

**DAMPAK KECEMASAN TERHADAP PERSEPSI MASA DEPAN
PADA MAHASISWA di PROVINSI DAERAH
ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Diva Listiani¹, Andika Saputra², Yechdea Ventolia³
Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

E-mail: divalistiani9@gmail.com¹, adika9265@gmail.com², yechdeadea11@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecemasan terhadap persepsi masa depan mahasiswa di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Kecemasan, sebagai respons emosional terhadap situasi yang berisiko, sering dialami oleh mahasiswa akibat tekanan akademik, sosial, dan harapan masa depan. Metode penelitian kuantitatif digunakan dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 mahasiswa untuk mengukur tingkat kecemasan dan persepsi mereka terhadap masa depan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan linier antara kecemasan dan persepsi masa depan. Uji validitas menunjukkan semua item kuesioner valid, sementara uji reliabilitas mengindikasikan bahwa kuesioner konsisten. Analisis regresi linier memperlihatkan bahwa peningkatan kecemasan berdampak pada pandangan mahasiswa terhadap masa depan sebesar 29,7%. Sehingga penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana kecemasan mempengaruhi cara mahasiswa memandang masa depan mereka, serta menekankan perlunya intervensi yang relevan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar bagi penelitian lebih lanjut dan pengembangan program dukungan bagi mahasiswa di Yogyakarta.

Kata Kunci — Kecemasan, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to analyze the impact of anxiety on students' perceptions of the future in the Special Region of Yogyakarta. Anxiety, as an emotional response to risky situations, is often experienced by students due to academic, social, and future expectations pressures. A quantitative research method was employed by distributing questionnaires to 100 students to measure their levels of anxiety and perceptions of the future. Data analysis results indicate a significant and linear relationship between anxiety and future perceptions. Validity testing confirmed that all questionnaire items were valid, while reliability testing indicated consistency. Linear regression analysis showed that increased anxiety impacts students' views of the future by 29.7%. Thus, this study provides valuable insights into how anxiety affects students' perceptions of their future and emphasizes the need for relevant interventions to support students' mental health. These findings are expected to serve as a basis for further research and the development of support programs for students in Yogyakarta.

Keywords — Anxiety, Students.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu isu psikologis yang banyak dialami oleh individu. Persoalan kecemasan seringkali mengganggu kehidupan sehari-hari individu yang mengalaminya termasuk mahasiswa yang tergolong kedalam usia dewasa muda. Kecemasan seringkali terjadi pada mahasiswa karena mereka menghadapi tekanan yang berasal dari ekspektasi dan tuntutan akademik, sosial hingga ekspektasi mereka terhadap masa depan. Penyebab kecemasan adalah hasil frustrasi dimana ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau menghadapi situasi yang menekan dapat memicu

perasaan tidak nyaman dan ketegangan. Hal ini seringkali muncul Ketika individu merasa terjebak dalam masalah yang tampaknya tidak memiliki solusi, sehingga menyebabkan pikiran yang berulang dan perasaan cemas tentang masa depan (Wibowo & Zebua, 2020).

Saat ini masa-masa dewasa awal sering disebut sebagai masa-masa Quarter-Life (Adelia, R dan Faradhila, 2023). Quarter-life Crisis diartikan sebagai kondisi dimana seseorang akan berada pada periode pencarian jati diri yang biasanya akan dimulai pada usia seperempat abad atau 25 tahun, namun pada kenyataannya kondisi ini dapat dirasakan pula oleh individu pada saat mereka memasuki usia 20 tahun. Biasanya, pada usia-usia tersebut individu akan merasakan krisis yang ditandai dengan munculnya kebingungan, kebingungan, dan kegelisahan akan kehidupan mereka. Hal ini dikarenakan individu mulai dihadapkan dengan pilihan hidup yang berakibat besar pada masa depannya (Syuhadak et al., 2023).

Mahasiswa yang berada di tingkat pertengahan dan tingkat akhir berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu periode pertengahan usia 20-an di mana mereka mengalami transisi dari dunia perkuliahan ke dunia nyata (Getry Febriani, 2023). Pada saat ini, masa-masa tersebut sedang dialami oleh generasi Z, yaitu generasi kelahiran tahun 1995 sampai tahun 2012 (Rudianto, 2022). Di tengah-tengah tuntutan dan tekanan dalam masa perkuliahan, mahasiswa seringkali mengalami berbagai perasaan negatif seperti kecemasan, kebingungan, rasa bersalah, kemarahan terhadap diri sendiri atau situasi yang mereka hadapi serta perasaan tertekan dan kehilangan harapan terhadap masa depan mereka. Jika mereka tidak berhasil mengatasi perasaan-perasaan tersebut dengan baik, maka mereka berisiko mengalami Quarter-life Crisis yang bisa berujung pada rasa frustrasi, bahkan depresi, dan gangguan psikis lainnya (Getry Febriani, 2023).

Kecemasan diketahui tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional individu, tetapi cara mereka memandang persepsi mereka terhadap masa depan (Adriansyah, M.A., Rahayu, D, dan Prastika, 2015). Persepsi masa depan positif sangat penting bagi mahasiswa, karena ikut serta dalam membangun motivasi, pengambilan keputusan, dan perencanaan karir. Namun, kecemasan tinggi dapat mendorong pesimisme, keraguan, atau bahkan kehilangan arah dalam menentukan tujuan hidup (M.K, 2022). Fenomena ini menimbulkan kebutuhan untuk memahami bagaimana kecemasan berdampak pada persepsi masa depan mahasiswa, terutama dalam konteks daerah dengan karakteristik sosial budaya yang unik salah satunya di Yogyakarta (Maduratna E.S, Gunarso, S, Aladdin, Y. A Fathiya, F, dan Herlinah, 2024). Pemikiran-pemikiran terhadap masa depan yang belum terjadi dapat mengakibatkan individu mengalami kecemasan (*anxiety*) (Annisa & Ifdil, 2016). Individu akan mulai memikirkan hal-hal yang belum pernah terpikirkan sebelumnya dan mulai bertanya-tanya seperti apa masa depan nanti, hal apa yang akan terjadi di masa yang akan datang (Taufiqurrahman, 2024). Hal tersebut dapat menjadi suatu alasan untuk seseorang dalam mencari jati dirinya. Kecemasan merupakan respon emosional yang wajar terhadap situasi yang dianggap berisiko atau menegangkan, ditandai oleh perasaan khawatir dan tegang tentang kemungkinan peristiwa yang terjadi (cahaya dewi, A, prabowo, A, dan istikomah, 2023). Penyebab kecemasan dapat bervariasi meliputi factor genetik, lingkungan, biologi, dan psikologi riwayat keluarga, pengalaman traumatis, ketidak seimbangan kimia dalam otak serta pola pikir negatif (Abdullah, 2024). Gejala kecemasan juga beragam, mulai dari kecemasan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan, hingga gejala fisik seperti detak jantung yang cepat dan gangguan tidur (Oktamarin, 2022). Individu yang mengalami kecemasan akan merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya sehingga timbul rasa tidak percaya diri dalam dirinya (Nafila, A dan Alfattah, 2022). Terkadang juga individu merasa kesulitan memahami apa yang dialaminya. Individu yang mengalami

kecemasan, panadai sekali menutupinya di depan umum. Sehingga orang lain tidak dapat melihat secara keseluruhan apa yang mereka sedang alami. Sehingga orang yang mengalami hal tersebut perlu pengawasan orang-orang terdekatnya.

Penelitian mengenai kecemasan dikalangan mahasiswa banyak dilakukan dan menunjukkan bahwa kecemasan dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik mereka (D, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Arista, 2021). Menunjukkan bahwa kecemasan terhadap karir digambarkan sebagai suatu kondisi atau keadaan di mana seseorang tidak dapat memberikan pendapat dalam memilih karir karena adanya situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan.

Meskipun banyak penelitian telah membahas kecemasan pada mahasiswa, dampaknya terhadap kecemasan terhadap persepsi masa depan belum sepenuhnya dipahami. Sehingga dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat dampak kecemasan terhadap persepsi masa depan pada mahasiswa di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian mengenai kecemasan dikalangan mahasiswa banyak dilakukan dan menunjukkan bahwa kecemasan dapat berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik mereka. penelitian yang dilakukan oleh (Arista, 2021) menunjukkan bahwa kecemasan terhadap karir digambarkan sebagai suatu kondisi atau keadaan di mana seseorang tidak dapat memberikan pendapat dalam memilih karir karena adanya situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan. Berikut merupakan beberapa literatur review yang dilakukan peneliti.

Kecemasan Pada Mahasiswa

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka (Wibowo & Zebua, 2020). Kecemasan sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik, ketidakpastian karir, dan ekspektasi sosial, yang dapat menyebabkan perasaan tertekan, kebingungan, dan hilangnya motivasi (Syuhadak et al., 2023).

(Noviyanti, 2021) menyebutkan bahwa kecemasan karir, yaitu keadaan di mana seseorang merasa ragu atau tidak mampu mengambil keputusan terkait karirnya, menjadi salah satu bentuk kecemasan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini dapat diperparah oleh kurangnya dukungan sosial atau keterbatasan akses terhadap sumber daya pendukung seperti bimbingan karir.

Persepsi Masa Depan

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 (Sherlina, 2024). Persepsi masa depan adalah bagaimana individu memandang peluang dan tantangan yang akan dihadapi di masa mendatang. Penelitian oleh (Nida Fairuz, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan persepsi masa depan yang positif cenderung memiliki motivasi tinggi dalam mencapai tujuan akademik dan karir. Namun, kecemasan yang tinggi dapat merusak persepsi ini, sehingga memicu keraguan, ketakutan, bahkan depresi.

Hubungan Antara Kecemasan Dengan Persepsi Masa Depan

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan persepsi masa depan. Studi oleh (Handayani et al., 2021) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung memiliki pandangan yang lebih pesimis terhadap masa depan mereka. Kecemasan juga dapat memengaruhi kemampuan individu untuk membuat keputusan yang rasional, sehingga menghambat

proses perencanaan dan pengambilan keputusan terkait masa depan.

Fenomena ini menjadi perhatian utama dalam penelitian ini, mengingat dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan oleh kecemasan terhadap kehidupan mahasiswa. Pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program dukungan yang efektif bagi mahasiswa, khususnya di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma positivisme, yaitu pendekatan filosofis dalam ilmu pengetahuan yang menekankan pada penggunaan metode ilmiah untuk memperoleh pengetahuan yang objektif dan dapat diuji secara empiris (Comte, n.d.). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan mengacu pada teori pendekatan komunikasi interpersonal menurut De Vito dan Victor Vroom. Dalam penelitian ini, beberapa indikator pernyataan telah dirumuskan dan disebarakan melalui kuesioner menggunakan Google Form kepada 100 mahasiswa yang berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antara kecemasan dan persepsi masa depan secara objektif, dengan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).

Penelitian ini menekankan pada objektivitas dan bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kecemasan dan persepsi masa depan tanpa melibatkan interpretasi subjektif dari peneliti. Fokus utama penelitian adalah pengujian hipotesis mengenai dampak kecemasan terhadap pandangan mahasiswa tentang masa depan mereka. Populasi penelitian mencakup mahasiswa aktif dari berbagai universitas di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan total populasi sekitar 640.000 mahasiswa, berdasarkan data dari Bappeda DIY. Sampel penelitian dipilih sebanyak 100 mahasiswa untuk mengisi kuesioner.

Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang menggunakan skala Likert dengan empat pilihan respons, yaitu “Sangat Tidak Setuju,” “Tidak Setuju,” “Setuju,” dan “Sangat Setuju.” Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan serta dampaknya terhadap persepsi masa depan mahasiswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner, serta untuk melakukan analisis lebih lanjut seperti uji regresi linier, uji normalitas, dan uji linearitas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digeneralisasikan untuk populasi mahasiswa di Yogyakarta, sekaligus memberikan wawasan baru mengenai fenomena kecemasan dan dampaknya, serta menjadi dasar pengembangan program dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Instrumen

Uji Validitas merupakan cara peneliti untuk mengetahui kevalidan data yang dikumpulkan responden atau sampel penelitian (Kuantitatif, n.d.). Uji validitas yang digunakan adalah validitas terhadap variabel x dan y yang menggunakan konsep menghubungkan antara masing-masing skor item dengan skor total yang didapat dari jawaban kuesioner. Kriteria yang diambil dapat dilihat dari nilai r yang dihitung jika nilai r lebih dari r tabel, maka pernyataan dari kuesioner tersebut dinyatakan valid. Nilai r hitung untuk masing-masing indikator dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Nilai r hitung masing-masing item pernyataan

Item Pernyataan (Variabel X)	Nilai r hitung	Item Pernyataan (Variabel Y)	Nilai r hitung
PX1	.657**	PY1	.732**
PX2	.676**	PY2	.653**
PX3	.514**	PY3	.707**
PX4	.647**	PY4	.781**
PX5	.635**	PY5	.758**
PX6	.687**	PY6	.666**
PX7	.493**	PY7	.825**
PX8	.623**	PY8	.818**
PX9	.607**	PY9	.171**
PX10	.628**	PY10	.749**
PX11	.643**	PY11	.857**
PX12	.628**	PY12	.636**
PX13	.716**		
PX14	.527**		
PX15	.660**		
PX16	.564**		
PX17	.546**		
PX18	.682**		
PX19	.475**		

Untuk $n=100$ dengan signifikan 1% dari table diatas sehingga dapat diketahui bahwa untuk menentukan pernyataan valid atau tidak dengan menggunakan angka r table yang kemudian kita bandingkan dengan nilai r hitung yang telah diketahui dari nilai output SPSS sebelumnya. r tabel penelitian ini sebesar 0,256. Semua pertanyaan lebih dari r tabel, yaitu lebih dari 0,256 maka dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan dalam penelitian ini valid.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan metode pengujian yang digunakan untuk memperjelas konsistensi atau kejelasan suatu instrument penelitian, seperti uji kuisioner, atau alat ukur (Ghozali, 2016). Tujuannya untuk memastikan bahwa instrumen tersebut memberikan hasil yang stabil dan konsisten jika digunakan dalam kondisi yang sama pada waktu yang berbeda atau oleh peneliti yang berbeda. Kriteria pengambilan Keputusan dilihat dari nilai Cronbach's Alpha, jika nilainya lebih dari 0,70 maka kuesioner dinyatakan reliabel atau konsisten diperoleh nilai Cronbach's Alpha variabel X adalah 0,906 dan untuk variabel Y adalah 0,925. Keduanya lebih dari 0,700 artinya pertanyaan dalam variabel X dan Y reliabel.

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk menguji apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak (Santoso, 2017). Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengambilan keputusan di lihat pada nilai signifikansi, jika nilainya lebih dari 0,05 maka data penelitian terdistribusi normal. Diperoleh dari nilai signifikansi penelitian ini sebesar $0,238 > 0,05$ artinya data terdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara dua variabel yang diteliti. Dalam analisis ini, hubungan linier berarti perubahan pada satu variabel akan berbanding lurus dengan perubahan pada variabel lainnya. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel yang diuji mengikuti pola linier, yang menjadi asumsi penting dalam banyak teknik analisis statistik, seperti regresi linier. Jika hubungan antar variabel tidak linier, maka model linier yang digunakan tidak tepat, dan analisis lebih lanjut dengan model lain mungkin diperlukan (Ghozali, 2016).

Korelasi yang baik seharusnya memiliki hubungan yang linier antara variabel independent (X) dengan variabel dependen (Y). Pengambilan Keputusan dilihat dari nilai Deviation from linearity signifikansi, jika nilai lebih dari $>0,05$ maka ada hubungan yang linier secara signifikan antara variabel independent (X) dan dependen (Y). Maka diperoleh hasil nilai deviation from linearity signifikansi adalah 0,060 artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel dampak kecemasan (X), terhadap persepsi masa depan (Y) mahasiswa di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki hubungan yang linier.

Uji Pengaruh (Uji regresi linier sederhana)

Uji regresi linier merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk melihat hubungan antara satu atau lebih variabel dependen (X) dengan variabel independent (Y). Tujuannya adalah untuk memahami pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat serta memprediksi hasilnya. Regresi linier sederhana melibatkan satu variabel bebas, sementara regresi linier berganda melibatkan lebih dari satu. Analisis ini berguna untuk mengukur seberapa besar pengaruh suatu faktor kecemasan terhadap persepsi masa depan. Maka penelitian ini dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya yaitu menganalisis variabel X terhadap variabel Y menggunakan analisis regresi linier. secara umum rumus persamaan regresi linier sederhana adalah $Y = a + bX$. rumus tersebut untuk mengetahui nilai koefisien regresi, sehingga kita dapat berpedoman pada output pada tabel coefficients.

$$a=16.256$$

$$b=0,398$$

Nilai a berarti 16,256, nilai b berarti 0,398 Maka persamaan regresinya adalah $Y = 16.256 + 0,398 X$. Karena nilai regresi bernilai positif (+), maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa nilai dependent (X) berpengaruh positif terhadap nilai independent (Y). Selanjutnya dilakukan uji hipotesis untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh variabel dependen (X) terhadap variabel independent (Y), dengan memperhatikan nilai signifikansi. Diperoleh nilai signifikansi dari penelitian ini adalah $<0,01$ yang berarti nilainya $<0,05$, berarti dapat diambil Kesimpulan bahwa ada pengaruh variabel dependen (X) terhadap variabel independent (Y). Selanjutnya, untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel dependen (X) terhadap variabel independent (Y), dilihat dari R Square, yaitu 0,297 yang berarti Tingkat kecemasan mempengaruhi persepsi masa depan mahasiswa sebesar 29,7%, sedangkan sisanya 70,3% dipengaruhi variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada atau tidak pengaruh kecemasan terhadap persepsi masa depan menggunakan statistic uji regresi linier sederhana, diperoleh bahwa kecemasan berpengaruh sebesar 29,7% terhadap persepsi masa depan artinya kecemasan mempunyai pengaruh terhadap persepsi masa depan mahasiswa Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Sedangkan sisanya yaitu 70,3% dipengaruhi variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian ini penulis menambahkan saran agar institusi pendidikan mengembangkan program intervensi yang fokus pada pengelolaan kecemasan mahasiswa melalui sesi konseling, pelatihan keterampilan coping, dan workshop manajemen stres. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan mental melalui kampanye dan seminar juga penting agar mahasiswa memahami cara menjaga kesehatan mental mereka. Universitas perlu memperkuat dukungan sosial, termasuk akses ke bimbingan karir dan kelompok dukungan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan persepsi masa depan. Kolaborasi dengan profesional kesehatan mental harus ditingkatkan, dan melibatkan orang tua serta komunitas dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, G. dan A. R. (2024). Efek Pemberian Lilin Aroma Terapi Pada pengobatan Gangguan Cemas: A Literature Review. *Jurnal Of Psychology*, 1 (1), 21–32.
- Adelia, R dan Faradhila, S. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18 (1), 29–41.
- Adriansyah, M.A., Rahayu, D, dan Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berfikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (cbt), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (mhmd) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 12 (2), 41–50.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arista, N. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Konferensi Pendidikan Nasioanl*, Vol. 3 No., 46.
- cahaya dewi, A, prabowo, A, dan istikomah, N. (2023). realationship between the level of knowledge about casrean section and pre-operative anxiety of pragnant sectio caesrea dengan ansietas pre operative pasien ibu hamil. *Jurnal of Social Science Academica (JOSSA)*, 1(1).
- Comte, A. (n.d.). *Cours De philosophie Positive*.
- D, K. (2020). Kecemasan Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (1), 22–23.
- Getry Febriani, Z. F. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Masa Kuliah. *Jurnal Ilmu Penelitian Sosial*, Vol. 3 No.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 2023*.
- Handayani, P. G., Yuca, V., Hidayat, H., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2021). Kajian self adjustment pada mahasiswa kelas internasional. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 106–111. <https://doi.org/10.29210/02021876>
- Kuantitatif, P. (n.d.). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- M.K, S. (2022). *Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Maduratna E.S, Gunarso, S, Aladdin, Y. A Fathiya, F, dan Herlinah, H. (2024). *Buku Referensi Ilmu Komunikasi: Panduan Praktik Sukses Berkomunikasi Pada Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nafila, A dan Alfattah, S. (2022). Peran Self Efficacy Dalam Mengatasi Kecemasan Berbiacra Di Depan Umum. *Indonesian Jurnal Of Multidiciplinary Islamic Studies*, 3 (2).
- Nida Fairuz, H. (2019). Pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi, grit, dan harapan terhadap prestasi akademik mahasiswa di tahun pertama. 89. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52120/1/NIDA FAIRUZ HASANAH-FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52120/1/NIDA_FAIRUZ_HASANAH-FPSI.pdf)
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan*, 3(2),

1–23.

- Oktamarin, L. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02), 119–134.
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh Literasi Kesehatan Terhadap Kesadaran Kesehatan mental Generasi Z di masa Pandemi. *Pendidika Kesehatan*, 11(1), 57–72.
- Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat Dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989–997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- Taufiqurrahman, M. (2024). Analisis Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa BKI FDIK UIN Mataram).
- Wibowo, H. P., & Zebua, W. R. (2020). Hubungan Peran Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 93–101. <https://doi.org/10.34012/jukep.v3i2.1120>.