Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 106 – 115

Kebersyukuran dan Efikasi Diri sebagai Protektor Psikologis terhadap Kecemasan Masa Depan Mahasiswa

Riris Anggie Yuana
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Amanda Pasca Rini
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Bawinda Sri Lestari
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: ririsayn00@gmail.com

Abstract

Final-year undergraduate students represent a group susceptible to future anxiety, a condition often exacerbated by a competitive job market and the inherent uncertainties individuals face about their futures. This study aimed to analyze the relationship between gratitude, self-efficacy, and future anxiety among final-year psychology students. A quantitative method was employed, utilizing a simple random sampling technique. The sample consisted of 100 final-year students from a Faculty of Psychology. Data were collected using a gratitude scale, the General Self-Efficacy Scale (GSE), and the Future Anxiety Scale (FAS). Data analysis was performed using multiple regression analysis. The results indicated a significant and negative relationship between both gratitude and self-efficacy with future anxiety. That is, higher levels of gratitude were associated with lower levels of future anxiety, and vice versa. Similarly, higher levels of self-efficacy were correlated with lower levels of future anxiety. Gratitude and self-efficacy collectively accounted for 40.4% of the variance in future anxiety, as shown by the R-square value (R2=0.404).

Keywords: *final-year students, future anxiety, gratitude, self-efficacy*

Abstrak

Mahasiswa akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan akan masa depan, hal ini disebabkan oleh ketatnya persaingan kerja dan ketidakpastian masa depan yang dimiliki setiap individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebersyukuran dan efikasi diri dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa akhir di fakultas psikologi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *simple random sampling*. Sampel terdiri dari 100 mahasiswa akhir dari Fakultas Psikologi. Pengambilan data menggunakan skala kebersyukuran, skala efikasi diri (GSE), dan skala kecemasan akan masa depan (FAS). Analisis data dilakukan dengan uji regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara kebersyukuran dan efikasi diri dengan kecemasan akan masa depan. Artinya, semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin rendah kecemasan akan masa depan, begitupula sebaliknya. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin rendah kecemasan akan masa depan yang dirasakan oleh individu, begitupula sebaliknya. Antara kebersyukuran dan efikasi diri bersama-sama memberikan sumbangsih sebesar 40,4% kecemasan akan masa depan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai R-square (R^2 = 0,404).

Kata kunci: Efikasi diri, Kebersyukuran, Kecemasan akan masa depan, Mahasiswa tingkat akhir.

Pendahuluan

Di tengah meningkatnya tekanan akademik dan ketidakpastian dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan yang tinggi terhadap masa depan mereka (Zaleski, 1996; Siregar et al., 2021). Perasaan cemas ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berpotensi menurunkan produktivitas akademik dan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan karir di masa depan. Terdapat lebih dari 90% mahasiswa akhir yang sedang berada pada fase krusial menjelang memasuki dunia kerja, mengalami kecemasan yang sangat tinggi (Fadilah et al., 2025). Kondisi ini pun semakin diperumit oleh situasi ekonomi yang tidak menentu dan terbatasnya peluang kerja yang tersedia.

Di lain sisi, terdapat tantangan eksternal seperti perlambatan ekonomi global dan potensi hambatan perdagangan internasional yang dapat mempengaruhi proyeksi pertumbuhan ekonomi yang ditargetkan pada angka 5,2% pada tahun 2025. Sehingga dapat dikatakan jika situasi ekonomi yang tidak menentu ini dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa akhir yang tengah bersiap memasuki pasar kerja (Syuhadak et al., 2022). Perasaan cemas yang dimiliki oleh mahasiswa akhir dapat berakibat fatal. Salah satunya adalah ketika mereka merasa bahwa apapun usaha yang telah dilakukan tidak akan pernah cukup, sehingga menimbulkan perasaan tidak berharga dan putus asa.

Kecemasan akan masa depan merupakan suatu bentuk ketidakpastian dan ketakutan terhadap hal-hal yang belum terjadi (Zaleski, 1996). Lebih lanjut Zaleski (2017) juga menyatakan bahwa kekhawatiran tentang masa depan terutama disebabkan oleh ketakutan terhadap hal-hal yang mungkin tidak akan terjadi tetapi tetap dianggap sebagai bahaya. Dari beberapa penelitian yang ada menunjukkan bahwa kebersyukuran mampu mereduksi kecenderungan individu dalam berpikir negatif (Wood et al., 2018), sementara efikasi diri dapat mendorong keyakinan akan kemampuan individu dalam menghadapi setiap tantangan (Bandura, 1997).

Penelitian oleh Siregar et al. (2021) mengatakan bahwa kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan bersifat saling menyeimbangkan. Hal ini karena bersyukur dapat dilihat sebagai satu keutamaan yang dimiliki oleh seseorang untuk melihat kehidupan dengan lebih positif (Listyandini et al., 2015). Dengan membudayakan rasa syukur, individu akan lebih mampu menghadapi ketidakpastian dengan sikap positif, harapan yang realistis, serta kesehatan mental yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya rasa syukur dapat memperbesar kecemasan dan menurunkan kualitas hidup.

Haskoro (2023) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang maka akan semakin rendah kecemasan mereka dalam menghadapi masa depan. Ini sejalan dengan teori Bandura (dalam Basito et al., 2018) bahwa efikasi diri merupakan bentuk kesungguhan individu terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas secara efektif. Ketika mahasiswa akhir memiliki efikasi diri yang tinggi, kecil kemungkinan akan terjadi perasaan cemas dan selalu bersikap positif dalam menghadapi masa depan.

Kebersyukuran dan efikasi diri yang tinggi menunjukkan pola pembiasaan yang lebih baik terhadap kecemasan akan masa depan. Kebersyukuran membantu individu memfokuskan perhatian pada aspek positif dalam hidup, mengurangi kecenderungan berpikir negatif, dan memperkuat kesejahteraan emosional, sehingga mengurangi beban psikologis dari kekhawatiran masa depan. Sementara itu, efikasi diri memberi keyakinan bahwa individu mampu mengelola tantangan yang akan datang, meningkatkan motivasi, serta mendorong pengambilan keputusan yang lebih efektif.

Dengan memahami hubungan kebersyukuran dan efikasi diri dengan kecemasan akan masa depan, diharapkan institusi pendidikan dapat merancang strategi yang lebih tepat untuk mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa tingkat akhir. Oleh karenanya perlu dilakukan penelitian ini guna memberikan kontibusi nyata yang dapat membantu mengatasi masalah kecemasan yang melanda mahasiswa, sekaligus mendukung terciptanya sumber daya manusia yang lebih siap dan tangguh dalam menghadapi dinamika dunia kerja dan kehidupan setelah lulus.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana pandangan positif melalui kebersyukuran dan efikasi diri mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi masa depan. Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menentukan apakah keberyukuran dan efikasi diri berhubungan secara signifikan dengan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi masa depan mereka. Temuan pada penelitian ini akan memberikan mahasiswa pemahaman yang lebih baik mengenai kebersyukuran dan efikasi diri dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya mereka yang sedang mempersiapkan masa depan.

Metode

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa akhir Angkatan 2021 dari fakultas psikologi yang berada di wilayah Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dengan menggunakan rumus slovin dengan signifikansi error sebesar 5% atau 0,05, sehingga menghasilkan total 116 partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Pengambilan sampel probabilitas dikombinasikan dengan sampel acak merupakan strategi yang digunakan dalam penelitian ini.

Metode kuantitatif yang digunakan yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional. Peneliti mengembangkan skala kecemasan akan masa depan (*Future Anxiety*) dengan 15-item berdasarkan teori Zaleski (1996) dengan skor reliabilitas mencapai 0,918. Skala berikutnya adalah kebersyukuran yang dikembangkan oleh Listyandini et al (2015) dengan 17-item dan skor reliabilitas sebesar 0,926. Skala ketiga adalah efikasi diri (*self-efficacy*) dari teori Bandura (1997) memiliki skor reliabilitas sebesar 0,905 dengan total 14-item. Analisis data dalam penelitian ini mencakup beberapa pendekata regresi linier sederhana.

Hasil

Hasil penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa aktif Angkatan 2021 fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memenuhi persyaratan. Informasi demografi didasarkan pada jenis kelamin dan fakultas.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	N=100	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	47%
Perempuan	53	53%
Fakultas		
Psikologi	100	100%

Berdasarkan data di atas, responden perempuan menjadi partisipan dengan jumlah paling banyak yaitu berjumlah sebesar 53% atau 53 orang dari total responden. Jumlah responden laki-laki berjumlah sebesar 47% atau 47 orang dari total responden. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mayoritas responden penelitian adalah mahasiswa perempuan, dengan total responden adalah mahasiswa dari fakultas psikologi.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas, berikut hasil uji :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov Z*			
	Statistic	**N**	***Sig.***	**Keterangan**
Kebersyukuran Efikasi Diri Kecemasan Akan Masa Depan	0,586	100	0,883	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan *one-sample Kolmogorov-smirnov test*, diperoleh nilai sebesar 0,586 dengan signifikansi 0,883. Nilai signifikansi tersebut > 0,05, sehingga dapat diputuskan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	***Deviation From Linearity***		
	F	***Sig.***	**Keterangan**
Kebersyukuran – Kecemasan Akan Masa Depan	0,952	0,565	Linier
Efikasi Diri – Kecemasan Akan Masa Depan	1,468	0,090	Linier

Hasil dari pengujian linieritas yang melihat hubungan antara variable kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan menunjukkan nilai signifikansi 0,565 (p>0,05). Dari sini, kita dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan linier antara variable kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan.

Sementara itu, untuk pengujian linieritas hubungan antara variable efikasi diri dan kecemasan akan masa depan, signifikansi yang didapat adalah 0,090 (p>0,05). Dengan demikian, kita bisa menyimpulkan bahwa hubungan antara variable efikasi diri dan kecemasan akan masa depan juga bersifat linier.

Tabel 4. Hasil Uji Multikolineritas

Variabel	***Collinearity Statistic***	
	Tollerance	**VIF**
Kebersyukuran	0,358	2,791
Efikasi Diri	0,358	2,791

Hasil uji multikolinieritas antara variable Kebersyukuran dan Efikasi Diri diperoleh nilai tolerance = 0,358 p>0,10 dan nilai VIF= 2,791 p< 10,00. Artinya tidak ada multikolinieritas atau interkorelasi antara variable Kebersyukuran dan Efikasi Diri.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	***Correlations Sig. (2-tailed)***
Kebersyukuran	0,060
Efikasi Diri	0,276

Hasil signifikansi menunjukkan skor 0,060 > 0,05, yang didasarkan pada temuan uji heteroskedastisitas yang dilakukan pada variable kebersyukuran. Oleh karena itu tidak

terjadi heteroskedastisitas. Nilai signifikansi untuk variable efikasi diri sebesar 0,276 > 0,05. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R-square	Keterangan
Kecemasan Akan Masa Depan	0,404	Moderat

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa pengaruh simultan antara variable Kebersyukuran dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akan Masa Depan menghasilkan nilai R-square sebesar 40,4%, yang tergolong moderat. Ini berarti bahwa variasi dalam variable Kecemasan Akan Masa Depan dapat dijelaskan oleh variable Kebersyukuran dan Efikasi Diri dalam model regresi.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F)

Variabel	F	Sig.
Kecemasan Akan Masa Depan	32,926	0,000

Hasil analisis uji F menunjukkan nilai sebesar 32,926 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan variabel kebersyukuran dan efikasi diri secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akan masa depan. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan layak dan signifikan secara statistik.

Pembahasan

Hasil analisis regresi menyatakan bahwa kebersyukuran dan efikasi diri secara simultan memberikan kontribusi sebesar 40,4% terhadap variabel kecemasan akan masa depan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,404$. Dengan demikian, masih terdapat 59,6% variabel lain di luar model ini yang turut memengaruhi tingkat kecemasan terhadap masa depan, namun tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan uji F juga mendukung kesimpulan ini, dengan nilai F = 32,926 dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Dengan demikian, kebersyukuran dan efikasi diri secara bersama-sama berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan akan masa depan, meskipun pengaruhnya tergolong moderate.

Hasil ini selaras dengan pandangan bahwa kecemasan akan masa depan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Zaleski (2001), kecemasan terhadap masa depan umumnya dipicu oleh faktor-faktor kognitif, termasuk kecenderungan individu untuk

membayangkan kemungkinan-kemungkinan negatif secara berulang, serta adanya bias dalam memproses informasi yang menekankan ancaman di masa depan. Hal ini dapat memicu ekspektasi negatif yang berkelanjutan dan meningkatkan kekhawatiran terhadap ketidakpastian masa depan.

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan terhadap masa depan. Dengan kata lain, sikap bersyukur dapat berfungsi sebagai faktor pelindung dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Di sisi lain, efikasi diri berkontribusi cukup besar dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap masa depan. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi—yakni keyakinan terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, dan mengelola situasi sulit—cenderung lebih mampu mengendalikan kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi.

Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa kurang mampu dalam menghadapi ketidakpastian, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan mengenai masa depan. Temuan ini selaras dengan teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa persepsi individu terhadap kompetensinya dalam mengatur tindakan memiliki pengaruh langsung terhadap respons emosional yang muncul dalam menghadapi tekanan atau ketidakpastian.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecemasan terhadap masa depan yang dirasakan. Demikian pula, efikasi diri juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan masa depan, di mana individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu menghadapi ketidakpastian hidup secara positif.

Mahasiswa disarankan untuk menumbuhkan dan mempertahankan sikap syukur dalam keseharian sebagai strategi psikologis untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk lebih proaktif dalam menggali potensi diri serta memperkaya pengalaman hidup, sehingga kepercayaan terhadap kemampuan pribadi dapat berkembang secara konstektual dan adaptif sesuai dengan tuntutan masa depan.

Referensi

Alwisol. (2019). Psikologi Kepribadian Edisi Revisi (Revisi). Universitas Muhammadiyah Malang.

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan praktik (edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Antara News. (2024, Desember 6). RI bonus demografi 2030, ahli: Kesehatan mental perlu diperhatikan. Antara News. https://www.antaranews.com/berita/3840735/ri-bonus-demografi-2030-ahli-kesehatan-mental-perlu-diperhatikan

Badan Pusat Statistik. (2025, Februari 5). Ekonomi Indonesia tahun 2024 tumbuh 5,05 persen. BPS

Bandura, A., Bandura A, & Bandura, A. (2006). Bandura 1977.pdf. In Self-efficacy beliefs of adolescents (Vol. 84, Issue 2, pp. 307–337).

Databoks. (2022). Era bonus demografi: 69% penduduk Indonesia masuk kategori usia produktif pada Juni 2022. Katadata. https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/7ed012a280021a4/era-bonus-demografi-69-penduduk-indonesia-masuk-kategori-usia-produktif-pada-juni-2022

Dina, S. H. (2021). pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan masa depan narapidana lembaga pemasyarakatan n kelas II A Magelang. http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/12882/

Emmons, R.A & McCullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. Oxford University.

GoodStats. (2024). Persentase sarjana pengangguran di RI meningkat dua kali lipat selama 1 dekade terakhir. GoodStats. https://data.goodstats.id/statistic/persentase-sarjana-pengangguran-di-ri-meningkat-dua-kali-lipat-selama-1-dekade-terakhir-9ah2d

GoodStats. (2025). Pertumbuhan ekonomi Indonesia 2025 diproyeksi mencapai 5,2%. GoodStats. https://data.goodstats.id/statistic/pertumbuhan-ekonomi-indonesia-2025-diproyeksi-mencapai-52-3jadV

Ghozali, I. (2012). Model Persamaan Struktural: Konsep dan Aplikasi dengan Program AMOS 19. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Haskoro, S. A. (2023). hubungan efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan mahasisiwa teknik sipil dan manajemen undip angkatan 2018.

Hulu, S., & Sinaga, J. (2019). Analisis Korelasi: Pearson, Spearman, dan Kendall. Yogyakarta: Deepublish.

Kementerian Pertahanan Republik Indonesia. (2024, Desember 3). Jumlah penduduk yang besar merupakan tantangan bagi negara Indonesia. Balitbang Kemhan. https://www.kemhan.go.id/balitbang/2024/12/03/jumlah-penduduk-yang-besar-merupakan-tantangan-bagi-negara-indonesia.html

Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. Jurnal Manajemen Motivasi, 15(2), 55. https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. Jurnal Psikologi Ulayat, 2(2), 473–496. https://doi.org/10.24854/jpu39

Prasetya, Y. (2024, Juni 10). Generasi muda menuju generasi cemas: Saatnya reformasi pendidikan. Kompasiana. https://www.kompasiana.com/yogaprasetya/66e50d5234777c049b3df832/generasi-muda-menuju-generasi-cemas-saatnya-reformasi-pendidikan

Oktaviani, R. A., & Uyun, Q. (2023). EFEKTIVITAS KEBERSYUKURAN DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL: SEBUAH STUDI PUSTAKA Rifka Nur'aini Oktaviani, Qurotul Uyun. IIUCP) Journal of Islamic and Contemporary Psychology, 3(1), 302–309.

Pertapa, D. L., Handayani, P. K., & Linsiya, R. W. (2025). HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN KECEMASAN AKAN MASA DEPAN PADA FRESH GRADUATE DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER. Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling, 11(1). https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V212.3

Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal EMPATI, 4(2), 43–50.

Putra, D. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir. JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 1(2). https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9933

Putri marsella aprilola dwi, Matulessy andik, & P. N. (2024). kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir: Adakah Peranan Internal Locus Of Control. 02(2), 394–402.

Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. Middle East Current Psychiatry, 27(1). https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6

Siregar, T. K., Kamila, A. 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 kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Syuhadak, N., Candrajiwa, Z. H.-J. I. P., & 2022, undefined. (n.d.). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Hope and Future Anxiety in Final-Year Student. Researchgate.Net. Retrieved February 26, 2025, from https://www.researchgate.net/profile/Zahrina-Mardhiyah/publication/367609932_Harapan_dan_Kecemasan_Akan_Masa_Depan_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir/links/658111c62468df72d3b727ed/Harapan-dan-Kecemasan-Akan-Masa-Depan-pada-Mahasiswa-Tingkat-Akhir.pdf

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

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. Time and Society, 28(1), 107–123. https://doi.org/10.1177/0961463X16678257