Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Pengaruh Future Orientation dan Social Support terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

INFO PENULIS

Putri Nabhani Nurany
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
putrinabhani@uinsgd.ac.id

Claudia Alexandra Nikmaturrahmah
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
Sylvancasandra@gmail.com

Sarbini
Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
Sarbini1@uinsgd.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penilisan Referensi:

Nurany, P. N., Nikmaturrahmah, C. A., & Sarbini. (2026). Pengaruh Future Orientation dan Social Support terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5* (2), 2620-2637.

Abstrak

Ketidaksesuaian antara pendidikan tinggi dengan pasar tenaga kerja, yang menjadi penyebab tingginya angka pengangguran di kalangan lulusan baru (*fresh graduated*) salah satuya lulusan UIN SGD Bandung. Masa depan menjadi sebuah kecemasan karena ketidakpastian, dan ketegangan serta kecemasan atau yang disebut *future anxiety,* hal tersebut disebabkan oleh rasa takut tidak dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan dimasa depan. Sehingga dibutuhkan Orientasi masa depan sebagai perilaku yang disengaja yang mengekspresikan pandangan seseorang terhadap masa depannya kemudian perlunya *social support* sebagai faktor yang berperan terhadap kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari *future orientation* dan *social support* terhadap *future anxiety* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan proses dalam menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka untuk didapatkan kesimpulan. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 268 orang. Berdasarkan hasi uji regresi linier berganda nilai *p-value* sebesar 0.000 < 0.05 sehingga dapat diartikan bahwa *future orientation* dan *social support* berpengaruh terhadap *future anxiety.*

Kata kunci: Future orientation, Future Anxiety, Social Support

Abstract

The inconsistency between higher education and the labour market, which is the cause of the high unemployment rate among fresh graduates, is one of the graduates of UIN SGD Bandung. The future becomes an anxiety due to uncertainty, and tension and anxieties or so-called future anxiets, are caused by the fear of not being able to satisfy the needs and desires of the future. So there is a need for future orientation as a deliberate behavior that expresses a person's vision of his future then the need for social support as a factor that plays a role in anxiety. The aim of this research is to find out the influence of future orientation and social support on future anxiety in UIN students Sunan Gunung Djati Bandung. This method of research is quantitative with the process of finding knowledge using data in the form of numbers to obtain conclusions. Based on a linear regression test with a double p-value of 0,000 < 0.05 so it can be understood that future orientation and social support have an influence on future anxiety.

Keywords: Future orientation, Future Anxiety, Social Support

A. Pendahuluan

Kesejahteraan suatu negara salah satunya dilihat dari Keadaan perekonomiannya. Keadaan perekonomian salah satunya dipengaruhi oleh pengangguran karena menurunkan produktivitas dan pendapatan masyarakat, yang dapat mengakibatkan kemiskinan dan masalah sosial lainnya (Ishak, 2018). Karena tidak menghasilkan uang, individu yang menganggur mengurangi tingkat pendapatan, sehingga menurunkan kemakmuran dan kesejahteraan. Individu yang menganggur juga dapat mengalami masalah psikologis seperti stress. *International Monetary Fund* (IMF) atau Dana Moneter Internasional mengemukakan tingkat pengangguran Indonesia tertinggi di negara-negara Asia Tenggara lainnya. Meskipun demikian, Badan Pusat Statistik (BPS) menjelaskan tingkat pengangguran terbuka (TPT) per Februari 2024 menurun 0,63 persen dibanding tahun 2023 lalu. Kini TPT Indonesia berada di angka 4,82 % yang sebelumnya pada tahun 2023 berada diangka 5,45%.

Ketidaksesuaian antara kualifikasi pendidikan tinggi dengan kebutuhan nyata di pasar tenaga kerja (*mismatch*) kini menjadi salah satu pemicu utama tingginya angka pengangguran di kalangan lulusan baru (*fresh graduate*), termasuk bagi para alumni UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Fenomena ini menciptakan celah besar di mana gelar akademik yang diraih belum tentu menjamin kemudahan dalam mendapatkan pekerjaan yang relevan, sehingga menempatkan para lulusan pada posisi yang rentan secara ekonomi. Kondisi sulitnya menembus dunia kerja setelah menempuh pendidikan bertahun-tahun ini pada akhirnya memicu tekanan mental tersendiri. Ketidakpastian arah karier dan kekhawatiran akan kegagalan finansial secara bertahap bertransformasi menjadi beban psikologis yang nyata bagi mereka.

Kecemasan terhadap masa depan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan cemas yang sering muncul ketika memikirkan masa depan atau disebut *future anxiety*. (Archuleta, Dale, & Spann, 2013). *Future anxiety* merupakan keadaan di mana kekhawatiran, kecemasan, dan perasaan teror dihasilkan oleh gambaran mental tentang peristiwa masa depan yang tidak menguntungkan (Miloyan, Pachana, & Suddendorf, 2014). *Future anxiety* merupakan emosi buruk yang dialami orang dan berdampak buruk pada perilaku mereka, memiliki kecemasan tinggi terhadap masa depan dapat menurunkan kepuasan hidup. Seperti yang dikemukakan oleh Prawirohusodo (Prawirohusodo dalam Rusli, 2004, sebagaimana dikutip dalam Nugroho & Karyono, 2014), bahwa Kecemasan dapat menghambat keinginan seseorang untuk sukses, menciptakan hambatan, dan menghambat kinerja. Seseorang yang mengalami tingkat kecemasan tinggi mungkin juga merasa sulit untuk bersosialisasi, dan anggapan ini juga dapat mencegah individu tersebut mencapai potensi penuhnya.

Kondisi *future anxiety* ini rentan dialami oleh individu pada fase transisi perkembangan, khususnya pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, dibandingkan tingkat kecemasan pada kelompok usia yang lebih tua, tingkat kecemasan pada dewasa awal lebih memiliki dampak yang besar pada kesehatan mental dan hasil fungsional jangka Panjang (Piccolo & Noble, 2018). Selain itu, Penelitian telah menunjukkan bahwa kecemasan memengaruhi perkembangan otak, dan pada orang dewasa awal, kecemasan yang terus berlanjut dapat berdampak jangka panjang pada pertumbuhan sosial, psikologis, dan intelektual. Seiring berjalannya waktu, meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dan keputusasaan, terutama setelah tahun 2011 (Barthorpe et al., 2020). Sebagaimana dalam studi

longitudinal di Pegunungan Great Smoky (Amerika Serikat) berkaitan dengan analisis epidemiologi responden berusia 9–26 tahun tentang gangguan kecemasan sejak bayi hingga dewasa awal. Peningkatan paling signifikan dalam gangguan kecemasan, menurut hasil penelitian, terjadi selama transisi menuju dewasa awal dan bahkan tampaknya tidak menurun selama penelitian berlangsung. Gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan agorafobia adalah jenis gangguan kecemasan yang paling umum terjadi pada masa dewasa awal ini. Ketakutan terhadap dampak gejala gangguan kecemasan dapat menghambat fungsi di awal masa dewasa (Copeland et al., 2014)

Berdasarkan Hasil dari studi awal yang diberikan kepada 31 Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 19 diantaranya mengalami kecemasan masa depan. Hal ini tampak dari gejala-gejala kekhawatiran yang dialami orang ketika merenungkan masa depan: pusing, detak jantung meningkat, mual, sulit tidur, sensasi tidak menyenangkan, harga diri rendah, melankolis, dan amarah (Taylor,1953). Hal yang mereka takutkan dari masa depan adalah mereka takut akan kegagalan, takut akan ketidaksesuaian antara perencanaan dan hasil, takut kesulitan mendapatkan pekerjaan, takut mengalami kekurangan finansial, takut tidak mampu menyelesaikan permasalahan di masa depan, takut mengecewakan orangtua dan takut berjauahan dengan orangtua. Dampak dari kecemasan yang mereka rasakan pada kehidupan sehari-hari adalah kesulitan menentukan pilihan, tidak menyelesaikan pekerjaan dan tugas mereka saat ini dengan maksimal bahkan tertundanya pekerjaan yang saat ini dilakukan, tidak bergairah mengerjakan apapun dan hanya berdiam diri, bermalas-malasan, mengurung diri karena *insecure,* dan berkurangnya nafsu makan.

Hal ini diperkuat dengan temuan dari Nurmi (1991), bahwa masa dewasa awal merupakan masa yang paling tepat bagi seseorang untuk memiliki visi yang jelas tentang masa depan mereka, terutama dalam hal karier. Kemampuan untuk membuat rencana masa depan dikenal sebagai orientasi masa depan atau orientasi masa depan. Proses inspirasi, perencanaan, dan evaluasi yang beragam lainnya adalah Orientasi Masa Depan. Perencanaan merupakan upaya individu untuk mewujudkan tujuan yang perlu dicapai; evaluasi merupakan penilaian sejauh mana tujuan yang diantisipasi dapat terpenuhi. Motivasi merupakan minat individu terhadap sesuatu. Orientasi masa depan dapat dipahami sebagai perilaku yang disengaja yang mengekspresikan pandangan seseorang terhadap masa depannya. Ada rencana, tujuan, metode, dan harapan untuk mencapai tujuan yang dimiliki dalam orientasi masa depan. Individu harus memiliki pengetahuan tentang konteks masa depan agar Orientasi Masa Depan dapat berkembang, karena pengetahuan memberi seseorang kemampuan untuk menetapkan tujuan objektif dan mengelola sarana untuk mencapainya (Syahrina & Wulan, 2015).

Thoms mengemukakan bahwa orientasi terhadap masa depan dapat dipahami melalui lima dimensi, yaitu *pessimism, intention, pace, optimism,* dan *density*. *Pessimism* berkaitan dengan kecemasan dan kecenderungan memandang masa depan secara negatif. *Intention* berkaitan dengan pemahaman individu terhadap tindakan dan peristiwa yang akan terjadi di masa depan. *Pace* menggambarkan kecemasan atau perasaan negatif yang berkaitan dengan masa depan, sedangkan *optimism* berkaitan dengan harapan dan pengaruh positif terhadap masa depan. Adapun *density* merujuk pada banyaknya aktivitas yang diantisipasi individu untuk dilakukan di masa depan (Thoms, 2004).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Lailatul, M, H dan Sa'adatul, Ahlas (2020) menunjukkan bahwa kecemasan dan orientasi masa depan memiliki hubungan negatif yang substansial pada mahasiswa tahun akhir, dengan individu antara usia 18 dan 25 tahun diklasifikasikan sebagai orang dewasa awal . Kemudian penelitian yang dilakukan oleh halgin dan whitbourne (2010) juga menunjukan korelasi negatif antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Serta, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayyaturrahman (2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi orientasi masa depan maka kecemasan akan mengalami penurunan.

Selain *future orientation*, dari hasil study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti juga terdapat aspek-aspek dari *social support* seperti merasa takut melihat orangtua dan keluarga kecewa, merasa orang lain tidak mau mendengarkan rencana dan proses dalam mewujudkan masa depannya,merasa tidak nyaman karena dibanding-bandingkan, tuntutan untuk balas budi kepada orangtua, dan tuntutan tanggung jawab serta biaya untuk adik-adiknya. Perasaan-perasaan tersebut juga membuat individu merasa cemas. Adicondro & Purnamasari (2011) mengatakan bahwa lingkungan dan dukungan sosial merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan. Hal tersebut juga dikatakan Nevid, Rathus dan Grenee (2005) bahwa lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Komponen ini terdiri dari terpaparnya seseorang pada situasi yang menakutkan atau menjengkelkan, melihat orang lain bereaksi dengan ketakutan, dan kurangnya dukungan sosial Taylor (2009) juga mendefinisikan

social support sebagai informasi bahwa seseorang dihormati dan dihargai, dicintai dan diperhatikan, dan menjadi bagian dari keterkaitan serta komunikasi. Sependapat dengan hal itu, Uchino (Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan bahwa *social support* adalah dukungan yang diterima orang dari satu sama lain, serta rasa nyaman, rasa hormat, dan perhatian yang mereka terima. Hubungan sosial, orang tua, pasangan, saudara, dan teman hanyalah beberapa orang yang dapat memberikan dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2011).

Kemudian, Hasil penelitian yang dilakuakan oleh Faradina dan Jati (2015) menunjukkan bahwa di antara mahasiswa sarjana S1, ada hubungan terbalik yang substansial antara dukungan sosial dari teman sebaya dan kekhawatiran memasuki dunia kerja. Adapula hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati, Muhid dan Hamdani menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *social support* terhadap *anxiety.* Selain itu, Penelitian yang dilakukan Puspoky, Forchuk dan Griffin (2006) menemukan bahwa hubungan dengan teman sebaya membantu pemulihan kesehatan mental. Serta penilitian oleh Tahmasbipoura dan Taheri (2012) pada 1242 Mahasiswa dari Universitas Shahid Rajaee dinyatakan bahwa dukungan sosial penting untuk meningkatkan kesehatan mental.

Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari *future orientation* dan *social support* terhadap *future anxiety* pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Tinjauan Pustaka

Future Orientation

Definisi *future orientation*.

Steinberg (2009) yang menjelaskan bahwa sudut pandang seseorang terhadap masa depan tercermin dalam keyakinan, harapan, minat, motivasi, dan kecemasan dimasa depan. Hal ini dikenal sebagai orientasi masa depan.

Future orientation menurut Moorthy & Kai (2012) mengartikan tujuan pribadi untuk harapan setiap orang dimasa depan sehingga mereka dapat menetapkan tujuan dan bersiap menghadapi segala tantangan masa depan. Sedangkan Trommsdorff (1983) mengatakan *future orientation* sebagai sebagai proses motivasi kognitif yang kompleks, orientasi adalah harapan dan penilaian diri sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan sekitar di masa depan.

Nurmi (1991) mengusulkan model *future orientation* dengan tiga komponen yaitu motivasi, kognitif dan perilaku. Tiga faktor yang membentuk *future orientation* yaitu komponen motivasi, yang mendorong orang untuk lebih fokus pada orientasi masa depan mereka: evaluasi subjektif atas kemampuan diri sendiri (harapan), kontrol internal atas pencapaian rencana, tujuan, dan harapan diri sendiri, dan hasil perilaku yang diharapkan. harapan dan kekhawatiran disebut sebagai komponen representasi kognitif. Dua komponen yang membentuk komponen perilaku adalah mengetahui pilihan masa depan dan membuat komitmen terhadap pilihan tersebut. Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *future orientation* adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan masa depannya dengan melalui proses-peroses seperti harapan-harapan, menentukan tujuan, melakukan perencanaan dan strategi pencapaian tujuan, serta melakukan evaluasi.

Dimensi future orientation. Steinberg (2009) mengatakan bahwa terdapat tiga dimensi *future orientation*, yaitu:

1. *Time perspective* (apakah seseorang berpikir tentang masa depan),
2. *Anticipation of future consequences* (apakah seseorang memperhitungkan kemungkinan hasil yang akan terjadi dari keputusan seseorang sebelum memutuskan)
3. *Planning ahead* (apakah seseorang membuat rencana sebelum bertindak).

Sedangkan menurut Nurmi (1991)mengatakan bahwa terdapat tiga dimensi *future orientation*, yaitu:

1. Motivasi, kemampuan untuk berusaha dan berpegang teguh pada rencana awal yang telah ditentukan sebelumnya, serta harapan dan ambisi.
2. *Planning* (perencanaan), berhubungan dengan bagaimana seseorang merencanakan, kemudian menjalankan dan merealisasikan minatnya dalam konteks masa depan. Serta mampu merencanakan berbagai rencana cadangan ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga.
3. Evaluasi, berhubungan dengan seseorang harus mengevaluasi kemungkinan mencapai tujuannya dan mengaktualisasikan rencana yang telah dibuat. Kemudian mengatribusikan masa depan yang dianggap bagian penting dalam evaluasi ini.

Sosial Support

Seseorang yang menerima perhatian, perhatian, rasa terima kasih, atau bantuan dari orang atau kelompok lain dikatakan menerima dukungan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orang lain merasakan perasaan cinta dan harga diri (Sarafino, E. P., 2011). Dukungan sosial menurut Cohen & Syme (Khairudin & Mukhlis, 2019) adalah sumber daya yang diperoleh individu dari orang lain dengan tujuan memengaruhi kesejahteraan individu yang bersangkutan. Sarason et al.(1990) menjelaskan bahwa kehadiran, kemauan, dan perhatian seseorang dianggap sebagai dukungan sosial. Sarason lebih lanjut menyatakan bahwa ia percaya ada dua komponen dalam dukungan sosial:

a. Perkiraan seseorang tentang berapa banyak individu yang membutuhkan bantuan bergantung pada kuantitas sumber daya dukungan sosial yang dapat diakses oleh mereka (pendekatan berbasis kuantitas).
b. Tingkat kepuasan seseorang terhadap bantuan sosial yang diterimanya berkorelasi dengan keyakinannya bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berbasis kualitas).

Dalam suatu hubungan, dukungan sosial adalah proses interaksi yang dapat meningkatkan penanganan, cinta, dan kasih sayang dengan bertukar tindakan atau perasaan nyata sebagai sumber daya psikologis atau fisik. (Kendall & Mattson, 2011). Dukungan sosial adalah komunikasi, baik verbal maupun nonverbal, antara penerima dan penyedia. Dukungan sosial dapat membantu orang menjadi lebih sadar akan pengendalian diri mereka sendiri dan meminimalkan kebingungan tentang keadaan mereka sendiri, situasi orang lain, atau hubungan. Orang dapat mencari nasihat atau bantuan dari orang bijak atau melalui berbagi bantuan sosial untuk mendapatkan dukungan selama masa-masa sulit. Menerima dukungan sosial membuat seseorang merasa disukai, dihormati, diperhatikan, dan cukup percaya diri untuk terlibat dalam berbagai kegiatan (Altman & Taylor, 2006)

Aspek – Aspek *Sosial Support*. Menurut teori Sarafino, E. P. (2011). yang dikemukakan oleh terdapat empat aspek dukungan sosial, sebagai berikut:

1. Dukungan emosional yaitu Dukungan yang mencakup menunjukkan rasa iba dan pengertian kepada penerimanya agar mereka merasa tenang, disayangi, dan diperhatikan. Misalnya, menunjukkan kasih sayang dan perhatian serta bersikap terbuka untuk mendengarkan keluhan orang lain.
2. Dukungan penghargaan yaitu bantuan dalam bentuk pernyataan persetujuan dan evaluasi yang bermanfaat terhadap pikiran, emosi, dan tindakan orang lain.
3. Dukungan instrumental yaitu dalam bentuk bantuan yang diberikan secara langsung, seperti dukungan keuangan atau bantuan untuk tugas-tugas tertentu.
4. Dukungan infomasi yaitu dalam bentuk bantuan informasi, yang meliputi pemberian panduan, ungkapan terima kasih, dan kritik terhadap teknik pemecahan masalah.

Future Anxiety

Pengertian *Future Anxiety* kemungkinan yang menakutkan yang dapat terjadi dimasa depan. (Zaleski et al., 2017). *Future anxiety* adalah kondisi kecemasan yang disebabkan oleh ketakutan akan sesuatu yang mungkin terjadi, ketidakpastian dan kekhawatiran akan hal yang tidak menguntungkan yang diantisipasi akan terjadi di masa depan, dan potensi bahaya ketika seseorang sangat khawatir tentang masa depan (Zaleski, 1996). Apabila menurut Taylor (1953) Kecemasan adalah pengalaman subjektif seseorang akan ketegangan mental terhadap apa pun yang membuatnya merasa cemas, biasanya sebagai reaksi terhadap perasaan tidak berdaya dalam menghadapi masalah tertentu. Sensasi ini biasanya menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan serta reaksi fisik (menggigil, berkeringat, detak jantung meningkat) dan psikologis (panik, disorientasi, stres, kesulitan berkonsentrasi). Nevid et al. (2005) mengklaim bahwa ada hubungan langsung antara kecemasan dan masa depan. Hal ini benar karena kecemasan adalah perasaan yang dimiliki seseorang terhadap suatu keadaan atau kondisi yang mereka takuti atau khawatirkan. Oleh karena itu, jika seseorang memiliki kecemasan, itu adalah akibat dari sesuatu yang belum terjadi atau belum dialami.

Ciri mendasar dari kekhawatiran akan masa depan adalah kepribadian, yang menentukan bagaimana seseorang bereaksi terhadap kecemasan, pengalaman masa lalu, dan kejadian aktual. Aspek sikap terhadap masa depan ketika proses kognitif dan emosional yang negatif lebih besar daripada yang baik dan kekhawatiran lebih besar daripada harapan disebut sebagai kecemasan masa depan. Kecemasan adalah kekhawatiran tentang apa yang mungkin terjadi di masa depan dan persepsi bahwa sesuatu yang buruk dapat berubah di masa depan.

Dimensi *future anxiety*. Menurut Hammad (2016)terdapat empat dimensi diantaranya *negative thinking about the future, career anxiety, psychosomatic manifestations of anxiety, dan anxiety about the pressures of life.*

1. *Negative thinking about the future* adalah gagasan atau pemikiran dan sikap negatif yang mengganggu seseorang, membuat mereka merasa tidak mampu dan takut terhadap masa depan.
2. *Career anxiety* merupakan kecemasan berasal dari kekhawatiran seseorang karena tidak bisa mendapatkan pekerjaan di bidang keahliannya, kekhawatiran karena tidak memenuhi harapan orang lain, dan kecemasan karena tidak berkinerja sesuai perannya saat ini.
3. *Psychosomatic manifestations of anxiety* adalah gejala (seperti sakit kepala, sesak, gelisah, dan sebagainya) pada kondisi fisik dan mental seseorang yang disebabkan oleh rasa cemas dan takut terhadap apa yang akan terjadi, yang dapat disebabkan oleh pemicu eksternal maupun internal.
4. *Anxiety about the pressures of life* didefinisikan sebagai tuntutan dari keluarga, masyarakat, dan ekonomi yang menimbulkan stres, kekhawatiran, dan keputusasaan serta berdampak buruk pada pandangan hidup seseorang di masa mendatang.

Aspek-aspek Kecemasan Masa Depan Nevid et al. (2005) menjelaskan bahwa gejala munculnya kecemasan dapat dibedakan menjadi dua, yakni:

a. Fisik
   Kegelisahan, agitasi, kecemasan, gemetar, keringat berlebih, pusing atau pingsan, mulut kering, kesulitan berbicara, dispnea, palpitasi di dada, kelemahan, tangan tegang atau dingin adalah beberapa di antaranya. Seseorang dengan masalah ini memiliki ketidaknyamanan yang lebih besar daripada seseorang dengan tingkat fungsi yang sangat tinggi (Atkinson, 1996). Selaras dengan pendapat Sarason (dalam Hilmi, 2017) bahwa Kecemasan dapat mengakibatkan reaksi fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan respons gatal pada kulit, mual, serangan panik, dan vertigo.
b. Perilaku
   Perspektif perilaku mengklasifikasikan kecemasan sebagai bentuk lain dari frustrasi, atau apa pun yang dapat mempersulit seseorang mencapai tujuannya. (dalam Taufan, 2017). Perilaku cemas, perilaku keterikatan atau ketergantungan, dan perilaku penghindaran.
c. Kognitif
   Memiliki kekhawatiran tertentu, memprediksi kejadian yang tidak menguntungkan, merasa seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi, takut kehilangan kendali, takut tidak mampu menangani masalah, berpikir bahwa dunia akan kiamat, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi merupakan beberapa gejala dari kecemasan. Hal tersebut serupa dengan pendapat Martaniah (2001) bahwa kecemasan adalah akar penyebab reaksi psikologis seperti ketegangan, kewaspadaan terhadap kemungkinan risiko, ketidakmampuan untuk rileks, dan kesulitan merasa nyaman dalam keadaan apa pun.

Hipotesis

Hipotesis Pertama, Future Orientation berpengaruh terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati bandung

Hipotesis Kedua, Social Support berpengaruh terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati bandung

Hipotesis Ketiga, Future Orientation dan Social Support berpengaruh terhadap Future Anxiety pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati bandung

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Kasiran dalam (Kuntjojo, 2009) Definisi penelitian kuantitatif adalah suatu penelitian dengan melakukan suatu proses dalam menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat yang digunakan untuk menganalisis informasi tentang sesuatu yang ingin diketahui. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan cara menguji hipotesis, konsep yang membentuk variabel kemudian ada suatu pengukuran yang sistematis dan terstandardisasi dengan menggunakan data berupa angka (Neuman, 2017). Penelitian kuantitatif ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *future orientation* dan *social support* terhadap *future anxiety*

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, berdasarkan data dari PDDikti 2024 jumlah mahasiswa sebanyak 35.789 orang yang tersebar di sembilan fakultas antara lain, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam.

Sampel Penelitian

Sampel adalah sekumpulan orang padat yang diambil dari kelompok yang lebih besar oleh peneliti dan diekstrapolasi ke seluruh populasi (Neuman, 2017). Atau sederhananya, Sampel adalah sebagian subjek yang diambil untuk di teliti dari populasi yang dapat mewakili sebanyak karakteristik populasi (Hikmawati,2017). Sampel dalam penelitian ditentukan dengan cara melakukan perhitungan menggunkan Tabel penentuan sampel yang dikembangkan oleh Stephen & William B. (1981) dengan standar error sebesar 10% jumlah N (populasi) sebesar 30.000 sehingga di peroleh hasil 268 sampel.

Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dengan *purposive sampling* dilakukan pada responden penelitian yang telah memenuhi kriteria yang ditentukan oleh peneliti (Etikan, 2016). Teknik *purposive* Pengambilan sampel adalah teknik yang digunakan untuk memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu, bukan berdasarkan strata atau geografi*.* (Hikmawati, 2018). Sampel dalam penelitian ini menggunakan karakteristik sebagai berikut:

1. Mahasiswa UIN sunan gunung Djati Bandung
2. Berusia 18 sampai 25 tahun yang dikategorikan kedalam Dewasa Awal

Teknik Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat untuk mengumpulkan data. Peneliti mengirimkan pertanyaan tertulis dengan harapan responden akan bereaksi dengan cara yang paling sesuai dengan situasi mereka, sehingga peneliti memperoleh informasi dan data yang mereka butuhkan (Sugiyono, 2017). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada mahasiswa yang berkuliah di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan arti serta makna yang bermanfaat untuk memecahkan masalah penelitian (Qomari, 2009). Tujuan dari analisis data untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antar variabel yang diteliti. Analisis data dalam penelitian ini dengan cara analisis multivariat menggunakan bantuan program *computer* yaitu SPSS.

Analisis deskriptif. Adapun analisis deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk menggambarkan mengenai objek yang diteliti. Adapun analisis deskriptip diukur dengan menggunakan perhitungan statistik pada komputer untuk mengkategorikan data yang diteliti berupa data dari kelompuk subjek.

Analisis inferensial. Analisis inferensial digunakan untuk mengetahui derajat hubungan atau pengaruh antar variabel. Analisis inferensial dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan *software computer* dalam pengolahan data hasil penelitian. Uji regresi linear berganda (Abdulrahman,2017) merupakan analisis yang menggunakan dua atau lebih variabel independen dan digunakan untuk mengukur ada atau tidaknya pengaruh signifikan anatar variabel penelitian.

Uji asumsi klasik. Terdapat asumsi yang harus terpenuhi sehingga kesimpulan hasil dari penelitian tidak bias, diantaranya yaitu uji normalitas, multikolinearitas, heterokedastisitas, dan autokorelasi. Adapaun penjelasannya sebagi berikut:

a. Uji multikolinieritas yakni untuk mengetahui antar variable X (independent) tidak boleh saling berkolerasi secara kuat atau signifikan. Jika adanya suatu kolerasi, maka hal tersebut menunujkan bahwa terdapat problem multikoliniritas, sedangkan model regresi yang baik yaitu model regresi dengan tidak terjadi korelasi antar variabel independen.
b. Uji heterokedastisitas yakni pemeriksaan yang dimaksudkan untuk memastikan apakah varians residual dalam model regresi berbeda di antara pengamatan.
c. Uji normalitas yakni pemeriksaan untuk menentukan apakah nilai residual model regresi memiliki distribusi normal atau tidak.

d. Uji autokorelasi merupakan suatu pengujian untuk memastikan apakah kesalahan yang mengganggu pada periode 1 dan kesalahan pada periode sebelumnya berkorelasi dalam model regresi linier.

Uji Regresi Linier Berganda. Uji regresi linier merupakan suatu cara yang digunakan peneliti untuk mengetahui apakah terjadi hubungan anatara variabel respon dengan variabel prediktor. Apabila variabel prediktor lebih dari satu maka analisis yang digunakan yaitu analisis linier berganda. Pengamatan dengan variabel prediktor (x) sebanyak p maka model regresi dituliskan sebagai berikut (Sudjana, 2009):

$$Y_{i} = \beta_o + \beta_1 X_{1+} \beta_2 X_{2+ \ldots +} \beta_k X_{ik+} \varepsilon_i ; \quad i= 1,2,3,\ldots$$

Dengan

Y_i = nilai observasi variabel respon ke-i

X_{ik} = nilai observasi variabel prediktor ke-k pada pengamatan ke-i

β_o = nilai intersep model regresi

β_k = Koefisien regresi variabel prediktor ke-k

ε_i = error pada pengamata ke-i

Uji-T parsial. UJI-T parsial merukan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah mashing-masing variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Dalam hal ini untuk mengetahui pengaruh variabel *Future Orientation* terhadap *Future anxiety* dan untuk mengetahui pengaruh varaibel *Social Support* terhadap *Future Anxiety*.

Uji-F simultan. Uji-f simultan merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui sejauhmana varibel independen mempengaruhi variabel dependen secara simultan atatu secara bersama-sama. Jika nilai signifikan kurang dari nilai alpha 0.05 maka bida dikatakan bahwa terdapat pengaruh secara simultan (bersama-sama) antara variabel *future orientation, social support, future anxiety*, dan sebaliknya jika nilai signifikan lebih besar dari nilai alpha 0.05 maka tidak terdapat pengaruh secara simultan (bersama-sama).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Diperoleh nilai dari setiap variabel, termasuk mean, median, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, yang diolah dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini. SPSS sebagai perangkat lunak komputer digunakan untuk analisis data penelitian ini.

Deskriptif Data Demografi Berikut gambaran umum subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Asal Fakultas

Responden	Frekuensi	Presentase
Laki – Laki	88	33%
Perempuan	180	67%
Jumlah	268	100%
Jurusan	Frekuensi	Presentase
Tarbiyah dan Keguruan	90	33.6%
Psikologi	105	39.7%
Saintek	13	5%
adab dan humaniora	16	6%
Syariah dan hokum	19	7%
Ushuluddin	19	7%
Dakwah dan Komunikasi	5	1%
Ekonomi dan Bisnis Islam	1	0.7%
Jumlah	268	100%
Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase
18	3	1%
19	24	9%
20	49	18%

Responden	Frekuensi	Presentase
21	51	19%
22	66	25%
23	32	12%
24	24	9%
25	19	7%
Jumlah	268	100%

Dari tabel 4.1. dapat dilihat bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 268 orang, diantaranya 88 laki – laki dan 180 perempuan. Jumlah responden dalam penelitian ini berdasarkan sebanyak 9 fakultas yaitu Fakultas Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 90 orang, Psikologi sebanyak 105 orang, Saintek sebanyak 13 orang, Adab dan Humaniora sebanyak 16 orang, Syariah dan Hukum sebanyak 19 orang, Ushuludin sebanyak 19 orang, Dakwah dan Komunikasi sebanyak 5 orang dan Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 1 orang, dapat dilihat bahwa jumlah responden dalam penelitian ini berdasarkan usia 18 tahun sebanyak 3 orang, 19 tahun sebanyak 24, 20 tahun sebanyak 49, 21 tahun sebanyak 51 orang, 22 tahun sebanyak 66 orang, 23 sebanyak 32 orang, 24 tahun sebanyak 24 orang, 25 tahun sebanyak 19 orang.

Deskripsi hasil penelitian. Setelah seluruh skor item dari masing-masing alat ukur variabel penelitian dikumpulkan dan disusun, data lapangan diolah dengan memanfaatkan aplikasi SPSS untuk menentukan mean, standar deviasi, skor minimum dan maksimum pada variabel penelitian. Hasilnya ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Nilai minimun, maximum, mean, dan standar deviasi

Descriptive Statistics

	N	mum	Maximum	Mean	Deviation
re_Orientation	268	56	90	71.46	5.007
ıl_Suport	268	69	94	78.98	4.538
re_Anxiety	268	22	82	48.91	11.126
l N (listwise)	100				

Dari tabel 4.4 perolehan pada skala *future orientation* dengan nilai minimum 56, nilai maximum 90, nilai mean 71.46, dan standar deviation 5,007. Sedangkan untuk skala social anxiety memiliki nilai nilai minimum 69, nilai maximum 94, nilai mean 78.98, dan standar deviation 4.538. Selanjutnya, dalam membentuk kategorisasi variabel penelitian ini diperlukan norma untuk mengklasifikasi variabel ke dalam tiga kategori dimana ada kategori rendah, sedang dan tinggi. Peneliti membuat norma kategorisasi berdasarkan rumus berikut:

Tabel 4. 3 Norma Kategori

Kriteria	Kategori
X < M – 1SD	Rendah
M – 1SD ≤ X < M + 1SD	Sedang
M + 1SD ≤ X	Tinggi

Keterangan:
M = Mean
1SD = Standar Deviasi

Kategori *future orientation.*

Setelah pengolahan data, 5.007 adalah standar deviasi dan 71.46 adalah nilai rata-rata. Peneliti memberikan norma berdasarkan perhitungan nilai mean dan standar deviasi yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi seperti terlihat pada tabel berikut untuk menentukan nilai skor pada kategori *future orientation* diri.:

Tabel 4. 4 Kategori Variabel Future Orientation

Kategori *Future Orientation*

		Frequency	Percent	l Percent	ulative Percent
l	Rendah	31	11.6	11.6	11.6
	Sedang	205	76.5	76.5	88.1

	Tinggi	32	11.9	11.9	100.0
	Total	268	100.0	100.0	

Sesuai temuan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebanyak 11.6% responden masuk dalam kategori *future orientation* tinggi, 76.5% masuk dalam kategori sedang, dan 11.9% masuk dalam kategori *future orientation*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat *future orientation* yang sedang.

Kategori *Social Support*. Nilai mean sebesar78.98 dan standar deviasi sebesar 4.538 ditemukan setelah data diolah. Nilai mean dan nilai deviasi standar dihitung, dan hasilnya disajikan sebagai norma berdasarkan nilai skor kategori *social support.* Nilai-nilai tersebut diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi, seperti terlihat pada tabel berikut.:

Tabel 4. 5 Kategori Variabel Social Support

Kategori *Social Support*

		Frequency	Percent	l Percent	ulative Percent
l	Rendah	26	9.7	9.7	9.7
	Sedang	188	70.1	70.1	79.9
	Tinggi	54	20.1	20.1	100.0
	Total	268	100.0	100.0	

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa 9.7% peserta tergolong mempunyai *social support* tinggi, 70.1% berkategori sedang, dan 20.1% berkategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar *social support* tersebut berada pada rentang sedang.

Tabel 4. 6 Kategori Variabel Future Anxiety

Kategori *Future Anxiety*

		Frequency	Percent	l Percent	ulative Percent
d	Rendah	69	25.7	25.7	25.7
	Sedang	170	63.4	63.4	89.2
	Tinggi	29	10.8	10.8	100.0
	Total	268	100.0	100.0	

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa 25.7% peserta tergolong mempunyai *future anxiety* tinggi, 63.4% berkategori sedang, dan 10.8% berkategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar *future anxiety* tersebut berada pada rentang sedang.

Analisis Inferensial

Uji asumsi klasik. Tujuan dari pengujian ini adalah sebagai syarat untuk melakukan uji regresi linier berganda. Uji asumsi klasik dapat digunakan untuk memprediksi variabel, hal ini dilakukan dengan menghindari kesalahan pada hasil perhitungan. Tes ini menggunakan perangkat lunak komputer untuk perhitungannya.

Uji normalitas. yakni uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi dengan nilai residu dari regresi mempunyai distribusi yang normal atau tidak. Hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		268
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.18980647
Most Extreme Differences	Absolute	.093
	Positive	.075
	Negative	-.093
Test Statistic		.093
Asymp. Sig. (2-tailed)		.890[c]

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov – smirnov diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.890 > 0.05 sehingga sesuai dengan kriteria bahwa data penelitian bersifat normal.

Uji Heterokedastisitas. Berdasarkan hasil perhitungan heterokedastisitaas maka diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Uji heterokedastisitas

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	7.954E-17	11.468		.000	1.00		
FUTURE_ ORIENTATION	0.000	.150	0.000	0.00	1.00	.698	1.433
SOCIAL_ SUPORT	0.000	.165	0.000	0.00	1.00	.698	1.433

Berdasarkan tabel diperoleh nilai signifikansi sebesar 1,00 > 0,05, dengan demikian tidak adanya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Uji Multikolenieritas. Berdasarkan uji multikoleniaritas diperoleh hasil sesuai tabel 4.10 nilai *tolerance* 0,698 > 0,10. sementara, nilai VIF adalah 1.433 < 10.00. maka mengacu pada dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolenieritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolenieritas dalam model regresi.

Uji Autokorelasi. Berdasarkan uji autokorelasi diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Hasil uji autokorelasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.501[a]	.561	.555	10.228	1.801

Uji Durbin Watson digunakan peneliti untuk mengetahui ada tidaknya autokorelasi pada temuan penelitian berdasarkan tabel. Nilai Durbin Watson, sebagaimana ditentukan oleh perhitungan statistik, adalah 1,801. Dengan tingkat signifikansi 5% maka nilai DW akan dibandingkan dengan nilai tabel sebesar 1.789. Akan ada satu variabel independen dan total 100 sampel. Pada penelitian ini nilai DW yaitu 1.801 kurang dari 4-du dan lebih besar dari batas atas (du). Karena hal ini menunjukkan bahwa tidak ada autokorelasi, maka uji autokorelasi yang diperlukan dinyatakan lulus. Berdasarkan hasil uji asumsi klasik, yaitu uji heteroskedastisitas, autokorelasi, dan normalitas data penelitian dinyatakan dapat memenuhi syarat sehingga bisa dilakukan uji regresi linier berganda

Uji Koefisien Determinasi. Tujuan dari pengujian tersebut adalah untuk mengetahui nilai koefisien determinasi yang mengukur seberapa besar pengaruh variabel *future orientation* dan *social support* terhadap *future anxiety.*

Tabel 4. 10 Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	uare	sted R Square	Error of the Estimate
1	.501[a]	.561	.555	10.228

Tabel 4.12 menunjukkan bahwa variabel *future orientation* dan *Social support* secara simultan memberikan pengaruh sebesar 56,1% terhadap *Future anxiety* sedangkan sisanya sebesar 43,9% dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian. berdasarkan informasi dari Nilai R Square adalah 0.561.

Uji Regresi Linier Berganda. pengujian adalah untuk mengetahui persamaan regresi dan apakah variabel penyesuaian diri mempunyai pengaruh terhssadap variabel prestasi belajar. Hasil perhitungannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Output SPSS Uji Regresi linier Berganda (Uji F)

ANOVA[a]

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5327.841	2	2663.920	25.464	.000[b]
Residual	27723.186	265	104.616		
Total	33051.026	267			

Berdasarkan hasil uji F maka diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.000 < 0.05 sehingga dapat diartikan bahwa *future orientation* dan *social support* berpengaruh terhadap *future anxiety.*

Tabel 4. 12 Hasil uji regresi berganda (uji T)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	T	Sig.
(Constant)	-32.726	11.468		- 2.854	.005
FUTURE_ORIENTATION	.372	.150	.167	2.485	.014
SOCIAL_SUPORT	.697	.165	.284	4.223	.000

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda yaitu untuk variabel *future orientation* hasilnya 0,014 < 0,05 artinya ada pengaruh *future orientation* terhadap *future anxiety* dan ada pengaruh *social support* terhadap *future anxiety* yaitu 0.00 < 0.05.

Model persamaan regresi. Setelah melakukan uji analisis regresi bergnda, tahap selanjutnya adalah menentukan model persamaan regresi. Hal ini digunakan untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh antara variabel independen terhadap dependen. Koefisien dalam model regresi berikut ini:

$$Y = a + \beta\ 1\ X1 + \beta\ 2\ X2 + e$$

$$Y = -32.726 + 0.372\ X1 + 0.967\ X2 + e$$

Dari persamaan regresi dapat disimpulkan bahwa:

1. Nilai konstanta adalah -32.726 artinya jika tidak ada perubahan pada skala *future orientation* dan *social support* maka nilai *future anxiety* adalah -32.726.
2. Nilai Koefisien regresi variabel future orientation sebesar 0,372 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan future orientation akan meningkatkan future anxiety sebesar 0,372 dengan asumsi variabel lain konstan. Sementara itu, koefisien regresi variabel social support sebesar 0,967 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan social support akan meningkatkan future anxiety sebesar 0,967.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji parsial (*uji t*), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,014 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *future orientation* berpengaruh secara signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Koefisien regresi *future orientation* sebesar 0,372 menunjukkan arah pengaruh yang positif. Artinya, peningkatan *future orientation* diikuti oleh peningkatan *future anxiety*, dengan asumsi variabel *social support* berada dalam kondisi konstan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *future orientation* tidak selalu berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih positif. Individu yang memiliki perhatian yang tinggi terhadap masa depan memang dapat memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan dan mempersiapkan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Namun, perhatian yang semakin besar terhadap masa depan juga dapat membuat individu semakin sering memikirkan berbagai kemungkinan yang mungkin terjadi, termasuk kemungkinan yang tidak sesuai dengan harapan. Dalam kondisi tersebut, orientasi terhadap masa depan dapat berjalan bersamaan dengan munculnya kekhawatiran terhadap ketidakpastian masa depan.

Moorthy dan Kai (2012) menjelaskan bahwa orientasi terhadap masa depan berkaitan dengan kemampuan individu dalam membentuk harapan, menetapkan tujuan, serta mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai hambatan yang mungkin muncul. Dengan

demikian, individu yang berorientasi pada masa depan akan lebih banyak mengarahkan perhatian dan pemikirannya terhadap kehidupan yang akan datang. Pada satu sisi, kondisi tersebut dapat membantu individu menyusun tujuan dan strategi. Namun, pada sisi lain, semakin besar perhatian individu terhadap masa depan dapat membuat individu semakin menyadari berbagai tuntutan, risiko, dan kemungkinan yang belum dapat dipastikan.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *future-oriented thinking*. Miloyan, Pachana, dan Suddendorf (2014) menjelaskan bahwa kemampuan manusia untuk membayangkan kemungkinan kejadian di masa depan merupakan bagian penting dari proses psikologis yang berkaitan dengan kecemasan. Ketika individu membayangkan berbagai kemungkinan negatif atau kejadian yang dianggap mengancam di masa depan, proses berpikir mengenai masa depan tersebut dapat berkaitan dengan munculnya kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dipahami bahwa *future orientation* bukan hanya menggambarkan kemampuan individu untuk memiliki tujuan dan rencana masa depan, tetapi juga menunjukkan sejauh mana individu mengarahkan perhatian dan pemikirannya terhadap kehidupan yang akan datang. Apabila perhatian tersebut disertai dengan evaluasi terhadap berbagai kemungkinan negatif, ketidakpastian, serta kekhawatiran mengenai kemampuan diri dalam menghadapi masa depan, maka orientasi terhadap masa depan dapat muncul bersamaan dengan *future anxiety*.

Temuan penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan arah hubungan negatif antara orientasi masa depan dan kecemasan. Hanim dan Ahlas (2020), misalnya, menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan orientasi masa depan yang lebih baik cenderung memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang lebih rendah. Perbedaan tersebut tidak serta-merta menunjukkan bahwa salah satu hasil penelitian tidak tepat. Perbedaan dapat terjadi karena adanya perbedaan konteks variabel, karakteristik responden, instrumen pengukuran, maupun bentuk kecemasan yang diteliti. Penelitian Hanim dan Ahlas (2020) secara khusus mengukur kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sedangkan penelitian ini mengukur *future anxiety* secara lebih luas. Dengan demikian, orientasi masa depan dalam penelitian ini dapat mencakup pemikiran individu mengenai berbagai aspek kehidupannya pada masa mendatang, tidak terbatas pada kesiapan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *future orientation* dalam penelitian ini memiliki pengaruh positif terhadap *future anxiety*. Temuan ini menunjukkan bahwa orientasi terhadap masa depan tidak selalu identik dengan rendahnya kecemasan. Pada mahasiswa dewasa awal, perhatian yang tinggi terhadap masa depan dapat mendorong individu untuk menetapkan tujuan dan mempersiapkan berbagai kemungkinan, tetapi pada saat yang sama dapat meningkatkan kesadaran terhadap ketidakpastian, tuntutan, dan kemungkinan hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Oleh karena itu, *future orientation* dapat memiliki fungsi adaptif maupun berkaitan dengan kecemasan, bergantung pada bagaimana individu memproses dan memaknai berbagai kemungkinan mengenai masa depannya. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa *future anxiety* pada mahasiswa tidak dapat dipahami hanya dari seberapa jauh individu memikirkan masa depan, tetapi juga dari bagaimana individu mengevaluasi ketidakpastian dan kemungkinan yang muncul dari pemikiran tersebut. Temuan ini sekaligus memberikan penjelasan terhadap perbedaan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan orientasi masa depan dan kecemasan.

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *social support* berpengaruh secara signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dengan demikian, hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat *social support* pada kategori sedang. Sementara itu, hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas.

Secara konseptual, *social support* menggambarkan sumber daya yang diperoleh individu melalui hubungan sosial yang dapat memberikan bantuan, perhatian, kenyamanan, penghargaan, maupun informasi ketika individu menghadapi berbagai tuntutan atau permasalahan. Cohen dan Syme (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019) menjelaskan bahwa *social support* merupakan sumber daya yang diperoleh individu dari orang lain dan dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan individu. Dukungan sosial dapat diperoleh melalui hubungan dengan orang-orang di sekitar individu yang memberikan bantuan ketika individu menghadapi suatu permasalahan.

Sejalan dengan hal tersebut, Apollo dan Cahyadi (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diwujudkan melalui perilaku membantu yang meliputi dukungan emosional, pemberian

informasi, bantuan instrumental, serta penilaian atau penghargaan positif terhadap individu. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan keberadaan orang lain di sekitar individu, tetapi juga mencakup sejauh mana individu memperoleh bantuan yang dipersepsikan bermanfaat dalam menghadapi tuntutan kehidupannya.

Sarason et al. (1990) memandang dukungan sosial melalui aspek ketersediaan dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu. Dukungan sosial dapat dilihat dari persepsi individu mengenai tersedianya orang-orang yang dapat memberikan bantuan ketika dibutuhkan serta kepuasan individu terhadap dukungan yang diterimanya. Dengan demikian, keberadaan jaringan sosial saja belum tentu memberikan manfaat psikologis apabila individu tidak mempersepsikan hubungan tersebut sebagai sumber dukungan yang memadai.

Dalam konteks mahasiswa, *social support* menjadi salah satu sumber daya interpersonal yang relevan ketika individu menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakpastian mengenai masa depan. Mahasiswa pada masa dewasa awal mulai menghadapi berbagai keputusan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, kemandirian, kondisi ekonomi, maupun hubungan interpersonal. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan kekhawatiran mengenai kemampuan diri dalam menghadapi masa depan. Oleh karena itu, hubungan sosial yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi bagian dari pengalaman psikologis ketika mereka menghadapi ketidakpastian tersebut.

Nevid, Rathus, dan Greene (2005) menjelaskan bahwa faktor sosial dan lingkungan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya kecemasan. Faktor tersebut antara lain berkaitan dengan pengalaman individu dalam lingkungan sosial serta kurangnya dukungan sosial. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa kondisi sosial di sekitar individu dapat berkaitan dengan respons kecemasan yang dialaminya. Dalam konteks penelitian ini, *social support* menjadi salah satu aspek sosial yang relevan untuk memahami pengalaman mahasiswa ketika menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan.

Pandangan tersebut juga sejalan dengan Taylor (2009) yang menjelaskan *social support* sebagai informasi yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dicintai, serta menjadi bagian dari jaringan sosial dan komunikasi. Uchino (dalam Sarafino & Smith, 2011) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diperoleh individu dari orang lain. Sumber dukungan tersebut dapat berasal dari berbagai hubungan sosial, seperti orang tua, saudara, teman, pasangan, maupun jaringan sosial lainnya. Berdasarkan pandangan tersebut, dukungan sosial dapat memberikan individu pengalaman bahwa dirinya tidak menghadapi berbagai tuntutan kehidupan seorang diri.

Secara empiris, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Saragi dan Indrawati (2019), misalnya, menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dan kecemasan menghadapi masa depan pada musisi remaja di Semarang. Temuan serupa ditunjukkan oleh Fauziyah dan Ariati (2015), yang menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi situasi yang berkaitan dengan masa depan.

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang berbeda. Berdasarkan hasil analisis regresi, *social support* memiliki koefisien regresi sebesar **0,967**, yang menunjukkan arah pengaruh positif terhadap *future anxiety*. Dengan demikian, dalam model penelitian ini, peningkatan skor *social support* diikuti oleh peningkatan skor *future anxiety*, dengan asumsi variabel *future orientation* berada dalam kondisi konstan. Temuan ini menunjukkan bahwa *social support* dalam penelitian ini tidak menunjukkan pola hubungan negatif sebagaimana ditemukan dalam beberapa penelitian terdahulu.

Perbedaan hasil tersebut perlu dipahami dengan mempertimbangkan konteks penelitian. Penelitian Fauziyah dan Ariati (2015) secara khusus mengkaji dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sedangkan penelitian ini mengkaji *social support* secara lebih luas dan menghubungkannya dengan *future anxiety*. Demikian pula, Saragi dan Indrawati (2019) berfokus pada dukungan sosial orang tua dan kecemasan menghadapi masa depan pada kelompok musisi remaja. Perbedaan karakteristik responden, sumber dukungan sosial, bentuk kecemasan, instrumen pengukuran, serta konteks permasalahan yang dihadapi dapat menjadi pertimbangan dalam memahami perbedaan hasil penelitian tersebut.

Salah satu kemungkinan penjelasan terhadap arah positif dalam penelitian ini adalah bahwa hubungan antara *social support* dan *future anxiety* dapat bersifat kompleks. Individu yang menghadapi tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi terhadap masa depan dapat memiliki

kebutuhan yang lebih besar terhadap dukungan dari lingkungan sosialnya. Dalam kondisi tersebut, tingginya dukungan sosial dapat muncul bersamaan dengan tingginya *future anxiety*. Dengan kata lain, hubungan positif yang ditemukan tidak dapat secara langsung diartikan bahwa dukungan sosial menyebabkan meningkatnya kecemasan. Individu yang mengalami kekhawatiran lebih besar mungkin lebih aktif mencari bantuan, perhatian, informasi, maupun dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Penjelasan tersebut menjadi penting karena *social support* tidak hanya dapat dipahami berdasarkan jumlah dukungan yang diterima, tetapi juga berdasarkan bagaimana individu mempersepsikan dan menggunakan dukungan tersebut. Dukungan yang diterima dalam kondisi individu sedang menghadapi ketidakpastian masa depan dapat berfungsi sebagai respons terhadap permasalahan yang sedang dialami. Oleh karena itu, tingginya *social support* dalam penelitian ini dapat menjadi indikator bahwa mahasiswa sedang berada dalam kondisi yang membutuhkan lebih banyak dukungan sosial ketika menghadapi berbagai tuntutan dan kekhawatiran mengenai masa depan.

Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori *social support* sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki sumber dukungan sosial, tetapi dukungan yang diterima belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Dukungan pada tingkat sedang tersebut dapat menggambarkan adanya hubungan sosial yang cukup tersedia bagi mahasiswa, tetapi belum tentu seluruh kebutuhan emosional, informasional, maupun instrumental yang berkaitan dengan kekhawatiran masa depan dapat terpenuhi secara optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *social support* memiliki peran yang signifikan dalam model *future anxiety*, tetapi arah hubungannya dalam penelitian ini adalah positif. Temuan tersebut berbeda dengan sebagian penelitian terdahulu yang menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan perlu dipahami dengan mempertimbangkan karakteristik individu, konteks kecemasan, sumber dukungan, serta bagaimana individu mempersepsikan dan menggunakan dukungan yang diterimanya.

Secara keseluruhan, hasil uji F menunjukkan bahwa *future orientation* dan *social support* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *future anxiety* merupakan fenomena psikologis yang dapat dipahami melalui interaksi berbagai faktor internal dan eksternal individu.

Future orientation merepresentasikan bagaimana individu mengarahkan perhatian, pemikiran, tujuan, dan perencanaan terhadap masa depan. Sementara itu, *social support* merepresentasikan sumber daya interpersonal yang tersedia melalui hubungan individu dengan lingkungan sosialnya. Kedua variabel tersebut berada dalam konteks kehidupan mahasiswa yang sedang menghadapi berbagai tuntutan perkembangan serta ketidakpastian mengenai kehidupan setelah masa pendidikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah positif terhadap *future anxiety*. *Future orientation* memiliki koefisien regresi sebesar 0,372, sedangkan *social support* memiliki koefisien regresi sebesar 0,967. Dengan demikian, dalam model penelitian ini, *social support* memiliki koefisien regresi yang lebih besar dibandingkan *future orientation*. Namun, perbedaan besar koefisien tersebut tidak dapat langsung digunakan untuk menyimpulkan bahwa *social support* merupakan faktor yang "lebih penting" secara psikologis tanpa mempertimbangkan apakah koefisien yang digunakan telah distandardisasi.

Temuan tersebut memberikan pemahaman bahwa mahasiswa dapat mengalami *future anxiety* meskipun mereka telah memiliki perhatian terhadap masa depan dan memperoleh dukungan dari lingkungan sosial. Mahasiswa yang memikirkan masa depan secara intensif dapat semakin menyadari berbagai ketidakpastian yang mungkin terjadi. Pada saat yang sama, mahasiswa yang mengalami kekhawatiran dapat semakin membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya.

Berdasarkan studi awal penelitian ini, mahasiswa telah melakukan berbagai upaya untuk mempersiapkan masa depan, seperti mencari pekerjaan sebelum lulus, berusaha memperoleh nilai akademik yang baik, serta mencari minat dan bakat. Akan tetapi, sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menceritakan kekhawatiran mengenai masa depan kepada orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persiapan masa depan dan keberadaan dukungan sosial tidak selalu identik dengan hilangnya kecemasan.

Oleh karena itu, *future anxiety* pada mahasiswa perlu dipahami sebagai fenomena yang kompleks. Orientasi terhadap masa depan dapat mendorong individu untuk mempersiapkan diri,

tetapi sekaligus meningkatkan perhatian terhadap berbagai kemungkinan yang belum pasti. Dukungan sosial dapat memberikan sumber daya interpersonal, tetapi pada individu yang sedang mengalami kekhawatiran, tingginya dukungan yang diterima juga dapat mencerminkan adanya kebutuhan yang lebih besar terhadap bantuan sosial.

Saran

Penelitian ini memberikan beberapa implikasi yang dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai kondisi dirinya dalam menghadapi masa depan, termasuk mengenali tujuan, harapan, kemampuan, serta berbagai pertimbangan yang berkaitan dengan kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan. Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan perencanaan masa depan. Dukungan dapat diberikan dalam bentuk komunikasi terbuka, perhatian, penghargaan terhadap proses yang dijalani, pemberian informasi, maupun kesempatan bagi mahasiswa untuk menyampaikan harapan dan kekhawatirannya mengenai masa depan. Dukungan tersebut diharapkan dapat menciptakan lingkungan keluarga yang memungkinkan mahasiswa membicarakan persoalan masa depan tanpa merasa mendapatkan tekanan untuk memenuhi harapan tertentu. Lingkungan sosial mahasiswa, termasuk teman sebaya, dosen, dan lingkungan tempat tinggal, diharapkan dapat menciptakan relasi yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi proses perkembangan menuju kehidupan yang lebih mandiri. Dukungan dapat diberikan melalui komunikasi yang terbuka, pemberian informasi yang relevan, penghargaan terhadap proses individu, serta kesediaan untuk mendengarkan ketika mahasiswa membicarakan kekhawatiran mengenai masa depan. Dukungan yang diberikan sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan persepsi mahasiswa sehingga tidak hanya berfokus pada pencapaian hasil, tetapi juga pada proses yang sedang dijalani. Bagi peneliti selanjutnya **d**iharapkan melanjutkan penelitian dengan pendekatan metode penelitian kuantitatif sehingga menambah variabel penelitian selain *future orientation* dan *social support*, seperti variabel religiusitas dan lain-lain karena mengacu terhadap nilai koefisien determinasi 43,9%.

E. Referensi

Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 8*(1), 17–27.

Adler, R., B., & Rodman, G. (2011). *Understanding human communication*. Holt, Rinehart and Winston

Al-Ghazali, I. (1995). *Muhtasar Ihya' Ulumuddin, Terj. Zaid Husein alHamid.* Pustaka Amani.

Altman, I., & Taylor, D. A. (2006). *Social penetration: The development or interpersonal relationship*. Holt, Rinehart & Winston.

Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, *02*, 255–271.

Archuleta, K. L., Dale, A., & Spann, S. M. (2013). *College students and financial distress: Exploring debt, financial satisfaction, and financial anxiety*. Journal of Financial Counseling and Planning, 24(2), 50–62.

Azwar, S. (2018). *Dasar-Dasar Psikometrika* (II). Pustaka Belajar.

Coatsworth-Puspoky, R., Forchuk, C., & Ward-Griffin, C. (2006). Peer support relationships: An unexplored interpersonal process in mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13*(5), 490–497.

Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, *5*(1), 1. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal EMPATI, 4*(4), 255–261.

Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2010). *Abnormal psychology: Clinical perspectives on psychological disorders* (6th ed.). McGraw-Hill Higher Education.

Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, *7*(15), 54–65. https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253

Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi, 11*(1), 41–48.

Hassan, M. (1999). Future Anxiety by University Graduate Young People. *Journal of Almostagbalol*

Alarabi, *249*, 71–85.
Hikmawati, F. (2018). *Metodologi Penelitian* (2nd ed.). RajaGrafindo Persada.
Hinkelman, J. M., & Luzzo, D. A. (2007). *Mental health and career development of college students*. *Journal of Counseling & Development, 85*(2), 143–147.
Herawati, M., Muhid, A., & Hamdani, A. S. (2020). Self-efficacy, social support, academic flow, and math anxiety among Islamic senior high school students. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7*(2), 315–326.
Ishak, K. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengangguran dan Inflikasinya terhadap Indeks Pembangunan di Indonesia*. *IQTISHADUNA: Jurnal Ilmiah Ekonomi Kita, 7*(1), 22–38.
Kendall, & Mattson. (2011). *Lingking Health Communication with Social Support Chapter 6*. Kendall Hunt Publishing Co.
Khairudin, K., & Mukhlis, M. (2019). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 85. https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128
Kuntjojo. (2009). Metodologi Penelitian. *Metodologi Penelitian*, 51.
Lestari, Z. (2015). *Dengan Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Angkatan 2015 Pada Kegiatan Pendidikan Pemakai Di Upt Perpustakaan Uin Walisongo*. 1–10.
Matodang, Z. (2004). Validits Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa PPS UNIMED*, *6*(9), 81. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004
Miloyan, B., Pachana, N. A., & Suddendorf, T. (2014). The future is here: A review of foresight systems in anxiety and depression. *Cognition and Emotion, 28*(5), 795–810.
Moorthy, M. K., & Kai, N. Z. (2012). A study on the Retirement Planning Behavior of Working Individuals in Malaysia. April. *International Journal of Academic Research in Economics and Management Sciences*, *1*(2), 54–72.
Muarofah Hanim, L., & Ahlas, A. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi V*, *11*(1), 1. https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362
Nanda, F. H., & Suryani, A. O. N. L. F. S. (2023). Konstruksi Alat Ukur Future Anxiety Untuk Buruh Pabrik di Kabupaten Tangerang. *Buletin KPIN*, *9*(9). https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1383-konstruksi-alat-ukur-future-anxiety-untuk-buruh-pabrik-di-kabupaten-tangerangwsei8
Neuman, W. L. (2017). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approacheas* (Tim Indeks (ed.); 7th ed.).
Nevid, Rathos, & Green. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I*. erlangga.
Nugroho, F. W., & Karyono. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati, 3*(3).
Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. ,. *Developmental Review*, *11*(192), 1–59.
Qomari, R. (2009). Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif dalam Penelitian Kependidikan. *INSANIA : Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, *14*(3), 527–539. https://doi.org/10.24090/insania.v14i3.372
Rahman, A. (2017).Metode Penelitian Psikologi; Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi. Remaja Rosdaka
Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (W. Hardani (ed.)). Penerbit Erlangga.
Sarafino, E. P., T. W. S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th editio). John Wiley & Sons, Inc.
Sarafino & Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychologycal Interaction* (7th ed.).
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
Sarason, B. R., Sarason, G. I., & Piece, G. R. (1990). *Social Support: An Interactional View*. John Wiley and Sons.
Steinberg, L. (2009). *Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. Child Development*. *1*(80), 28 – 44.
Stephen, I., & William B., M. (1981). *Hand Book in Research and Evaluation* (2th ed.). Edit Publishers.
Sudjana. (2009). *Metode Statistika*. TARSITO Bandung.
Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
Syahrina, I. A., & Sari, W. M. (2015). Orientasi masa depan bidang pekerjaan dengan motivasi berprestasi remaja atlet sepakbola. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri*

Padang), 6(2), 157–168.
Tahmasbipour, N., & Taheri, A. (2012). A survey on the relation between social support and mental health in students Shahid Rajaee University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 47*, 5–9.
Taylor, J. A. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, *48*, 285–190.
Taylor, S. E. (2009). *Health psychology* (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
Thoms, P., & Blasko, D. (2004). Future time perspective as a temporal anchor: Applications to organizations. *Journal of Business & Economics Research, 2*(11), 27–40.
Trommsdorff, G. (1983). Future Orientation and Socialization. *International Journal of Psychology*, *18*(1–4), 381–406. https://doi.org/10.1080/00207598308247489
Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, *85*, 165–174.
Zaleski, Z., Kwapinska, M. S., A., P., & M., M. (2017). Devalopment and validation of the dark future scale. *Time & Society, 28*(1), 1–17.