menggunakan variabel lain diluar *internal locus of control*, dengan demikian penelitian ini akan memiliki kelebihan dari sisi kebaruan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Hal ini juga sesuai dengan karakteristik dari *internal locus of control* dimana segala kejadian dan konsekuensi yang terjadi dapat dikendalikan oleh individu itu sendiri (Kreitner & Knicki, 2010) sehingga diasumsikan dapat membantu mengurangi rasa cemas. Rotter (1966) mengemukakan bahwa *locus of control* adalah tingkat keyakinan individu terhadap sumber peristiwa yang terjadi di hidupnya. *Locus of control* sebagai bagian dari kepribadian individu dalam menentukan keyakinan akan kemampuan yang dicapai untuk saat ini dan masa depan (Sardogan, 2006).

Kecemasan akan menurun apabila individu mampu mengendalikan dorongan perilaku, mengontrol pikiran, dan mengubah emosinya pada kategori tinggi (Azhari & Mirza, 2016). Secara antisipatif, individu dapat mempersiapkan pola-pola penanggulangan perilaku, meski pola-pola tersebut bukanlah solusi yang pasti untuk masalah-masalah di masa depan tetapi individu dapat mengetahui tindakan yang akan dilakukan. Salah satu orientasi dari *locus of control* adalah *internal locus of control* yaitu dimana individu beranggapan bahwa peristiwa yang telah individu alami itu dapat terjadi karena tindakan dan tingkah lakunya sendiri, contohnya kemampuan, keterampilan, dan usaha. Individu dengan kategori ini akan menganggap atas

keberhasilan yang dicapai sesuai dengan kemampuan, keterampilan serta usaha sendiri.

Individu dengan *internal locus of control* cenderung lebih proaktif, memiliki motivasi internal yang kuat serta merasa lebih kuat dalam mengatasi tantangan atau kesulitan. Individu tersebut juga akan lebih percaya diri dalam mengambil risiko dan mencoba hal-hal baru karena mereka yakin bahwa memiliki kontrol atas hasilnya. Melihat karakteristik yang ditunjukkan dari *internal locus of control* maka dapat dikatakan individu yang memiliki karakter tersebut dapat mengarahkan individu menjadi lebih positif dan lebih semangat untuk berusaha mencapai tujuan. Individu dengan *internal locus of control* memandang berbagai peristiwa yang akan terjadi diakibatkan oleh keputusan-keputusan yang dimilikinya sehingga intensitas rasa cemas menjadi berkurang.

Berdasarkan penjabaran diatas, maka dapat ditarik kesimpulan menjadi suatu hipotesis yang nantinya akan diuji dalam penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah disusun. Adapun hipotesis dalam penelitian adalah adanya hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Kota Surabaya yang mana jumlah dari populasi tersebut tidak diketahui secara pasti. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* karena peneliti memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu. Besaran partisipan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 321 mahasiswa tingkat akhir. Peneliti menggunakan instrumen berupa skala kecemasan masa depan yaitu *The Future Anxiety Scale (FAS)* yang diadaptasi dari Zaleski (1996). Sedangkan skala *internal locus of control* mengacu pada teori Crider (1983). Skala ini disebar menggunakan *link google form* dan disebar oleh peneliti kepada responden yang sesuai dengan kriteria baik secara langsung maupun melalui media sosial seperti: *WhatsApp*, *Twitter*, dan *Instagram*. Skala tersebut berisi serangkaian pernyataan yang mengungkap aspek tertentu melalui respon dari partisipan. Skala kecemasan masa depan dan *internal locus of control* menggunakan skala likert yang terdiri dari skala 1-5.

Hasil

Hasil Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif dapat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel melalui sebuah analisis korelasi (Sugiyono, 2013). Berikut ini hasil deskriptif penelitian ini mengenai dua variabel yaitu kecemasan masa depan (Y) dan *internal locus of control* (X).

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan Masa Depan	74,30	23,052	321
<i>Internal Locus of Control</i>	79,74	12,056	321

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada skor rata-rata variabel kecemasan masa depan pada subjek diperoleh sebesar 74,30 dengan nilai standar deviasi 23,052. Rata-rata skor variabel *internal locus of control* pada subjek diperoleh sebesar 79,74 dengan nilai standar deviasi 12,056.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Skala Kecemasan Masa Depan

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecemasan Masa Depan	$X < 51,248$	Rendah	66	20,6%
	$51,248 \leq X < 97,352$	Sedang	202	62,9%
	$97,352 \leq X$	Tinggi	53	16,5%
Total			321	100%

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa akhir di Surabaya memiliki kecemasan masa depan yang sedang yaitu sejumlah 202 mahasiswa akhir (62,9%), 66 mahasiswa akhir (20,6%) memiliki kecemasan masa depan yang rendah, dan yang 53 mahasiswa akhir (16,5%) memiliki kecemasan masa depan yang tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan masa depan dominan berada di kategori sedang.

Tabel 3. Analisis Deskriptif Skala *Internal Locus of Control*

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Internal Locus of Control</i>	$X < 67,684$	Rendah	61	19%
	$67,684 \leq X < 91,796$	Sedang	206	64,2%
	$91,796 \leq X$	Tinggi	54	16,8%
Total			321	100%

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan tabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa 206 mahasiswa akhir (64,2%) dari 321 mahasiswa akhir di Surabaya memiliki *internal locus of control* yang tergolong dalam kategori sedang, 61 mahasiswa akhir (19%) memiliki *internal locus of control* yang rendah, dan 54 mahasiswa akhir (16,8%) memiliki *internal locus of control* yang termasuk kategori tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat

disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *internal locus of control* dominan berada di kategori sedang.

Uji Prasyarat

Peneliti melakukan uji prasyarat sebelum melakukan analisis data, yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Tujuan dari adanya uji normalitas ini untuk mengetahui kenormalan variabel independen dan dependen, jika suatu variabel tidak berdistribusi dengan normal maka hasil uji akan mengalami penurunan.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			
	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Kecemasan Masa Depan	0.061	321	0.006	Tidak Normal

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kecemasan masa depan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh signifikansi $p = 0.006$ ($p < 0.05$). Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan linier secara signifikan. Uji ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel dependen (Kecemasan Masa Depan) dan variabel independen (*Internal Locus of Control*). Teknik yang digunakan untuk menguji linieritas adalah *Test for Linearity* pada program IBM SPSS for Windows versi 25.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Internal Locus of Control</i> * Kecemasan Masa Depan	1.385	0.055	Linier

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan antara variabel kecemasan masa depan dengan *internal locus of control* diperoleh signifikansi sebesar 0.055 ($p > 0.05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan.

Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan teknik korelasi non parametrik *Spearman's Rho* yang terdapat pada program IBM SPSS 25 for windows. Peneliti menggunakan teknik korelasi non parametrik *Spearman's Rho* dalam pengambilan uji

hipotesis dikarenakan adanya data yang tidak normal pada saat uji normalitas yang dilakukan.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	rx _y	Sig.	Keterangan
<i>Internal Locus of Control – Kecemasan Masa Depan</i>	-0,674	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : *Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM for Windows*

Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui teknik korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program *IBM SPSS 25 for windows* diperoleh skor $rx_{y} = -0,674$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel *internal locus of control* dengan variabel kecemasan masa depan. Hasil penelitian sesuai dengan hipotesis yang telah peneliti ajukan yang dibuktikan dengan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* didapatkan *correlational coefficient* sebesar -0.674 dengan sig. (2-tailed) 0.000. Melihat hal tersebut mengetahui bahwa semakin rendah kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani dan mengatasi segala tantangan serta peristiwa yang terjadi dalam kehidupan setelah lulus, maka semakin tinggi tingkat *internal locus of control* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani dan mengatasi segala tantangan serta peristiwa yang terjadi dalam kehidupan setelah lulus. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengkhawatirkan kehidupan setelah lulus, maka semakin rendah *internal locus of control* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani dan mengatasi segala tantangan serta peristiwa yang terjadi dalam kehidupan setelah lulus. Berdasarkan kategorisasi yang telah dilakukan, hasil kategorisasi penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan masa depan dan *internal locus of control* berada pada kategori sedang dengan persentase 62,9% dan 64,2%. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Scarvanovi dan Putri (2020) yang menghubungkan antara *internal locus of control* dimana memiliki hubungan yang signifikan dan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, individu yang memiliki *internal locus of control* tinggi maka akan mengalami rasa cemas yang rendah karena individu tersebut yakin dengan kemampuannya dalam membuat pilihan dan mengendalikan perilakunya untuk mencapai tujuan hidupnya. Hasil penelitian ini juga didukung dengan teori *internal locus of control* yang dikembangkan oleh Crider (1983) bahwa individu dengan *internal locus of control* cenderung percaya akan kemampuannya

dalam memiliki kendali atas kehidupan dan keputusan yang dipilih. Teori tersebut berkaitan dengan kecemasan masa depan dimana individu dengan *internal locus of control* merasa lebih percaya diri dalam menghadapi masa depan karena yakin bahwa tindakan dan keputusan yang diambil dapat memengaruhi hasilnya. Robin dan Judge (2008) menjelaskan *internal locus of control* membuat individu yakin bahwa dirinya adalah penentu nasibnya sendiri. Hal ini berdampak pada proses menghadapi masa depan yang masih belum pasti, ketika individu yakin bahwa dirinya dapat menentukan nasibnya sendiri maka akan mengurangi kecemasan yang dirasakan olehnya. Individu dengan *internal locus of control* yang baik akan beranggapan bahwa kegagalan atau keberhasilan yang dicapainya berada di bawah kendali dirinya. Sehingga apabila dalam menjalani kehidupan sehari-hari atau sedang berproses menuju tujuan yang ingin dicapai mengalami kegagalan, individu dengan *internal locus of control* yang baik akan lebih mudah melakukan kontrol emosi dan kembali bergerak maju untuk mencoba lagi. Adapun perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Hasil penelitian sebelumnya kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan $r = -0,675$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ (Siregar, dkk., 2021). Sedangkan pada penelitian ini memperoleh nilai $r_{xy} = -0,674$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *internal locus of control* yang baik sangat berhubungan dengan kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Variabel *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan memperoleh nilai $r_{xy} = -0,674$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilaksanakan, diperoleh bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *internal locus of control* dan kecemasan masa depan yang sama-sama termasuk kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* maka akan semakin rendah kecemasan masa depan, begitu juga sebaliknya apabila *internal locus of control* semakin rendah maka akan semakin tinggi kecemasan masa depan.

Diharapkan bagi mahasiswa tingkat akhir agar mampu meningkatkan karakter *internal locus of control* pada diri sendiri untuk mengurangi kecemasan masa depan agar lebih siap dalam menghadapi kehidupan dan segala peristiwa yang terjadi setelah lulus nanti, seperti percaya akan kemampuan yang dimiliki dalam merubah kualitas hidup yang lebih baik, memiliki motivasi untuk mencapai tujuan dan cita-cita, mempersiapkan diri dengan mencari beberapa referensi atau ide-ide yang dapat membentuk pandangan terkait masa depan, pantang menyerah dan berani mencoba hal-hal baru, bertanggung jawab atas segala bentuk hasil atau peristiwa yang terjadi di kehidupan, mampu membedakan pandangan masa depannya dari realitas kehidupan dimana mereka hidup. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian yang sama dapat lebih banyak mencari referensi dan teori-

teori terbaru serta jurnal yang lebih banyak lagi atau temuan-temuan yang berkaitan dengan kecemasan masa depan. Melakukan penelitian dengan mengganti variabel bebas *internal locus of control* dengan variabel lain seperti dukungan sosial, berpikir positif, konsep diri, harapan, efikasi diri, jenis kelamin, maupun variabel lainnya.

Referensi

- Beiter, R., dkk. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90–96.
- Crider, A.B. (1983) *Psychology*. Scott, Foresman & Company.
- Kreitner, R. & Kinicki, A. (2009) *Perilaku Organisasi*. Jakarta. Salemba Empat.
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11-16.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *psychological monographs*, 80 (1). 19-66.
- Scarvanovi, B. W. (2020). Harapan, Locus of Control Internal dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 13-21.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29-37.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76-85.
- Willianaza, L. N. (2023, August). Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *In Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 2).
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0).
- Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 1-17.