

SKRIPSI

**PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**



Disusun Oleh:

Auralif Ristianta Dewa

NIM. 220401110214

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2026

**PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Auralif Ristianta Dewa

NIM. 220401110214

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG


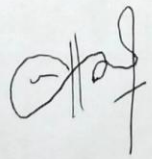
SKRIPSI

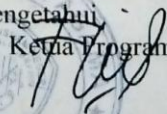
Oleh

Auralif Ristanta Dewa

NIM. 220401110214

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Nurul Hikmah M.Pd</u> NIP. 1988080820180212217		11 Maret 2020
Dosen Pembimbing 2 <u>Selly Candra Ayu, M.Si</u> NIP. 199402172023212040		11 Maret 2020

Malang,
Mengetahui
Ketua Program Studi

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP.198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

SKRIPSI


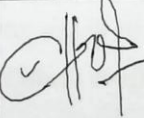

Oleh

Auralif Ristianta Dewa

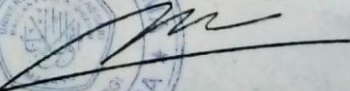
NIM. 220401110214

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Sidang <u>Nurul Hikmah M.Pd</u> NIP. 1988080820180212217		11 Maret 2026
Ketua Penguji <u>Selly Candra Ayu, M.Si</u> NIP. 199402172023212040		11 Maret 2026
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si</u> NIP. 196710291994032001		11 Maret 2026

Disahkan Oleh,
Dekan Fakultas Psikologi


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

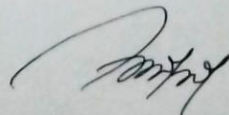
Yang ditulis oleh:

Nama : Auralif Ristianta Dewa
NIM : 220401110214
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang,
Dosen Pembimbing 1,



Nurul Hikmah M.Pd

NIP. 1988080820180212217

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK
TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGAKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

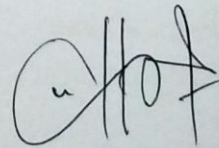
Yang ditulis oleh:

Nama : Auralif Ristianita Dewa
NIM : 220401110214
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diajukan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. wb

Malang,
Dosen Pembimbing 2,



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP. 199402172023212040

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Auralif Ristianta Dewa

NIM : 220401110214

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya buat dengan judul **PENGARUH SELF-EFFICACY DAN RESILIENSI AKADEMIK TERHADAP KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA ANGKATAN 2022 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang,

Penulis



Auralif Ristianta Dewa

NIM. 220401110214

MOTTO

“When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.”

Viktor E. Frankl

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil 'alamin puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. yang sudah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga peneliti saat ini mampu menyelesaikan penelitian yang berjudul Pengaruh Self-Efficacy Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Di Universitas Islam Negeri Malang. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW sehingga kita selalu memperoleh syafaat dari beliau. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada

1. Orang Tua Tercinta

Kepada Papa Dewa, terima kasih atas segala doa, kerjakeras, dan pengorbanan yang telah Papa curahkan semasa hidup. Dorongan Papa untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi menjadi semangat yang selalu hidup di hati saya, meski Papa sedang melaksanakan tugas negara di luar pulau. Kemudian untuk Ibunda Nanik Kritiana, terima kasih atas cinta, kesabaran, doa dan perjuangan tanpa henti dalam membesarkan serta mendidik saya. Terimakasih telah menjadi sosok Ibu yang kuat dan menjadi rumah paling hangat bagi anak-anakmu.

2. Saudara Kandung Tercinta

Keisya Artafaina Ristianta Dewa, terimakasih telah menjadi tempat saya berbagi cerita, tawa, serta penguat di setiap langkah yang saya lalui. Doa dan dukungan Keisya sangat berarti dan penting yang menjadi bagian dari langkah ini.

3. Sahabat-sahabat seperjuangan

Baik yang sederhana, seorganisasi, maupun seangkatan, yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih telah kebersamai, menguatkan, dan mewarnai perjalanan perkuliahan saya dengan tawa, dukungan, serta doa yang tulus dari kalian semua.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus sebagai Dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, inspirasi dan ilmu yang bermanfaat bagi perkembangan akademik peneliti.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Nurul Hikmah M.Pd selaku dosen pembimbing I (satu) dan Dosen Wali atas segala bimbingan, arahan, serta motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si selaku dosen pembimbing II (dua) atas segala bimbingan, arahan, serta motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Segenap Civitas Fakultas Psikologi UIN Malang yang telah memberikan wadah untuk saya belajar dalam mendapatkan keluasan ilmu selama pendidikan ranah mahasiswa berlangsung.
7. Seluruh pihak yang terlibat yang telah memberikan support, motivasi, semangat dan kontribusi selama masa perkuliahan dan penyelesaian pengerjaan skripsi.

8. Untuk diri saya sendiri Auralif Ristianta Dewa, terima kasih telah bertahan, terus melangkah, dan tidak menyerah meski berbagai dinamika kehidupan datang silih berganti. Semoga setiap perjuangan, air mata, dan kelelahan ini menjadi pelajaran berharga serta kenangan indah dalam perjalanan menuju kehidupan yang lebih matang dan bermakna.

Proses penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya, meskipun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran positif yang digunakan untuk perbaikan pada skripsi ini sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi dan pembaca pada umumnya.

Malang,
Penulis

Auralif Ristianta Dewa
NIM. 220401110214

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
NOTA DINAS.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACK	xvii
المخلص	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
A. Kecemasan Masa Depan	9
1. Pengertian Kecemasan Masa Depan (<i>Future Anxiety</i>).....	9

2.	Aspek <i>Future Anxiety</i>	11
3.	Faktor-faktor <i>Future Anxiety</i>	12
B.	Self Efficacy	14
1.	Pengertian <i>Self Efficacy</i>	14
2.	Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	16
3.	Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i>	17
C.	Resiliensi Akademik.....	19
1.	Pengertian Resiliensi Akademik	19
2.	Aspek-Aspek Resiliensi Akademik.....	20
3.	Faktor-Faktor Resiliensi.....	22
D.	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Masa Depan (<i>Future Anxiety</i>).....	25
E.	Konsep <i>Self Efficacy</i> , Resiliensi Akademik, Dan Kecemasan Masa Depan Dalam Agama Islam	28
F.	Kerangka Konseptual Penelitian	32
G.	Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
A.	Desain Penelitian.....	36
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	36
C.	Definisi Operasional.....	37
D.	Partisipan.....	38
E.	Alat Pengumpulan Data	41
F.	Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		48
A.	Gambaran Subjek Penelitian	48
B.	Pelaksanaan Penelitian	48
C.	Hasil Penelitian	53
1.	Anlisis Deskriptif	53
2.	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	55

3. Uji Normalitas.....	57
4. Uji Linearitas.....	58
5. Uji Multikolinearitas	58
6. Uji Heteroskedastisitas.....	59
7. Uji T Parsial dan F Simultan	60
8. Kategorisasi Variabel	62
D. Pembahasan.....	64
1. Pengaruh self-efficacy dengan kecemasan masa depan.....	64
2. Pengaruh Resiliensi dengan kecemasan masa depan	67
3. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> Dan Resiliensi Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan	71
4. Kategori Tingkat Kecemasan Masa Depan, Resiliensi Akademik, dan <i>Self Efficacy</i>	74
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Self Efficacy	42
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Resiliensi	43
Tabel 3. 3 Skala Kecemasan Masa Depan	44
Tabel 3. 4 Tabel Kuisisioner Pra Penelitian	89
Tabel 3. 5 Kuisisioner Penelitian	93
Tabel 4. 1 Validitas Item (Uji Coba).....	49
Tabel 4. 2 Reliabilitas Item (uji coba).....	49
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif 1	53
Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif 2	53
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif 3	54
Tabel 4. 6 Uji Validitas	55
Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas.....	56
Tabel 4. 8 Uji KS.....	57
Tabel 4. 9 Uji Linearitas.....	58
Tabel 4. 10 Uji Multikolinearitas	58
Tabel 4. 11 Uji Heteroskedastisitas	59
Tabel 4. 12 Uji T Parsial.....	60
Tabel 4. 13 Uji F Simultan	61
Tabel 4. 14 Tabel Kategorisasi Self Efficacy	62
Tabel 4. 15 Tabel Kategorisasi Resiliensi	62
Tabel 4. 16 Tabel Kategorisasi Kecemasan Masa Depan.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil rata-rata pra penelitian	3
Gambar 2. 1 Bagan Kerangka berpikir	33

ABSTRAK

Dewa, Auralif Ristianata, 2026. Pengaruh Self-Efficacy Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Di Universitas Islam Negeri Malang

Dosen Pembimbing: Nurul Hikmah M.Pd

Selly Candra Ayu, M.Si

Kata Kunci: Efikasi Diri, Resiliensi Akademik, Kecemasan Masa Depan, Mahasiswa Akhir

Mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2022) berada pada fase transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja yang sering disertai ketidakpastian dan tekanan psikologis sehingga berpotensi menimbulkan kecemasan terhadap masa depan. Faktor internal seperti self-efficacy dan resiliensi akademik secara teoritis dipandang sebagai faktor protektif yang dapat membantu individu menghadapi tekanan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh self-efficacy dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa tingkat (angkatan 2022) akhir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi General Self-Efficacy Scale (GSE), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), dan Future Anxiety Scale (FAS). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji t parsial, uji F simultan, dan analisis regresi linier berganda.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki rerata 31,18 (SD = 3,861) dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang (77,2%), resiliensi akademik memiliki rerata 31,47 (SD = 4,561) dengan mayoritas pada kategori sedang (76,3%), dan kecemasan masa depan memiliki rerata 14,72 (SD = 3,896) dengan mayoritas pada kategori sedang (71,1%). Hasil uji t menunjukkan bahwa self-efficacy ($p = 0,070$) dan resiliensi akademik ($p = 0,579$) tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan. Uji simultan menunjukkan nilai R Square sebesar 0,051, yang berarti kedua variabel hanya memberikan kontribusi sebesar 5,1% terhadap kecemasan masa depan, sedangkan 94,9% dipengaruhi faktor lain. Dengan demikian, hipotesis alternatif ditolak dan tidak terdapat pengaruh signifikan antara self-efficacy dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan mahasiswa Angkatan 2022.

ABSTRACT

Dewa, Auralif Ristianta, 2026. The Influence of Self-Efficacy and Academic Resilience on Future Anxiety Among Final Year Students at the State Islamic University of Malang

Supervisor: Nurul Hikmah M.Pd

Selly Candra Ayu, M.Si

Keywords: Self-Efficacy, Academic Resilience, Future Anxiety, Final Year Students

Final-year students (class of 2022) are in a transitional phase from academia to the world of work, which is often accompanied by uncertainty and psychological pressure, potentially causing anxiety about the future. Internal factors such as self-efficacy and academic resilience are theoretically considered protective factors that can help individuals cope with such pressure. Therefore, this study aims to examine the effect of self-efficacy and academic resilience on future anxiety among final year students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang.

This study uses a quantitative approach with a correlational-predictive design. The research subjects consisted of 100 final year students (class of 2022) selected using purposive sampling. The instruments used included the General Self-Efficacy Scale (GSE), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and Future Anxiety Scale (FAS). Data analysis was performed using descriptive statistics, partial t-tests, simultaneous F-tests, and multiple linear regression analysis.

Descriptive results showed that self-efficacy had a mean of 31.18 (SD = 3.861) with the majority of respondents in the moderate category (77.2%), academic resilience had a mean of 31.47 (SD = 4.561) with the majority in the moderate category (76.3%), and future anxiety had a mean of 14.72 (SD = 3.896) with the majority in the moderate category (71.1%). The t-test results showed that self-efficacy ($p = 0.070$) and academic resilience ($p = 0.579$) did not have a significant effect on future anxiety. Simultaneous testing showed an R Square value of 0.051, which means that both variables only contributed 5.1% to future anxiety, while 94.9% was influenced by other factors. Thus, the alternative hypothesis was rejected, and there was no significant effect between self-efficacy and academic resilience on the future anxiety of the 2022 cohort students.

الملخص

ديوأ، أوراليف ريستيانتا، 2026.

تأثير الكفاءة الذاتية والمرونة الأكاديمية على القلق من المستقبل لدى طلبة دفعة 2022 في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية بمالانغ.

المشرفان:

نورول حكمة، ماجستير في التربية

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، المرونة الأكاديمية، القلق من المستقبل، طلبة السنة النهائية.

سيلي تشاندرا أبو، ماجستير في العلومير طلاب السنة النهائية (دفعة 2022) بمرحلة انتقالية من الأوساط الأكاديمية إلى عالم العمل، والتي غالبًا ما تصاحبها حالة من عدم اليقين والضغط النفسي، مما قد يتسبب في قلق بشأن المستقبل. تعتبر العوامل الداخلية مثل الكفاءة الذاتية والمرونة الأكاديمية من الناحية النظرية عوامل وقائية يمكن أن تساعد الأفراد على التعامل مع مثل هذا الضغط. لذلك، تهدف هذه الدراسة إلى فحص تأثير الكفاءة الذاتية والمرونة الأكاديمية على القلق بشأن المستقبل بين طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا بتصميم ارتباطي تنبئي. تألفت عينة البحث من 100 طالب من طلاب السنة النهائية (دفعة 2022) تم اختيارهم باستخدام العينات المقصودة. وشملت الأدوات المستخدمة مقياس الفعالية الذاتية العامة (GSE) ومقياس المرونة كونور-ديفيدسون (CD-RISC) ومقياس القلق المستقبلي (FAS). تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاءات الوصفية واختبارات t الجزئية واختبارات F المتزامنة وتحليل الانحدار الخطي المتعدد.

أظهرت النتائج الوصفية أن متوسط الكفاءة الذاتية كان 31.18 (الانحراف المعياري = 3.861) مع وجود غالبية المستجيبين في الفئة المتوسطة (77.2٪)، وكان متوسط المرونة الأكاديمية 31.47 (الانحراف المعياري = 4.561) مع وجود غالبية المستجيبين في الفئة المتوسطة (76.3٪)، وبلغ متوسط القلق المستقبلي 14.72 (الانحراف المعياري = 3.896) مع وجود الغالبية في الفئة المتوسطة (71.1٪). أظهرت نتائج اختبار t أن الكفاءة الذاتية ($p = 0.070$) والمرونة الأكاديمية ($p = 0.579$) لم يكن لهما تأثير كبير على القلق المستقبلي. أظهر الاختبار المتزامن قيمة R Square قدرها 0.051، مما يعني أن كلا المتغيرين ساهما بنسبة 5.1٪ فقط في القلق بشأن المستقبل، بينما تأثرت نسبة 94.9٪ بعوامل أخرى. وبالتالي، تم رفض الفرضية البديلة، ولم يكن هناك تأثير كبير بين الكفاءة الذاتية والمرونة الأكاديمية على القلق بشأن المستقبل لدى دفعة 2022.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dengan mendekatnya masa kedewasaan, mahasiswa menghadapi banyak tantangan psikologis. Salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan seringkali disebabkan oleh ketidakpastian tentang prospek karir, ekspektasi sosial, dan tuntutan untuk segera mendapatkan kemandirian finansial. Dalam situasi seperti ini, mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia semakin cemas tentang masa depan mereka. Faktor psikologis seperti *Self Efficacy* (yakin pada kemampuan diri) dan resiliensi akademik (kemampuan untuk bangkit dari kesulitan akademik) sangat penting untuk mengurangi kecemasan selama transisi ini. Mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah dan lebih mudah menyelesaikan skripsi, menurut beberapa penelitian (Sasferi, 2022; Zain & Affandi, 2023). Penelitian lain bahkan menemukan bahwa ada korelasi negatif antara self-efficacy dan kecemasan masa depan (Rabei et al., 2020). Menurut struktur teori Bandura (1997), self-efficacy dapat diukur melalui pengalaman prestasi, pembelajaran sosial, persuasi verbal, dan regulasi emosional. Semua faktor ini berkontribusi pada pengurangan kecemasan yang berkaitan dengan masa depan.

Selain self-efficacy, resiliensi akademik sangat penting untuk melindungi diri dari kecemasan masa depan. Kemampuan siswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dengan tekanan akademik dikenal sebagai resiliensi akademik. Studi menunjukkan bahwa siswa dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola stres, mengendalikan emosi, dan beradaptasi secara akademis. Akibatnya, mereka lebih mampu menahan kecemasan menjelang kelulusan (Afifah et

al., 2022; Gorghiu et al., 2024). Dengan kata lain, resiliensi membantu siswa menghadapi ketidakpastian setelah lulus.

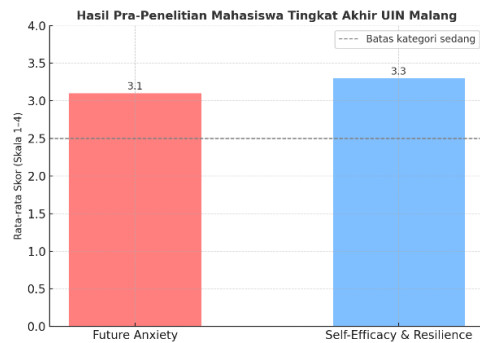
Beberapa penelitian lain menunjukkan resiliensi akademik dan self-efficacy dalam menghadapi kecemasan masa depan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Syahriza (2021) menemukan bahwa kecemasan yang berkaitan dengan dunia kerja berkorelasi negatif dengan tingkat efikasi diri (Syahriza, 2021). Selain itu, Setiawati (2023) menemukan bahwa keyakinan diri dalam kemampuan akademik membantu mengurangi tingkat kelelahan akademik, yang merupakan salah satu penyebab utama kecemasan selama transisi akademik (Sani Zalfasari, n.d.). Tangkeallo et al. (2021) melakukan penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara self-efficacy dan orientasi masa depan, dengan nilai korelasi sebesar 0,507 ($p < 0,05$). Penemuan ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi lebih siap untuk menghadapi masa depan dengan rencana dan optimisme. Hasil ini menunjukkan bahwa penyelidikan ilmiah lebih lanjut diperlukan mengenai peran kedua variabel tersebut sebagai pengaruh dari kecemasan masa depan. (Gloria A. Tangkeallo, Rijanto Purbojo, 2014).

Penelitian-penelitian terakhir di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan masa depan mahasiswa bukan hanya isu teoretis, melainkan sudah menjadi masalah nyata. Sebagai contoh, penelitian oleh Hazlinda & Salim (2023) menemukan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kecemasan masa depan mahasiswa ($r = 0,731$) (Hazlinda & Salim, 2023). Di Jawa Tengah, Amalina & Novita (2025) melaporkan bahwa orientasi masa depan yang kurang jelas berkorelasi negatif dengan kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir ($\rho = -0,477$) (Amalina & Maria Prima Novita, 2025).

Fakta-fakta diatas memperlihatkan bahwa masalah kecemasan masa depan mahasiswa tidak hanya terjadi pada konteks akademik tertentu atau wilayah spesifik, melainkan merata dan memengaruhi beberapa aspek

kesejahteraan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian yang lebih sistematis dan komprehensif sangat dibutuhkan.

Selain itu juga peneliti juga melakukan pra penelitian di UIN Malang itu sendiri untuk mengetahui gambaran awal terkait kecemasan masa depan. Dari hasil yang didapat pada *Gambar 1.1* di bawah ini,



Gambar 1.1 Hasil rata-rata pra penelitian

Berdasarkan hasil pra-penelitian dengan menyebarkan kuisioner singkat terhadap 21 mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang dari berbagai fakultas, diperoleh gambaran bahwa tingkat kecemasan terhadap masa depan berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rata-rata skor sebesar 3,1 dengan menggunakan skala Likert 1–4. Jika diartikan sebagian besar responden mengaku merasa khawatir terhadap masa depan mereka setelah lulus kuliah, terutama terkait kesulitan mendapatkan pekerjaan, ketidakpastian karier, serta ketakutan gagal memenuhi harapan orang tua dan masyarakat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan masa depan merupakan fenomena yang nyata dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, khususnya menjelang masa transisi dari dunia kuliah ke dunia kerja atau studi lanjutan.

Selanjutnya hasil pada variabel *self-efficacy* dan resiliensi akademik menunjukkan rata-rata skor sebesar 3,3, yang tergolong dalam kategori sedang ke tinggi. Artinya, sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan diri dan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan akademik yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Menariknya, meskipun tingkat *self-efficacy* dan resiliensi cukup tinggi, sebagian mahasiswa masih

menunjukkan kecemasan terhadap masa depan seperti yang sudah dijelaskan di sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa keyakinan diri dan daya resiliensi akademik belum tentu otomatis menurunkan kecemasan, sehingga perlu diteliti lebih lanjut hubungan dan kontribusi kedua faktor psikologis tersebut terhadap tingkat kecemasan masa depan mahasiswa.

Oleh karena itu, hingga saat ini, belum ada penelitian yang memeriksa kedua variabel ini secara bersamaan sebagai variabel prediktor untuk menunjukkan kecemasan masa depan, seperti ketakutan terhadap kegagalan, kemiskinan, atau kemandirian pasca-kampus. Beberapa penelitian yang ada hanya berfokus pada dua variabel saja yakni tekanan akademik dengan kecemasan, orientasi masa depan dengan kecemasan karier, kualitas tidur dengan kecemasan. Akibatnya, penelitian ini menggabungkan ketiga variabel tersebut ke dalam satu model analitik, yang membuatnya berbeda dari penelitian sebelumnya.

Sehingga dengan penelitian ini nantinya bertujuan untuk menguji secara empiris bagaimana resiliensi akademik dan *self-efficacy* berkontribusi terhadap kecemasan masa depan pada siswa tingkat akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang komponen psikologis yang memengaruhi kesiapan siswa untuk fase transisi menuju pendidikan lanjutan atau dunia kerja dengan melihat hubungan antara ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai dasar untuk pengembangan intervensi psikopedagogis di perguruan tinggi yang meningkatkan ketahanan mental dan optimisme mahasiswa menjelang kelulusan.

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini nantinya memiliki arah yang jelas dan bisa fokus pada tujuan yang ingin dicapai, maka ruang lingkup penelitian perlu dibatasi pada hal-hal berikut: Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah menempuh minimal

100 SKS dan sedang dalam proses penyusunan skripsi atau tugas akhir mata kuliah. Mahasiswa dari semester awal tidak termasuk dalam penelitian ini karena belum mengalami fase transisi yang sama menuju dunia kerja atau studi lanjutan.

1. Variabel penelitian hanya mencakup tiga aspek utama, yaitu: a) *Self-efficacy* (efikasi diri) yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan akademik dan menghadapi masa depan. Kemudian ada Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi ketika menghadapi tekanan akademik. Dan yang terakhir Kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*), yakni perasaan khawatir dan ketidakpastian mahasiswa terhadap masa depan setelah lulus kuliah.
2. Fokus penelitian terbatas pada hubungan dan kontribusi prediktif antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik terhadap *future anxiety*. Penelitian ini tidak menelaah faktor eksternal lainnya seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, atau lingkungan keluarga yang mungkin juga memengaruhi tingkat kecemasan masa depan mahasiswa.
3. Instrumen pengumpulan data menggunakan tiga alat ukur psikologis yang telah diadaptasi dan memiliki validitas serta reliabilitas baik, yaitu: *General Self-Efficacy Scale* (GSE) oleh Schwarzer & Jerusalem (1995), *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor & Davidson (2003), dan *Future Anxiety Scale* (FAS) oleh Zaleski (1996).
4. Cakupan lokasi penelitian ini dibatasi pada lingkungan kampus UIN Maulana Malik Ibrahim Malang saja, sehingga hasil penelitian ini bersifat kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan ke seluruh mahasiswa di Indonesia.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah *self-efficacy* dan resiliensi akademik secara bersama-sama berpengaruh sebagai pengaruh terhadap kecemasan masa depan mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana tingkat *self-efficacy*, resiliensi akademik, dan kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui apakah *self-efficacy* dan resiliensi akademik secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy*, resiliensi akademik, dan kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan teori psikologi pendidikan, terutama tentang bagaimana *self-efficacy* dan resiliensi akademik berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factors*) terhadap kecemasan masa depan pada siswa. Penelitian ini juga dapat memperluas model teoretis yang menjelaskan dinamika transisi psikologis siswa di tingkat akhir, dan juga dapat menjadi rujukan untuk penelitian lebih lanjut yang menyelidiki hubungan antara *self-efficacy* dan *anxiety*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan perguruan tinggi, dosen pembimbing, dan konselor akademik tentang betapa pentingnya meningkatkan kemandirian akademik dan kemandirian untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tentang masa depan.

a) Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh perguruan tinggi untuk membangun program bimbingan konseling yang lebih responsif untuk menangani masalah kecemasan di masa depan. Perguruan tinggi dapat menggunakan *soft skills training* sebagai pencegahan dan intervensi. Ini juga dapat meningkatkan daya tahan akademik.

b) Bagi konselor dan dosen pembimbing, penelitian ini memberikan panduan praktis untuk membantu mahasiswa melalui intervensi psikologis, konseling karier, maupun strategi coping adaptif yang dapat mengurangi kecemasan akan masa depan.

c) Bagi mahasiswa, Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya membangun kepercayaan diri dan kemandirian akademik. Dengan demikian, mahasiswa akan memiliki perencanaan yang lebih baik, optimisme yang lebih

besar, dan teknik pengelolaan kecemasan yang lebih baik untuk mempersiapkan diri mereka untuk dunia kerja dan studi lanjut.

d) Bagi penelitian lanjutan: hasil penelitian ini dapat dijadikan pijakan untuk studi-studi berikutnya yang mengeksplorasi intervensi psikologis, model konseling, atau kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa di Indonesia.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan Masa Depan

1. Pengertian Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

Future Anxiety pertama kali dibahas oleh Zaleski (1996) yang mendefinisikan future anxiety sebagai suatu keadaan kekhawatiran, ketakutan, dan keprihatinan terhadap perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan pribadi seseorang. Zaleski menjelaskan bahwa kecemasan ini muncul karena individu memandang masa depan sebagai sesuatu yang tidak pasti dan sulit dikendalikan. Tidak seperti kecemasan umum yang berfokus pada ancaman saat ini, future anxiety berorientasi pada masa depan dan bersifat antisipatif, di mana individu membayangkan skenario negatif dan merasa kurang mampu mengontrol hasil-hasil yang akan terjadi. Kondisi ini melibatkan baik aspek emosional (seperti rasa takut dan gelisah) maupun aspek kognitif (seperti pikiran berulang tentang kegagalan dan kemungkinan buruk di masa depan). (Zaleski, 1996)

Zaleski juga menekankan bahwa persepsi individu terhadap kemampuan diri, kontrol personal, dan orientasi waktu yang negatif terhadap masa depan memengaruhi kecemasan masa depan. Ada korelasi langsung antara rasa tidak berdaya dan ketidakpastian masa depan yang dirasakan seseorang dan tingkat kecemasan yang muncul (Zaleski, 1996). Teori Future Anxiety sangat relevan untuk mahasiswa tingkat akhir karena fase transisi menuju dunia kerja sering menimbulkan kekhawatiran tentang keberhasilan karier, kestabilan finansial, dan tuntutan sosial. Oleh karena itu, teori ini memberikan kerangka yang jelas untuk memahami bagaimana ketidakpastian dan persepsi kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan kecemasan di masa depan, terutama pada orang-orang yang sedang dalam fase perkembangan menengah.

Pandangan lain muncul dalam penelitian psikologi sosial dan pendidikan yang mengacu pada konsep Zaleski. Santoso & Rizkiana (2019) menjelaskan bahwa *future anxiety* merupakan kekhawatiran individu mengenai ketidakpastian kondisi hidup di masa depan, seperti pekerjaan, kehidupan sosial, atau kesejahteraan hidup. Kecemasan ini timbul ketika seseorang memikirkan kemungkinan kesulitan atau hambatan yang mungkin terjadi di masa depan, terutama pada individu yang menghadapi keterbatasan atau tekanan tertentu dalam kehidupannya. Dengan demikian, kecemasan masa depan berkaitan erat dengan cara individu memandang peluang dan ancaman dalam kehidupannya (Luthfiah Kusuma Safitri & Agus Salim, 2025; Santoso & Rizkiana, 2019)

Selain itu, beberapa penelitian psikologi pendidikan juga menggambarkan *future anxiety* sebagai kekhawatiran individu mengenai kondisi hidup yang akan datang, khususnya terkait keberhasilan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Menurut Othman, Al-Dosary, & Ismail (2023), *future anxiety* merujuk pada tingkat kekhawatiran atau kecemasan seseorang terhadap masa depan yang diukur melalui skala kecemasan masa depan, yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk motivasi belajar dan pencapaian akademik mahasiswa. Dengan demikian, kecemasan masa depan tidak hanya berkaitan dengan emosi, tetapi juga dapat berdampak pada perilaku, pengambilan keputusan, dan kinerja individu (Othman et al., 2023).

Kecemasan akademik dan kebahagiaan adalah dua konstruk psikologis penting di dunia pendidikan tinggi. Kebahagiaan, menurut Seligman (2002), didefinisikan sebagai kondisi emosional positif yang ditunjukkan oleh persepsi pribadi seseorang terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan. Kebahagiaan terdiri dari dua komponen: aspek kognitif, yaitu kepuasan hidup, dan aspek afektif, yaitu pengalaman emosi positif yang berkelanjutan. Kebahagiaan tidak hanya menjadi tujuan hidup yang penting, tetapi juga faktor yang meningkatkan motivasi, daya tahan,

dan relasi sosial. Di sisi lain, kecemasan akademik adalah kondisi psikologis yang berupa perasaan takut dan khawatir yang berlebihan tentang ujian, kegiatan belajar, atau beban tugas, yang dapat memengaruhi proses berpikir, emosi, dan respons fisik. (A. Kurniawan et al., 2021)

Sehingga *future anxiety* ini memiliki arti kondisi emosional berupa rasa khawatir, takut, dan tidak pasti terhadap kemungkinan kejadian negatif di masa depan yang belum terjadi, yang muncul karena ketidakpastian hidup dan persepsi individu terhadap kemampuan mengendalikan masa depannya. Kecemasan ini dapat memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang, terutama dalam menghadapi tuntutan kehidupan di masa mendatang.

2. Aspek *Future Anxiety*

Menurut Zaleski (1996), kecemasan terhadap masa depan (*future anxiety*) merupakan bentuk kecemasan yang muncul ketika individu memikirkan kemungkinan kejadian negatif yang akan terjadi di masa depan. *Future anxiety* ditandai oleh beberapa aspek utama yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap ketidakpastian, kemungkinan kegagalan, serta pandangan negatif mengenai masa depan (Zaleski, 1996).

a) *Fear of Uncertainty* (Ketakutan terhadap Ketidakpastian)

Fear of uncertainty merupakan aspek kecemasan yang berkaitan dengan rasa khawatir individu terhadap ketidakpastian yang mungkin terjadi di masa depan. Individu yang mengalami kecemasan masa depan cenderung merasa tidak aman ketika memikirkan situasi yang belum pasti, seperti peluang pekerjaan, kondisi kehidupan setelah lulus, maupun perubahan yang mungkin terjadi dalam hidupnya. Ketidakpastian tersebut dapat menimbulkan perasaan gelisah dan kekhawatiran yang berkepanjangan karena individu merasa tidak memiliki kontrol terhadap apa yang akan terjadi di masa depan.

b) *Fear of Failure* (Ketakutan terhadap Kegagalan)

Fear of failure merupakan aspek kecemasan yang muncul dari kekhawatiran individu akan kemungkinan gagal dalam mencapai tujuan hidup di masa depan. Individu yang memiliki tingkat kecemasan masa depan tinggi sering kali merasa takut tidak mampu mencapai harapan atau standar yang diinginkan, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Ketakutan terhadap kegagalan ini dapat membuat individu merasa tertekan ketika memikirkan karier, pendidikan lanjutan, maupun keberhasilan dalam kehidupan di masa depan.

c) *Negative Expectations about the Future* (Ekspektasi Negatif terhadap Masa Depan)

Negative expectations about the future merupakan kecenderungan individu untuk memandang masa depan secara pesimistis dan dipenuhi kemungkinan-kemungkinan buruk. Individu dengan kecemasan masa depan tinggi sering kali memiliki pandangan negatif mengenai masa depan, seperti merasa bahwa hidupnya akan mengalami kesulitan atau kegagalan. Pandangan pesimistis ini dapat memperkuat perasaan cemas karena individu lebih fokus pada kemungkinan buruk dibandingkan peluang positif yang mungkin terjadi.

3. Faktor-faktor Future Anxiety

Kecemasan terhadap masa depan tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan. Menurut Zaleski (1996), kecemasan masa depan berkaitan dengan persepsi individu terhadap ketidakpastian hidup, pengalaman masa lalu, serta cara individu memandang kemungkinan yang akan terjadi di masa depan. Selain itu, beberapa faktor psikologis dan

sosial juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan seseorang terhadap masa depan (Zaleski, 1996).

a) Faktor Individu (Internal)

Faktor individu berkaitan dengan karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang. Beberapa aspek seperti kepercayaan diri, *self-efficacy*, serta kemampuan individu dalam mengatasi masalah dapat memengaruhi tingkat kecemasan terhadap masa depan. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih optimis dan mampu menghadapi ketidakpastian masa depan dengan lebih tenang. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan ketika memikirkan masa depan.

b) Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman masa lalu juga dapat memengaruhi munculnya kecemasan masa depan. Individu yang pernah mengalami kegagalan atau pengalaman negatif sebelumnya dapat mengembangkan kekhawatiran bahwa pengalaman tersebut akan terulang kembali di masa depan. Sebaliknya, pengalaman positif dapat membantu individu memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap masa depan.

c) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, serta tuntutan masyarakat dapat memengaruhi kecemasan masa depan seseorang. Dukungan sosial yang baik dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi masa depan. Namun, tekanan sosial seperti tuntutan untuk segera bekerja, ekspektasi keluarga, maupun persaingan di dunia kerja dapat meningkatkan kecemasan individu terhadap masa depan.

d) Ketidakpastian Situasi Masa Depan

Ketidakpastian terkait kondisi ekonomi, peluang kerja, maupun perubahan sosial dapat menjadi faktor yang memicu munculnya kecemasan masa depan. Individu yang menghadapi situasi yang tidak

pasti cenderung mengalami kekhawatiran mengenai kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang mungkin terjadi di masa depan.

Dari teori-teori di atas, Teori *Future Anxiety* milik Zaleski secara spesifik membahas kecemasan yang berorientasi ke masa depan, bukan kecemasan secara umum saja. Ini sangat sesuai dengan realitas yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang yang di mana ketidakpastian ekonomi, tingginya angka pengangguran sarjana, dan tekanan sosial untuk segera sukses sering memicu kekhawatiran terhadap masa depan. (R. Kurniawan et al., 2024)

Teori ini dinilai paling realistis karena menjelaskan bahwa kecemasan masa depan timbul dari persepsi kurangnya kontrol terhadap hal-hal yang akan datang, yang dapat dihubungkan langsung dengan rendahnya *self-efficacy* dan lemahnya resiliensi individu. Selain itu, teori Zaleski sudah banyak digunakan dalam penelitian modern untuk memahami stres dan kekhawatiran generasi muda di era perubahan sosial dan ekonomi cepat. Dengan demikian, teori ini memberikan kerangka yang konkret untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai masa depan mereka dan mengapa sebagian dari mereka mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi (Hazlinda & Salim, 2023).

B. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Albert Bandura (1997) memasukkan konsep *self-efficacy* ke dalam teori kognitif sosial. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melakukan tindakan tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam kondisi tertentu disebut *self-efficacy*. Keyakinan ini tidak menggambarkan kemampuan seseorang secara objektif; sebaliknya, itu menggambarkan cara seseorang melihat kemampuan mereka dalam

menghadapi tantangan. Efikasi diri memainkan peran penting dalam pemilihan perilaku, besarnya usaha yang dicurahkan, ketekunan saat menghadapi hambatan, dan tingkat keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan tugas. (Maddux, n.d.)

Selanjutnya, konsep *self-efficacy* dikembangkan lebih luas oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem, yang merancang *General Self-Efficacy Scale* (GSE) untuk mengukur keyakinan umum seseorang terhadap kemampuannya menghadapi berbagai situasi kehidupan. Menurut mereka, *self-efficacy* merupakan keyakinan umum individu bahwa ia mampu mengatasi kesulitan, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan melalui usaha dan ketekunan. Skala GSE terdiri dari 10 item yang digunakan secara luas dalam penelitian lintas budaya untuk mengukur tingkat keyakinan diri seseorang dalam menghadapi berbagai masalah atau tuntutan kehidupan (Villegas Barahona et al., 2018).

Selain itu, penelitian psikologi modern juga menjelaskan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks ini, *self-efficacy* tidak hanya memengaruhi keberanian seseorang untuk mencoba suatu tugas, tetapi juga menentukan seberapa besar usaha, ketekunan, dan ketahanan yang dimiliki ketika menghadapi hambatan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi biasanya lebih gigih dalam menghadapi kegagalan dan lebih percaya bahwa usaha yang dilakukan dapat menghasilkan keberhasilan (Yudhistira et al., 2021).

Sehingga berdasarkan pendapat para tokoh dan peneliti, *self-efficacy* dapat disimpulkan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan. Schwarzer dan Jerusalem (1995) menjelaskan bahwa *self-efficacy* dalam konsep *general self-efficacy* menggambarkan keyakinan umum individu dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Meskipun skala *General Self-Efficacy* (GSE) bersifat unidimensional, konsep *self-efficacy* tetap dapat dipahami melalui beberapa aspek yang menggambarkan keyakinan individu dalam menghadapi hambatan dan menyelesaikan tugas (Neira-Escalona et al., 2024).

a) Keyakinan terhadap Kemampuan Mengatasi Tantangan

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan yang muncul dalam kehidupan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi serta mampu menemukan solusi yang tepat. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya dalam menghadapi situasi sulit.

b) Keyakinan dalam Menghadapi Hambatan

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai hambatan atau kesulitan yang muncul selama proses mencapai tujuan. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, karena mereka percaya bahwa hambatan tersebut dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat.

c) Ketekunan dalam Menyelesaikan Tugas

Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu memiliki kegigihan dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung tetap berusaha meskipun menghadapi kegagalan atau

kesulitan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.

d) Keyakinan dalam Mengontrol Situasi

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu bahwa mereka mampu mengendalikan atau mengelola situasi yang dihadapi. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki rasa kontrol terhadap situasi yang terjadi dalam hidupnya sehingga lebih mampu menghadapi tekanan atau stres yang muncul (Neira-Escalona et al., 2024).

3. Faktor-faktor *Self Efficacy*

Self-efficacy tidak terbentuk secara langsung, melainkan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman dan proses psikologis yang dialami individu. Bandura menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berkembang melalui pengalaman belajar serta interaksi dengan lingkungan. Menurut Bandura, terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi terbentuknya *self-efficacy* pada individu (Bandura, 1977).

a) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan merupakan faktor yang paling kuat dalam membentuk *self-efficacy*. Ketika individu berhasil menyelesaikan suatu tugas atau mengatasi kesulitan tertentu, pengalaman tersebut akan meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Sebaliknya, kegagalan yang berulang dapat menurunkan *self-efficacy*, terutama jika individu belum memiliki pengalaman keberhasilan sebelumnya. Oleh karena itu, pengalaman keberhasilan dapat menjadi dasar penting dalam membangun rasa percaya diri individu dalam menghadapi tantangan di masa depan.

b) Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experience*)

Pengalaman vikarius diperoleh melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan suatu tugas. Ketika individu melihat orang lain yang memiliki kemampuan serupa berhasil mengatasi suatu masalah, hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan bahwa dirinya juga mampu mencapai keberhasilan yang sama. Sebaliknya, jika individu melihat orang lain gagal dalam menghadapi suatu situasi, hal tersebut dapat menurunkan keyakinan dirinya.

c) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Persuasi verbal merupakan dorongan atau dukungan yang diberikan oleh orang lain kepada individu untuk meyakinkan bahwa ia memiliki kemampuan dalam menghadapi suatu tugas atau tantangan. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosial dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri individu. Meskipun demikian, pengaruh persuasi verbal biasanya tidak sekuat pengalaman keberhasilan secara langsung.

d) Kondisi Fisiologis dan Emosional

Kondisi fisiologis dan emosional juga dapat memengaruhi *self-efficacy* seseorang. Individu yang berada dalam kondisi emosional positif cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami stres, kecemasan, atau tekanan emosional. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola emosi dan stres dapat berperan penting dalam membentuk keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Dalam dunia akademik, efikasi diri telah ditunjukkan sebagai prediktor yang signifikan terhadap prestasi belajar, ketekunan, manajemen stres, dan regulasi diri. Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi lebih cenderung menetapkan tujuan akademik yang sulit, lebih gigih dalam belajar, dan lebih tahan terhadap tekanan atau kegagalan. Sebaliknya, kecemasan, depresi, dan perilaku menghindar terhadap tugas-tugas sulit sering dikaitkan dengan kurangnya *self-efficacy*. Oleh karena itu,

memahami dan meningkatkan efikasi diri siswa adalah strategi untuk mendukung kesiapan mereka menghadapi masa depan dan menghindari kecemasan yang tidak sehat. (Maddux, n.d.)

Sehingga Teori *self-efficacy* Bandura ini didasarkan pada kenyataan bahwa mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi ketidakpastian tentang apa yang akan mereka lakukan di sekolah dan di dunia kerja. Keyakinan diri adalah komponen psikologis utama yang menentukan apakah seseorang akan mampu bertindak proaktif dalam situasi seperti ini atau justru merasa cemas dan tertekan. Teori Bandura dianggap paling relevan karena menunjukkan cara keyakinan diri dapat memengaruhi cara seseorang mengelola stres dan menghadapi tantangan.

C. Resiliensi Akademik

1. Pengertian Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang, terutama mahasiswa, untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau hambatan dalam kehidupan akademik. Resiliensi, menurut Connor dan Davidson (dalam Indriyani & Musslifah, 2024), adalah kemampuan untuk mengatasi perubahan, bertahan dari kegagalan, dan bangkit kembali dari keadaan yang buruk. Ini berarti dalam dunia akademik bahwa siswa tidak hanya dapat menghadapi tantangan seperti skripsi atau tugas kuliah, tetapi mereka juga harus tetap bersemangat untuk belajar dan bersemangat untuk kuliah bahkan ketika mereka menghadapi keterbatasan waktu, tuntutan sosial, atau krisis pribadi. (Anisa Indriyani, 2023)

Dalam penelitian pendidikan modern, resiliensi akademik dipahami sebagai konstruk multidimensional yang membantu mahasiswa mencapai keberhasilan meskipun berada dalam kondisi yang penuh tantangan. Misalnya, penelitian mengenai *Academic Resilience Scale* (ARS-30)

menjelaskan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk secara efektif mengatasi hambatan akademik, tetap termotivasi, serta mempertahankan usaha dan strategi belajar ketika menghadapi kesulitan dalam proses pendidikan. Kemampuan ini berkaitan dengan sikap positif terhadap tantangan, kemampuan mengelola stres, serta keyakinan diri dalam mencapai tujuan akademik (Tan et al., 2024).

Selain itu, beberapa penelitian tentang resiliensi pada siswa menunjukkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap kuat secara psikologis dan mampu mengatasi berbagai tekanan kehidupan, termasuk tekanan belajar. Dalam konteks siswa, resiliensi akademik mencerminkan kemampuan untuk mempertahankan kesejahteraan mental, mengatasi kegagalan akademik, serta terus berusaha mencapai keberhasilan meskipun menghadapi berbagai hambatan dalam proses pendidikan (John V. Gabay et al., 2024).

Sehingga resiliensi akademik dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan dalam proses pendidikan sehingga tetap mampu mencapai tujuan akademik. Konsep ini berakar pada teori resiliensi dari Connor dan Davidson, yang menekankan kemampuan individu untuk menghadapi stres dan tantangan, kemudian diterapkan dalam konteks pendidikan sebagai kemampuan mahasiswa atau siswa untuk tetap berhasil meskipun menghadapi tekanan belajar.

2. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan, tekanan, atau situasi yang menantang. Connor dan Davidson (2003) mengembangkan konsep resiliensi melalui Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang menggambarkan beberapa aspek penting yang membentuk kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tantangan kehidupan. Aspek-aspek tersebut mencerminkan kemampuan individu

dalam mengatasi tekanan, beradaptasi terhadap perubahan, serta mempertahankan kondisi psikologis yang positif ketika menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

a) *Personal Competence, High Standards, and Tenacity*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk memiliki standar pribadi yang tinggi, ketekunan, serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki sikap gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Mereka mampu mempertahankan usaha dan tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan.

b) *Trust in One's Instincts and Tolerance of Negative Affect*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempercayai intuisi atau penilaian dirinya serta mampu mentoleransi emosi negatif yang muncul ketika menghadapi tekanan. Individu yang resilien mampu tetap tenang dan mengendalikan emosi meskipun berada dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan.

c) *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships*

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima perubahan secara positif serta memiliki hubungan sosial yang mendukung. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya serta memanfaatkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya sebagai sumber kekuatan.

d) *Control*

Aspek control berkaitan dengan keyakinan individu bahwa mereka mampu mengendalikan situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa kontrol yang baik cenderung merasa bahwa dirinya mampu memengaruhi hasil dari situasi yang dihadapi, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan secara efektif.

e) *Spiritual Influence*

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan spiritual atau kepercayaan individu terhadap nilai-nilai yang memberikan makna dalam hidup. Keyakinan spiritual dapat membantu individu menemukan makna dalam kesulitan yang dialami serta memberikan kekuatan psikologis untuk menghadapi tantangan kehidupan.

3. Faktor-Faktor Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau peristiwa yang menantang dalam kehidupan. Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosial. Faktor-faktor tersebut dapat membantu individu mengembangkan kemampuan untuk menghadapi stres serta bangkit kembali setelah mengalami kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

a) Karakteristik Individu

Karakteristik individu merupakan faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan pribadi seperti kepercayaan diri, optimisme, serta kemampuan dalam mengelola emosi. Individu yang memiliki sikap optimis dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan serta melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Karakteristik individu ini berperan penting dalam membentuk ketahanan psikologis ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

b) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi situasi sulit dengan lebih baik. Individu yang mendapatkan dukungan emosional maupun

instrumental dari lingkungan sosialnya cenderung memiliki kemampuan resiliensi yang lebih tinggi. Dukungan sosial memberikan rasa aman dan membantu individu merasa tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan.

c) Kemampuan Adaptasi terhadap Perubahan

Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan juga merupakan faktor penting dalam membentuk resiliensi. Individu yang mampu menerima perubahan secara positif serta menyesuaikan diri dengan kondisi baru cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan ketidakpastian dalam kehidupan. Kemampuan adaptasi ini membantu individu untuk tetap bertahan dan berkembang meskipun berada dalam situasi yang menantang.

d) Nilai Spiritual dan Makna Hidup

Keyakinan spiritual dan nilai-nilai yang dimiliki individu juga dapat memengaruhi tingkat resiliensi. Individu yang memiliki keyakinan spiritual atau makna hidup yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan karena mereka dapat melihat pengalaman sulit sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki makna. Nilai spiritual dapat memberikan kekuatan psikologis dan membantu individu tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan (Connor & Davidson, 2003).

Tingkat resiliensi akademik yang rendah meningkatkan risiko stres akademik, memperlambat penyelesaian skripsi, dan keputusan, yang dapat menyebabkan penundaan kelulusan. Suryani & Harumi (2024) menemukan bahwa siswa dengan ketangguhan psikologis rendah cenderung mengalami tekanan yang lebih besar saat menghadapi tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan dari guru, dan ekspektasi keluarga. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi, di sisi lain, melihat stres sebagai tantangan yang dapat diatasi daripada ancaman. Akibatnya, resiliensi berfungsi sebagai perlindungan mental terhadap stres akademik dan penurunan kesejahteraan. (Suryani & Harumi, 2024)

Di tengah tekanan akademik yang lebih besar, terutama bagi siswa tingkat akhir, penelitian tentang resiliensi akademik semakin penting. Mahasiswa rentan terhadap stres dan kecemasan di masa depan karena mereka berada di ambang transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjut. Temuan dari ketiga studi menunjukkan bahwa pemahaman tentang dinamika resiliensi dapat membantu lembaga pendidikan tinggi membuat strategi yang berguna untuk meningkatkan ketahanan psikologis siswa. Penelitian ini bukan hanya menambah literatur akademik tetapi juga membantu mengembangkan kebijakan bimbingan dan konseling yang berpusat pada kekuatan psikologis mahasiswa.

Kesimpulannya teori resiliensi Connor dan Davidson ini menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan dinamis yang dapat dipelajari dan dapat dikembangkan daripada menjadi sifat bawaan. Pendekatan ini lebih masuk akal dalam lingkungan mahasiswa, di mana tengah belajar mereka beradaptasi dengan tekanan akademik, kewajiban keluarga, dan perubahan sosial setelah lulus kuliah. Kemampuan untuk memperbaiki diri setelah kegagalan adalah bagian penting dari kesehatan mental dan keberfungsian psikologis mahasiswa, terutama dalam lingkungan kerja dan ekonomi yang tidak stabil.

Resiliensi bukan hanya soal ketahanan, tapi juga soal fleksibilitas dan pertumbuhan setelah kesulitan. Karena itu, teori Connor & Davidson dipilih karena memberikan pandangan yang praktis dan kontekstual: mahasiswa yang resilien akan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan masa depan.

D. Pengaruh *Self Efficacy* Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

Keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu disebut efikasi diri, juga dikenal sebagai *self-efficacy*. Menurut teori Bandura (1997), *self-efficacy* sangat penting untuk membentuk cara seseorang melihat tantangan. Ini berlaku dalam transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Mahasiswa tingkat akhir yang *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin dengan pilihan karier mereka, lebih mampu merencanakan jalan ke depan, dan kurang mudah terintimidasi oleh ketidakpastian. Oleh karena itu, tingkat efikasi diri yang tinggi dianggap dapat mengurangi kecemasan masa depan karena memberi orang kesan bahwa mereka memiliki kendali atas kehidupan mereka.

Resiliensi akademik, selain *self-efficacy*, sangat penting untuk menghadapi tantangan akademik dan tekanan masa depan. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan siswa untuk tetap produktif, mempertahankan dorongan, dan bangkit dari kegagalan. Mahasiswa yang mampu bertahan dalam akademik tidak hanya mampu memenuhi tuntutan akademik, tetapi mereka juga lebih siap menghadapi ketidakpastian setelah kelulusan. Resiliensi ini dapat mengurangi kecemasan masa depan karena berfungsi sebagai pelindung terhadap stresor masa depan seperti kekhawatiran tentang pekerjaan, keuangan, dan ekspektasi sosial. (Altrisan et al., 2024)

Self-efficacy dan resiliensi akademik sama-sama merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam menekan kecemasan masa depan pada mahasiswa. Menurut teori kognitif sosial oleh Bandura (1997), *self-efficacy* memengaruhi bagaimana cara individu menilai tantangan yang dihadapi dan menentukan sejauh mana mereka percaya diri dalam mengatasi tantangan tersebut. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang masa depan lebih terencana dan tidak mudah

terdistraksi oleh ketidakpastian ataupun keadaan (Rabei et al., 2020; Sasferi, 2022; Zain & Affandi, 2023). Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah, sering dikaitkan dengan peningkatan kecemasan akademik maupun kecemasan karier, dikarenakan dari awal individu tersebut tidak memiliki kepercayaan diri, sehingga tidak dapat menyusun rencana karir / masa depan yang sesuai. Tidak dapat menyusun rencana ini dikarenakan pula oleh pengaruh (distraksi) dari lingkungannya sehingga menurunkan rasa kepercayaan diri. (Syahriza, 2021).

Resiliensi akademik membantu *self-efficacy* karena memberi mahasiswa daya tahan psikologis saat menghadapi tekanan akademik. Resiliensi, menurut Afifah et al. (2022) dan Gorghiu et al. (2024), memungkinkan siswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam situasi tekanan, yang memberi mereka kemampuan untuk mengendalikan stres yang merupakan penyebab kecemasan. Dengan demikian, resiliensi berfungsi sebagai perlindungan terhadap stres akademik dan juga meningkatkan rasa kendali diri yang dihasilkan dari keyakinan diri sendiri.

Kedua variabel ini saling melengkapi karena *self-efficacy* menyediakan keyakinan bahwa individu mampu menghadapi masa depan, sedangkan resiliensi akademik memastikan bahwa keyakinan tersebut tetap bertahan meskipun dihadapkan pada kesulitan. Ketika *self-efficacy* yang tinggi tapi tanpa adanya resiliensi, individu mungkin mudah goyah ketika mengalami kegagalan. Sebaliknya, resiliensi yang tinggi tanpa *self-efficacy* dapat membuat mahasiswa bertahan menghadapi tekanan, tapi tanpa kepercayaan diri yang cukup, mahasiswa tidak mampu mengubah atau mengendalikan situasi. Oleh karena itu, kombinasi keduanya diyakini dapat menurunkan tingkat kecemasan masa depan secara signifikan (Tangkeallo et al., 2014; Jia, 2023; Lizarte Simón et al., 2024).

Kontribusi masing-masing variabel terhadap rasa kendali dan kesiapan individu menghadapi perubahan dapat menjelaskan hubungan antara resiliensi akademik dan *self-efficacy* dengan kecemasan masa depan.

Mereka yang efisiensi diri tinggi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan dan mengejar peluang, sementara mereka yang tahan terhadap tantangan cenderung tidak terhambat oleh masalah kecil. Jika kedua variabel ini ada bersamaan, mereka memiliki efek sinergis yang meningkatkan daya tahan psikologis siswa, mengurangi kecemasan masa depan. Dengan kata lain, kemandirian akademik dan kemandirian melindungi diri dari tekanan psikologis selama transisi pasca-kampus. (Jia, 2023; Sasferi, 2022)

Jika disimpulkan secara teoretis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui model protektif psikologis, yang di mana *self-efficacy* ini berperan sebagai faktor kognitif yang membuat ekspektasi positif tentang masa depan, kemudian resiliensi akademik berfungsi sebagai faktor afektif dan perilaku yang membantu mahasiswa menghadapi hambatan. Interaksi keduanya menghasilkan kesiapan mental yang lebih baik, sehingga kecemasan terhadap masa depan dapat ditekan. Dengan kata lain, *self-efficacy* memberikan arah dan rasa kendali, sementara resiliensi menjaga daya tahan dalam proses transisi menuju dunia kerja atau studi lanjut.

Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi bagaimana resiliensi akademik dan *self-efficacy* berkontribusi pada tingkat kecemasan mahasiswa di masa depan. Dengan menggabungkan kedua variabel ini ke dalam satu model analitik, penelitian ini memungkinkan untuk menemukan faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap kecemasan masa depan. Oleh karena itu, temuan penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi yang berbasis bukti yang membantu mahasiswa menghadapi masa depan dengan lebih tenang dan terencana. Program-program ini dapat mencakup pelatihan strategi coping, peningkatan kepercayaan diri, dan peningkatan ketahanan akademik. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, tetapi juga bagaimana mereka siap untuk memasuki dunia kerja atau studi lanjut. (Lizarte Simón et al., 2024)

E. Konsep *Self Efficacy*, Resiliensi Akademik, Dan Kecemasan Masa Depan Dalam Agama Islam

1. *Self Efficacy*

Dalam Islam, nilai-nilai tawakal dan ikhtiar berhubungan erat dengan konsep *self-efficacy*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai kondisi. Seorang Muslim percaya bahwa mereka memiliki kemampuan dan potensi yang diberikan oleh Allah untuk menghadapi semua tantangan yang datang dengan kehidupan. firman Allah SWT menyatakan hal ini:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q.S. Al-Baqarah:286)

Ini menunjukkan bahwa setiap orang diberikan kemampuan sesuai dengan kemampuan mereka. Menurut Tafsir Al-Mishbah (Shihab, 2002), makna ayat ini adalah bahwa Allah tidak memberikan tugas yang melampaui

kemampuan manusia. Artinya, seseorang harus percaya diri untuk memaksimalkan potensi yang diberikan Tuhan, bukan menyerah pada kemampuan mereka. Ayat ini menegaskan dasar spiritual bagi seseorang untuk yakin bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas atau tantangan akademik dengan bantuan dan usaha Allah dalam konteks *self-efficacy*.

Kemudian Rasulullah SAW juga bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ، وَلَا تَعْجِزْ.

Artinya: “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah.” (HR. Muslim No. 2664)

Pada hadis tersebut, menekankan akan kekuatan fisik dan mental serta spiritual. Menurut Imam An-Nawawi dalam Syarh Shahih Muslim, "kuat" di sini berarti memiliki semangat, keteguhan, dan tekad untuk melakukan amal (kebaikan). Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi adalah mereka yang memiliki keyakinan untuk terus berjuang, tidak mudah menyerah, dan memandang kesulitan sebagai bagian dari proses menuju keberhasilan.

2. Resiliensi Akademik

Konsep resiliensi akademik berhubungan erat dengan nilai kesabaran, bersyukur, dan tawakal. Allah SWT berfirman pada Al-Quran QS. *Al-Insyirah* [94]: 5–6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

Apabila diperhatikan secara seksama, Pengulangan ayat di atas menunjukkan kenyataan bahwa setiap tantangan dan kesulitan selalu disertai dengan kemudahan, baik secara fisik maupun mental. Ini menunjukkan bahwa Allah tidak ingin manusia putus asa atau menyerah begitu saja. Ayat ini mengingatkan kita bahwa kegagalan akademik dan tantangan merupakan bagian dari proses belajar yang dapat membangun kekuatan mental dan spiritual. Selain itu, Allah SWT juga berfirman pada *QS. Ali Imran [3]: 200*:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”

Selain QS. Al-Insyirah [94]: 5–6, di surah lain yakni QS. Ali Imran [3]: 200 juga menjelaskan akan salah satu konsep resiliensi akademik yakni kesabaran. ayat di atas menekankan pentingnya kesabaran yang berlapis (sabar dalam sabar), yaitu ketekunan dan konsistensi dalam menghadapi cobaan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan resiliensi tinggi bukan hanya mampu bertahan dari tekanan, tetapi juga belajar untuk menguatkan diri, meningkatkan kualitas pribadi, dan tetap konsisten pada tujuan meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan.

3. Kecemasan akan masa depan (*Future Anxiety*)

Rasa khawatir akan masa depan merupakan hal yang wajar dan sering terjadi bagi semua orang tidak peduli umurnya berapa pun itu, namun dalam agama Islam mengajarkan agar kekhawatiran itu bisa diimbangi dengan tawakal dan optimisme (*Suudzon*) terhadap rencana Allah. Allah SWT berfirman pada Q.S. Ali Imran ayat 159:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ
فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ عَلَى اللَّهِ إِنْ أَلَّهِ
يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

Artinya: “Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”

Pada surah Ali Imran ayat 159 di atas mengandung makna bahwa setelah melakukan perencanaan dan usaha maksimal, manusia harus menyerahkan hasilnya kepada Allah dengan hati yang ikhlas. Ini merupakan prinsip keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal. Dalam konteks *future anxiety*, ayat ini mengajarkan bahwa kecemasan terhadap masa depan dapat dikelola melalui bentuk bagaimana keyakinan kita terhadap hasil akhir sudah dalam kendali Allah, selama manusia tetap berusaha secara optimal.

Rasulullah SAW. juga bersabda:

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقْتُمْ كَمَا تُرْزَقُ الطَّيْرُ، تَعْدُو خِمَاصًا، وَتَرُوحُ بِطَانًا.
(رواه الترمذي، رقم 2344، وقال: حديث حسن صحيح)

“Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenarnya tawakal, niscaya kalian akan diberi rezeki sebagaimana burung diberi rezeki; ia pergi pagi hari dalam keadaan lapar dan kembali sore hari dalam keadaan kenyang.” (HR. Tirmidzi)

Hadis tersebut juga memberikan ilustrasi yang jelas akan keseimbangan antara usaha serta keyakinan kita kepada Allah SWT. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memiliki kekhawatiran akan masa depan perlu meneladani beberapa prinsip yakni: berusaha semaksimal mungkin sembari percaya bahwa Allah SWT akan selalu memberikan jalan terbaik kepada hambanya. Dengan demikian, keimanan menjadi dasar dalam mengurangi rasa khawatir kita kepada masa depan dan menumbuhkan rasa ketenangan batin dalam menghadapi ketidakpastian hidup.

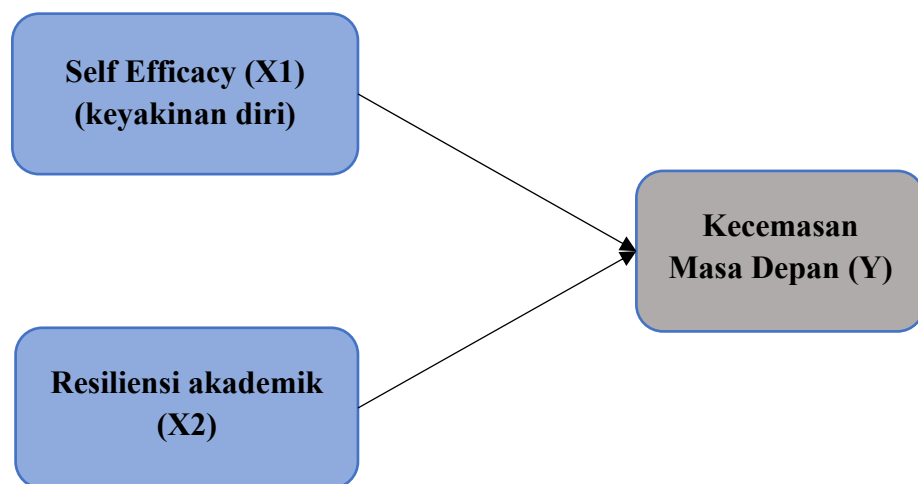
Sehingga jika kita ambil kesimpulan secara keseluruhan mulai dari *self efficacy*, resiliensi, dan juga kecemasan masa depan, Ketiga konsep ini memiliki akar nilai yang kuat dalam ajaran agama Islam. Seperti *Self-efficacy* mencerminkan kepercayaan diri berdasarkan potensi ilahi, resiliensi mencerminkan keteguhan hati yang dilandasi kesabaran, sedangkan pengendalian *future anxiety* mencerminkan ketenangan spiritual yang lahir dari tawakal. Dengan demikian, penelitian ini nantinya tidak hanya menelaah aspek psikologis saja, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai keislaman yang mampu menuntun mahasiswa menjadi pribadi tangguh, optimis, dan berserah diri kepada kehendak Allah SWT.

F. Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka berpikir dalam penelitian ini menjelaskan bahwa *self-efficacy* dan resiliensi akademik diprediksi mempunyai pengaruh terhadap kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri dalam menghadapi ketidakpastian, sedangkan resiliensi akademik berperan sebagai daya tahan dalam menghadapi tekanan akademik. Keduanya secara bersamaan bisa diasumsikan dapat menurunkan tingkat kecemasan masa depan

Secara teoritis, *self-efficacy* (keyakinan terhadap kemampuan diri) berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap masa

depan. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih yakin bahwa dirinya mampu menghadapi ketidakpastian setelah lulus, sehingga tingkat *future anxiety* cenderung rendah. Namun, dalam kondisi tertentu, tingkat kecemasan yang sedang dapat memotivasi individu untuk meningkatkan keyakinan diri agar mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan masa depan.



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka berpikir

Sementara itu, resiliensi akademik menggambarkan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan akademik maupun tantangan masa depan. Mahasiswa yang resilien umumnya memiliki kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik dan tidak mudah cemas terhadap masa depan. Namun, hubungan dua arah juga mungkin terjadi saat kecemasan masa depan yang tinggi dapat menghambat proses pembentukan resiliensi karena individu lebih fokus pada ketakutannya daripada solusi adaptif.

Dengan demikian, panah dua arah antara *self-efficacy*, resiliensi akademik, dan kecemasan masa depan menunjukkan bahwa hubungan antar variabel ini bersifat interaktif dan dinamis, bukan sekadar satu arah. Artinya *Self-efficacy* dan resiliensi akademik berkontribusi dalam menurunkan

kecemasan masa depan, Namun tingkat kecemasan itu sendiri dapat memengaruhi seberapa tinggi efikasi diri dan resiliensi akademik mahasiswa terbentuk.

1. Variabel Independen Pertama

Self-Efficacy (Efikasi Diri): Keyakinan mahasiswa tingkat akhir terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik dan menghadapi tantangan masa depan. *Self-efficacy* memberikan pengaruh terhadap cara mahasiswa merencanakan karier dan mengatasi ketidakpastian.

2. Variabel Independen Kedua

Resiliensi Akademik: Kemampuan individu untuk tetap bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri ketika menghadapi kegagalan atau tekanan akademik. Resiliensi ini memperkuat ketahanan mental saat menghadapi transisi dari kehidupan kampus ke dunia kerja atau studi lanjut.

3. Variabel Dependen

Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*): Perasaan khawatir atau takut terhadap hal-hal yang belum terjadi di masa depan, termasuk ketidakpastian pekerjaan, kondisi ekonomi, dan ekspektasi sosial setelah kelulusan.

4. Arah Hubungan

Kedua variabel independen (*self-efficacy* dan resiliensi akademik) diasumsikan memiliki pengaruh terhadap kecemasan masa depan. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* dan resiliensi akademik mahasiswa, maka semakin rendah tingkat future anxiety yang mereka alami.

5. Tujuan Model

Model ini digunakan untuk menguji kontribusi dan kekuatan prediktif dari *self-efficacy* dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan.

G. Hipotesis

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan *self-efficacy* dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa Angkatan 2022 di UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode kuantitatif jenis korelasional-prediktif digunakan dalam penelitian ini. Tujuannya adalah untuk mencari pengaruh antara dua variabel independen yakni resiliensi akademik dan *self-efficacy* terhadap variabel dependen (kecemasan masa depan). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan untuk menguji hubungan antar variabel dan memproyeksikan pengaruh statistik dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Sugiyono (2013) menyatakan bahwa pendekatan ini berhasil menjelaskan pola hubungan antar konstruk psikologis yang diukur dengan skala numerik. (Sugiyono, 2013)

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dengan menetapkan kriteria khusus sesuai kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2013).

Data yang dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis regresi linier berganda akan digunakan untuk mengevaluasi seberapa besar *self-efficacy* dan resiliensi akademik memprediksi kecemasan masa depan, sedangkan uji korelasi Pearson akan digunakan untuk mengevaluasi hubungan antar variabel. Dalam penelitian serupa, metode ini telah banyak digunakan. Misalnya, Nur Aini et al. (2024) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi ujian (Aini et al., 2024), dan Yoelianita & Toga (2022) menemukan hubungan positif antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik. (Yoelianita & Toga, 2022)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, identifikasi variabel merupakan langkah penting untuk memperjelas konstruk yang diteliti serta hubungan antarvariabel

yang akan diuji secara empiris. Variabel penelitian didefinisikan sebagai segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dan memiliki variasi nilai antarindividu. Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pemikiran yang telah disusun, penelitian ini melibatkan satu variabel dependen dan dua variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan masa depan, sedangkan variabel independennya adalah *self-efficacy* dan resiliensi. Identifikasi ini dilakukan untuk memberikan batasan konseptual dan operasional yang jelas sehingga proses pengukuran, analisis data, dan interpretasi hasil penelitian dapat dilakukan secara sistematis dan terarah (Abdullah, 2015).

1. Variabel Independen Pertama (x1) = *Self-Efficacy*
2. Variabel Independen Kedua (x2) = Resiliensi Akademik
3. Variabel Dependen (Y) = Kecemasan Masa Depan

C. Definisi Operasional

1. *Future Anxiety*

Future Anxiety merupakan kondisi dimana ada perasaan Khawatir, tegang, atau tidak aman yang disebabkan oleh ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Bagi mahasiswa tingkat akhir, kekhawatiran masa depan termasuk kekhawatiran tentang pekerjaan, keuangan, ekspektasi sosial, dan bagaimana keberhasilan dalam hidup setelah lulus kuliah. *Scale of Future Anxiety* (FAS), yang dikembangkan oleh Zaleski (1996), digunakan untuk mengukur variabel ini. Skor tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi terhadap masa depan, sedangkan skor rendah menunjukkan rasa tenang dan optimisme terhadap masa depan (Zaleski, 1996).

2. *Self Efficacy*

Self-efficacy / efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengelola dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu. Dalam konteks penelitian ini, *self-efficacy* merujuk pada sejauh mana mahasiswa tingkat akhir

yakin terhadap kemampuan dalam dirinya saat menghadapi tantangan akademik dan mempersiapkan diri untuk masa depan setelah lulus kuliah. Pengukuran self-efficacy sendiri dilakukan menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale* (GSE) yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) dan sudah diadaptasikan di Indonesia terutama pada Mahasiswa (Schwarzer & Jerusalem, 2012).

3. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatasi tekanan, kegagalan, atau kesulitan akademik serta beradaptasi secara positif terhadap tantangan yang muncul selama proses belajar. Resiliensi akademik yang ada pada mahasiswa tingkat akhir bisa diartikan sebagai kemampuan psikologis mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan tugas akhir, terutama ketika menghadapi tantangan. Untuk mengukur variabel ini, skala ketahanan Connor–Davidson (CD-RISC) digunakan (Connor & Davidson, 2003) yang sudah diadaptasikan di Indonesia terutama pada Mahasiswa. Skor tinggi menunjukkan ketahanan dan daya lentur yang kuat terhadap stres akademik (Kinanthi et al., 2020).

D. Partisipan

1. Populasi

Sugiyono (2019) mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dengan demikian, populasi tidak hanya terbatas pada jumlah individu, tetapi juga mencakup keseluruhan karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek penelitian. Pada penelitian ini, peneliti mengambil populasi mahasiswa S1 tingkat akhir (angkatan 2022) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

yang menurut data berjumlah 5532 orang berdasarkan data dari rektorat Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Sampel

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel diambil dari populasi karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu, sampel harus benar-benar representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi. Sampel yang digunakan peneliti ini adalah Mahasiswa tingkat akhir dari perguruan tinggi UIN Malang yang telah menyelesaikan lebih dari 100 SKS program studi atau sedang dalam proses penyusunan skripsi adalah subjek penelitian ini. Pemilihan kelompok ini didasarkan pada kenyataan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase transisi yang sangat penting menuju dunia kerja atau pendidikan lanjut, yang seringkali disertai dengan tekanan psikologis, seperti ketakutan akan masa depan. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria inklusi yang harus dipenuhi agar seseorang dapat menjadi partisipan dalam penelitian ini antara lain:

- a) Mahasiswa aktif program sarjana (S1).
- b) Telah menempuh minimal semester 7 atau lebih dari 100 SKS (angkatan 2022).
- c) Sedang menyusun tugas akhir atau dalam proses akhir studi.
- d) Bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan memberikan kesediaan di informed consent.

Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi mahasiswa cuti, mahasiswa pascasarjana, atau mahasiswa dengan diagnosis gangguan mental berat yang sedang menjalani terapi intensif.

Adapun cara pengambilan sampel pada penelitian ini dengan Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin (Sevilla et al., 1960) dengan tingkat kesalahan (e) 10%. Rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

Jumlah mahasiswa tingkat akhir (angkatan 22 / yang sudah melewati lebih dari 100 sks) di UIN Malang berjumlah $N = 5.532$ (data diambil berdasarkan data PDDikti), maka jumlah minimal sampel (n) dapat dihitung dengan memasukkan nilai tersebut ke dalam rumus Slovin. Jika populasi mahasiswa tingkat akhir di UIN Malang tersebut adalah 5.532 orang, maka perhitungannya adalah:

$$n = \frac{5532}{1 + (5532 \times 0,1^2)}$$

$$n = \frac{5532}{1 + (1383,25)}$$

$$n = 98,22$$

Sehingga untuk jumlah sampel minimal yang harus diambil adalah 98 orang yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden. Menurut Sugiyono (2013) pada perhitungan yang menghasilkan pecahan (terdapat koma) sebaiknya dibulatkan ke atas sehingga jumlah sampelnya lebih besar. Hal ini lebih aman daripada kurang dari jumlah yang seharusnya. Dan juga jumlah 100 sendiri agar mudah dianalisis lebih lanjut dikarenakan nilai 100 terdapat pada di Rtabel. (Sugiyono, 2013).

Selain itu juga pemilihan sampel populasi yakni mahasiswa UIN Malang sebagai sampel penelitian didasarkan pada pertimbangan teoretis, empiris, dan kontekstual. Secara teori, Mahasiswa tingkat akhir berada di masa transisi dari dunia akademik ke dunia kerja atau studi lanjutan.

Menurut Zaleski (1996), ini adalah salah satu masa yang paling mengkhawatirkan karena ketidakpastian akan masa depan. Pada tahap ini, siswa harus memiliki keyakinan diri, yang dikenal sebagai *self-efficacy*, dan ketahanan psikologis, yang dikenal sebagai resiliensi akademik, untuk mampu menghadapi tekanan akademik dan ketakutan terhadap prospek karier mereka.

E. Alat Pengumpulan Data

Sugiyono (2019) mendefinisikan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner digunakan apabila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur serta mengetahui apa yang diharapkan dari responden. Teknik ini dinilai efisien karena dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar dalam waktu yang relatif singkat.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *Gform* sebagai media pengisian kuisisioner. Kuisisioner ini disebarakan melalui media sosial. Penelitian ini menggunakan skala Likert sebagai format respons pada kuisisioner, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, atau pendapat individu terhadap suatu pernyataan dengan memberikan beberapa alternatif jawaban bertingkat. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini digunakan skala Likert 1–4, yang terdiri dari pilihan jawaban seperti sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Pemilihan skala 1–4 dilakukan dengan tidak menyediakan pilihan netral, sehingga responden terdorong untuk menentukan sikap secara lebih jelas terhadap setiap pernyataan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi kecenderungan *central tendency* bias (memilih jawaban tengah/netral) serta meningkatkan ketegasan dan akurasi data yang diperoleh dalam mengukur *self-efficacy*, resiliensi, dan kecemasan masa depan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologis terstandar, yaitu Skala *General Self-Efficacy* (Schwarzer & Jerusalem) untuk mengukur efikasi diri, *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi akademik, serta *Future Anxiety Scale* (Zaleski) untuk mengukur tingkat kecemasan masa depan. Seluruh instrumen akan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diuji validitas serta reliabilitasnya sebelum digunakan pada penelitian utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada mahasiswa tingkat akhir.

1. Skala *Self Efficacy*

Untuk *Self Efficacy* menggunakan *General Self Efficacy Scale* yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995). Skala ini terdiri dari 10 item dengan jawaban berbentuk skala Likert. Instrumen ini bersifat unidimensional yang mengukur keyakinan umum individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi menekan.

Tabel 3. 1 *Blueprint Skala Self Efficacy*

Variabel	Aspek	Indikator Konseptual	No. Item	Jumlah	Jenis
<i>Self-Efficacy</i>	Keyakinan terhadap kemampuan diri secara umum	Mampu menyelesaikan masalah sulit	1,2	2	F
		Mampu menghadapi hambatan	3,4	2	F
		Tetap berusaha saat gagal	5,6	2	F
		Percaya diri dalam situasi tak terduga	7,8	2	F
		Merasa tidak mampu menghadapi tantangan	9	1	F

		Mudah menyerah ketika kesulitan	10	1	F
Total			1–10	10 item	

Uji validitas konstruk pada adaptasi di Indonesia menunjukkan bahwa semua item berada pada satu faktor utama, dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,75–0,91 (Novrianto Riangga, Maretih Evanurul Kargenti Anggia, 2019). Pemilihan skala ini didasarkan pada relevansinya dalam mengukur keyakinan diri mahasiswa secara menyeluruh, tidak hanya terbatas pada ranah akademik, tetapi juga kesiapan menghadapi tantangan karier dan sosial.

2. Skala Resiliensi

Selanjutnya untuk variabel resiliensi akademik diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003). Skala ini terdiri dari 10 item yang memiliki 1 aspek yakni Kemampuan bangkit dari kesulitan.

Tabel 3. 2 Blueprint Skala Resiliensi

Variabel	Aspek	Indikator Konseptual	No. Item	Jumlah	Jenis
Resiliensi	Kemampuan bangkit dari kesulitan	Mampu beradaptasi dengan perubahan	11,12	2	F
		Tetap tegar saat tekanan	13,14	2	F
		Percaya diri menghadapi tantangan	15,16	2	F
		Melihat kesulitan sebagai peluang belajar	17,18	2	F

		Sulit pulih setelah kegagalan	19	1	F
		Mudah merasa putus asa	20	1	F
Total			11–20	10 item	

Hasil uji reliabilitas adaptasi di Indonesia menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,881 (Kinanthi et al., 2020), yang berarti memiliki konsistensi internal sangat baik. Sehingga skala ini mampu menggambarkan daya tahan mahasiswa secara komprehensif, dan sesuai dengan konteks penelitian yang menyoroti kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik maupun ketidakpastian masa depan.

3. Skala Kecemasan Masa Depan

Dan untuk variabel kecemasan masa depan (future anxiety scale) yang dikembangkan oleh Zaleski (1996) dan telah diadaptasikan ke Indonesia. Skala ini bersifat undimensional dengan aspek Kecemasan terhadap masa depan.

Tabel 3. 3 Skala Kecemasan Masa Depan

Variabel	Aspek	Indikator Konseptual	No. Item	Jumlah	Jenis
Future Anxiety	Kecemasan terhadap masa depan	Khawatir masa depan buruk	21	1	F
		Takut gagal mencapai tujuan	22	1	F
		Tidak yakin masa depan akan baik	23	1	F
		Optimis terhadap masa depan	24	1	F

		Merasa tenang memikirkan masa depan	25	1	F
Total			21–25	5 item	

Uji validitas menunjukkan nilai korelasi item-total bergerak dari 0,300–0,913, sedangkan reliabilitas internalnya sangat tinggi dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,979 (Purnomo & Arumi, 2024)). Penggunaan instrumen ini dipandang tepat karena telah terbukti valid dan reliabel ketika digunakan pada mahasiswa Indonesia, sehingga sesuai untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap masa depan mereka.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Digunakan untuk menggambarkan profil responden (usia, jenis kelamin, program studi, semester) serta nilai rata-rata, simpangan baku, minimum dan maksimum dari masing-masing variabel (Ghozali, 2005).

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana item dalam instrumen mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur. Dalam penelitian kuantitatif, validitas item umumnya diuji menggunakan korelasi Pearson antara skor item dan skor total (item-total correlation). Item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi (r hitung) lebih besar dari r tabel atau apabila nilai signifikansi ($\text{Sig.} < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara item dengan skor total. Jika $\text{Sig.} > 0,05$ maka item dinyatakan tidak valid karena tidak merepresentasikan konstruk secara memadai. Kemudian untuk Uji reliabilitas digunakan untuk

mengetahui konsistensi internal instrumen, yaitu sejauh mana item dalam skala menghasilkan pengukuran yang stabil dan konsisten. Dalam penelitian ini digunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,70$. Jika nilai $\alpha < 0,60$ maka reliabilitas dianggap rendah. Semakin mendekati 1,00 maka semakin tinggi konsistensi internal instrumen (Field, 2024; Ghozali, 2005).

3. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*)

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dalam analisis regresi. Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan dengan melihat nilai signifikansi (Sig.). Jika nilai Sig. $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika Sig. $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Angka 0,05 digunakan sebagai batas taraf signifikansi ($\alpha = 5\%$), yang menunjukkan tingkat kesalahan pengambilan keputusan sebesar 5%. Analisis Regresi Linear Berganda (Field, 2024)

4. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Dalam SPSS, linearitas dilihat dari nilai Sig. pada kolom Deviation from Linearity. Jika Sig. $> 0,05$ maka hubungan dinyatakan linear, sedangkan jika Sig. $< 0,05$ maka hubungan tidak linear. Hubungan linear penting karena regresi linear hanya dapat digunakan apabila hubungan antarvariabel berbentuk garis lurus (Field, 2024).

5. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Multikolinearitas dapat dilihat melalui nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF) dengan jika nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan VIF < 10 maka tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika *Tolerance* $< 0,10$ atau VIF > 10 maka terjadi multikolinearitas yang dapat mengganggu ketepatan estimasi regresi (Field, 2024).

6. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Model regresi yang baik tidak mengalami heteroskedastisitas. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka tidak terjadi heteroskedastisitas, sedangkan jika Sig. $< 0,05$ maka terjadi heteroskedastisitas. Ketidaksamaan varians dapat menyebabkan estimasi koefisien regresi menjadi tidak efisien (Ghozali, 2005).

7. Uji Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen. Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh parsial (uji t) maupun simultan (uji F) terhadap variabel dependen.

a. Uji T Parsial

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka variabel independen berpengaruh signifikan secara parsial. Jika Sig. $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh signifikan.

b. Uji F Simultan

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen. Jika nilai Sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan secara simultan. Jika Sig. $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh secara simultan (Field, 2024).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat akhir UIN Malang terutama angkatan 2022 yang sedang mengerjakan skripsi atau berada pada semester 7 atau 8, sebagaimana telah dijelaskan pada bagian metode penelitian. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 114 mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari berbagai jurusan di UIN Malang.

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 19 Januari 2026 hingga 23 Januari 2026. Untuk jumlah subjek yang dipakai berdasarkan hasil rumus hitung di BAB 3 (Metode Penelitian) pada rumus Slovin dan menggunakan error sebesar 10% data yang perlu diambil sebanyak berjumlah 98 (dibulatkan menjadi 100). Penggunaan error 10% dikarenakan penggunaan alat ukur yang sudah teruji validitas reliabilitasnya dan juga efisiensi waktu dalam melaksanakan penelitian.

Adapun prosedur pengambilan data yang sudah dilaksanakan selama penelitian ini berlangsung:

1. Melakukan uji alat ukur sebelum disebarkan,
Pada tahapan ini peneliti melakukan uji alat ukur GSE, CDRISC, dan GSE untuk mengukur validitas dan reliabilitas alat ukur. Pada tahapan ini peneliti menyebarkan kuisioner menggunakan media gform dan disebarkan melalui Whatsapp. Untuk uji ini, diperlukan hanya 30 responden.
2. Uji validitas dan reliabilitas alat ukur,
Setelah terkumpul sebanyak 30 responden mahasiswa S1 tingkat akhir yang ada di UIN Malang, maka bisa diuji validitas dan reliabilitasnya.

Pada tahap ini peneliti menggunakan SPSS untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas. Berikut hasil output pada SPSS:

Variabel	Item	Pearson Correlation (rhitung)	Nilai Sig.	Keterangan
Self-Efficacy	Item 1-10	0,402 s/d 0,677	<0.001	Valid
Resiliensi	Item 1-10	0.585 s/d 0.688	<0.001	Valid
Kecemasan Masa Depan	Item 1-5	0.834 s/d 0.921	<0.001	Valid

Tabel 4. 1 Validitas Item (Uji Coba)

Variabel	Alpha Cronbach
Self Efficacy	0,757
Resiliensi	0,848
Kecemasan Masa Depan	0,938

Tabel 4. 2 Reliabilitas Item (uji coba)

Pada hasil uji validitas dan reliabilitas item uji coba pada tabel 4.1 dan 4.2. Untuk validitas, berdasarkan nilai pearson correlation, semua item berada di atas 0,2. Jika demikian, maka item memiliki validitas. Kemudian jika dilihat dari nilai sig. Nya item Self Efficacy, Resiliensi, dan Kecemasan masa depan berada pada angka <0,001 yang jika kurang dari 0,05 maka item tersebut valid. Kesimpulannya, berdasarkan hasil uji validitas dan sudah memenuhi 2 syarat, maka

item-item Self efficacy, resiliensi dan kecemasan masa depan sudah valid.

Selanjutnya yakni reliabilitas pada tabel 4.2, alat ukur dikatakan reliabel jika nilai alpha cronbachnya di atas 0,05. Dari Tabel 4.2, nilai alpha cronbach pada setiap alat ukur berada di atas 0,0. Jika demikian, semua alat ukur yang digunakan pada penelitian memiliki reliabilitas yang baik.

3. Penyebaran kuisisioner dengan menghubungi langsung subjek via daring dan luring,

Penyebaran kuisisioner dilakukan setelah peneliti menetapkan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah dijelaskan pada Bab III, yaitu mahasiswa tingkat akhir UIN Malang (angkatan 2022) yang sedang mengerjakan skripsi atau berada pada semester 7 dan 8. Penyebaran kuisisioner menggunakan metode daring dan luring, di mana peneliti secara aktif menghubungi calon responden dengan diawasi untuk memastikan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian.

Penyebaran kuisisioner dilakukan melalui dua cara, yaitu secara daring dan luring. Penyebaran secara daring dilakukan dengan membagikan tautan kuisisioner berbasis *Google Form* melalui media sosial, seperti aplikasi *Whatsapp* dan *Instagram*. Sementara itu, penyebaran secara luring dilakukan dengan mendatangi langsung mahasiswa tingkat akhir di lingkungan UIN Malang dan membagikan kuisisioner secara langsung berupa tautan *barcode* yang bisa dipindai secara langsung.

Sebelum pengisian kuisisioner, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data responden, serta menegaskan bahwa partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Metode jemput bola dipilih untuk meningkatkan tingkat respons

responden serta memastikan data yang diperoleh sesuai dengan kriteria subjek penelitian sebagaimana telah dirumuskan pada Bab III.

4. Analisis data (validasi data dan memastikan data sudah lengkap untuk diuji)

Analisis data dilakukan setelah seluruh kuesioner terkumpul. Tahap awal analisis data adalah validasi data, yaitu pemeriksaan kelengkapan dan kelayakan data responden. Peneliti memastikan bahwa setiap kuesioner telah diisi secara lengkap dan sesuai dengan petunjuk pengisian. Data yang tidak lengkap, mengandung jawaban tidak konsisten, atau tidak memenuhi kriteria subjek penelitian sebagaimana ditetapkan pada Bab III, dikeluarkan dari analisis.

Data yang telah dinyatakan valid kemudian diolah menggunakan perangkat lunak statistik yaitu SPSS sesuai dengan teknik analisis data yang telah dijelaskan pada Bab III. Proses analisis meliputi analisis statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik (uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas), serta uji regresi linear berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Seluruh tahapan analisis dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa data yang digunakan layak dan memenuhi asumsi statistik yang diperlukan.

Pada penelitian ini juga peneliti mengalami beberapa hambatan seperti:

a) Pengujian alat ukur yang terhambat karena aplikasi eror.

Pada tahap awal penelitian, pengujian alat ukur mengalami kendala teknis berupa kesalahan (terjadi *error*) pada aplikasi pengolahan data yang digunakan (SPSS). Kendala tersebut menyebabkan proses pengujian alat ukur, khususnya pada tahap input dan pengolahan data awal, tidak dapat dilakukan secara optimal sesuai dengan perencanaan. Akibatnya, peneliti memerlukan waktu tambahan untuk melakukan penyesuaian teknis dan memastikan kembali bahwa data yang akan diolah

sudah sesuai dengan prosedur yang ada. Meskipun demikian, peneliti tetap berupaya menjaga keakuratan dan validitas data dengan melakukan pemeriksaan ulang terhadap data yang telah diinput.

- b) Waktu penelitian yang cenderung mepet sehingga tidak bisa mengambil data lebih banyak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi waktu pelaksanaan yang relatif terbatas, sehingga proses pengambilan data tidak dapat dilakukan dalam rentang waktu yang lebih panjang. Keterbatasan waktu tersebut berdampak pada jumlah subjek penelitian yang dapat dijangkau, sehingga peneliti tidak memiliki kesempatan untuk menambah jumlah responden secara lebih luas. Walaupun demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini tetap memenuhi kriteria minimal dan sudah sesuai dengan rumus yang ada untuk dilakukan analisis statistik sesuai dengan metode penelitian yang telah dirancang.

- c) Saat uji normalitas data, output tidak keluar pada aplikasi *SPSS*.

Pada saat pelaksanaan uji normalitas data menggunakan perangkat lunak *SPSS*, peneliti mengalami kendala teknis lagi berupa tidak munculnya output hasil uji normalitas pada aplikasi. Kondisi tersebut mengharuskan peneliti untuk melakukan pengulangan proses analisis dan penyesuaian pengaturan analisis pada aplikasi hingga output dapat diperoleh. Kendala ini menyebabkan keterlambatan dalam proses analisis data, namun tidak memengaruhi hasil akhir penelitian karena uji normalitas tetap dilakukan dan hasilnya digunakan sebagai dasar dalam melanjutkan analisis data selanjutnya.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	59	51.8	51.8	51.8
	Perempuan	55	48.2	48.2	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif 1

Pada output SPSS di atas, data yang sudah masuk dan siap untuk dianalisis berjumlah 114 Mahasiswa dengan jumlah laki-laki sebanyak 59 orang dan perempuan sebanyak 55 orang.

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max	Range
Self Efficacy	31,18	31	3,8	21	40	19
Resiliensi	31,47	32	4,5	15	40	25
Kecemasan masa depan	14,72	15	3,8	5	20	15

Tabel 4. 4 Analisis Deskriptif 2

Uji selanjutnya pada analisis deskriptif pada *tabel 4.4* variabel *self-efficacy* memiliki nilai mean sebesar 31,18 dengan median 31 dan standar deviasi sebesar 3,8. Skor minimum *self-efficacy* yang diperoleh responden adalah 21 dan skor maksimum 40, dengan rentang skor sebesar 19. Variabel resiliensi akademik menunjukkan nilai mean sebesar 31,47 dengan median 32 serta standar deviasi sebesar 4,5. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 15 dan skor maksimum 40, sehingga rentang skor pada variabel ini adalah 25. Selanjutnya, variabel kecemasan masa depan memiliki nilai mean sebesar 14,72 dengan median 15 dan standar

deviasi sebesar 3,8. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 5 dan skor maksimum 20, dengan rentang skor sebesar 15.

SelfEfficacy				Resiliensi				KecemasanMasaDepan						
	Frequency	Percent	Valid Percent		Frequency	Percent	Valid Percent		Frequency	Percent	Valid Percent			
Valid	21	3	2.6	2.6	Valid	15	1	.9	.9	Valid	5	2	1.8	1.8
	23	1	.9	.9		19	1	.9	.9		6	1	.9	.9
	24	1	.9	.9		20	2	1.8	1.8		7	1	.9	.9
	25	3	2.6	2.6		21	1	.9	.9		8	4	3.5	3.5
	26	3	2.6	2.6		22	2	1.8	1.8		9	5	4.4	4.4
	27	6	5.3	5.3		25	5	4.4	4.4		10	8	7.0	7.0
	28	8	7.0	7.0		26	3	2.6	2.6		11	6	5.3	5.3
	29	14	12.3	12.3		27	4	3.5	3.5		12	6	5.3	5.3
	30	13	11.4	11.4		28	5	4.4	4.4		13	7	6.1	6.1
	31	8	7.0	7.0		29	5	4.4	4.4		14	6	5.3	5.3
	32	7	6.1	6.1		30	9	7.9	7.9		15	16	14.0	14.0
	33	15	13.2	13.2		31	9	7.9	7.9		16	7	6.1	6.1
	34	10	8.8	8.8		32	17	14.9	14.9		17	11	9.6	9.6
	35	7	6.1	6.1		33	10	8.8	8.8		18	12	10.5	10.5
	36	7	6.1	6.1		34	13	11.4	11.4		19	10	8.8	8.8
	37	1	.9	.9		35	8	7.0	7.0		20	12	10.5	10.5
	38	6	5.3	5.3		36	7	6.1	6.1	Total	114	100.0	100.0	
	40	1	.9	.9		37	5	4.4	4.4					
Total	114	100.0	100.0		Total	114	100.0	100.0						

Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif 3

Selanjutnya pada analisis deskriptif pada tabel 4.3 Berdasarkan distribusi frekuensi skor total, variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa skor responden tersebar pada rentang 21 samapi 40. Skor yang paling banyak muncul berada pada skor 33 dengan frekuensi sebesar 15 responden (13,2%), diikuti oleh skor 29 sebanyak 14 responden (12,3%) dan skor 30 sebanyak 13 responden (11,4%). Selanjutnya pada variabel resiliensi akademik, skor responden tersebar pada rentang 15 hingga 40. Skor dengan frekuensi tertinggi berada pada nilai 32, yaitu sebanyak 17 responden (14,9%), diikuti oleh skor 34 sebanyak 13 responden (11,4%) dan skor 33 sebanyak 10 responden (8,8%). Selanjutnya, distribusi frekuensi variabel kecemasan masa depan menunjukkan bahwa skor responden berada pada rentang 5 hingga 20. Skor yang paling sering

muncul adalah skor 15 dengan jumlah 16 responden (14,0%), diikuti oleh skor 18 dan 20 masing-masing sebanyak 12 responden (10,5%).

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Item	Pearson Correlation (r hitung)	Nilai Sig.	Keterangan
Self-Efficacy	Item 1-10	0,429 s/d 0,669	<0.001	Valid
Resiliensi	Item 1-10	0.540 s/d 0.745	<0.001	Valid
Kecemasan Masa Depan	Item 1-5	0.746 s/d 0.877	<0.001	Valid

Tabel 4. 6 Uji Validitas

Pada *tabel 4.6* uji validitas instrumen self-efficacy dilakukan melihat korelasi Pearson antara skor masing-masing item dengan skor total variabel self-efficacy. Berdasarkan hasil analisis, seluruh item pada skala self-efficacy memiliki nilai koefisien korelasi item total (r hitung) yang lebih besar ($>$) dibandingkan nilai r tabel sebesar 0,195. Nilai koefisien korelasi item-total berada pada rentang 0,429 hingga 0,669 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dengan demikian, seluruh item pada skala self-efficacy dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini. Selanjutnya uji validitas dengan menggunakan teknik yang sama yaitu korelasi Pearson menunjukkan bahwa seluruh item pada skala resiliensi akademik memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,195) serta nilai signifikansi di bawah 0,05. Koefisien korelasi item-total berada pada rentang 0,540 hingga 0,745, sehingga seluruh item memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan dalam penelitian ini. Dan yang terakhir uji validitas item kecemasan masa depan, di mana koefisien korelasi item-total berada pada rentang 0,746 hingga 0,877. Dengan membandingkan pada nilai r tabel

(0,195) maka, item-item pada alat ukur kecemasan masa depan dinyatakan valid.

Variabel	<i>Alpha Cronbach</i>
Self Efficacy	0,714
Resiliensi	0,836
Kecemasan Masa Depan	0,889

Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil analisis pada *tabel 4.7* menunjukkan bahwa instrumen self-efficacy memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,714, instrumen resiliensi akademik memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,836, dan instrumen kecemasan masa depan memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,889. Seluruh nilai Cronbach's Alpha tersebut berada di atas 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang baik dan bisa untuk dilakukan analisis lebih lanjut.

3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		114	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.79430504	
Most Extreme Differences	Absolute	.077	
	Positive	.040	
	Negative	-.077	
Test Statistic		.077	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.095	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.100	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.092
		Upper Bound	.108

Tabel 4. 8 Uji KS

Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas, langkah berikutnya yakni uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas.

Untuk yang pertama yakni uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* yang sebagaimana hasilnya ada pada *tabel 4.8*. Dalam hasil pengujian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,095. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

4. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KecemasanMasaDepan * SelfEfficacy	Between Groups	(Combined)	372.040	17	21.885	1.564	.089
		Linearity	83.654	1	83.654	5.980	.016
		Deviation from Linearity	288.385	16	18.024	1.288	.220
	Within Groups		1342.978	96	13.989		
	Total		1715.018	113			
KecemasanMasaDepan * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	353.050	20	17.653	1.205	.268
		Linearity	39.278	1	39.278	2.682	.105
		Deviation from Linearity	313.772	19	16.514	1.128	.338
	Within Groups		1361.967	93	14.645		
	Total		1715.018	113			

Selanjutnya yakni uji liniearitas untuk mengetahui hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Hasil uji linearitas pada *tabel 4.9* menunjukkan bahwa nilai signifikansi Deviation from Linearity pada hubungan antara kecemasan masa depan dengan self-efficacy sebesar 0,220, sedangkan hubungan antara kecemasan masa depan dengan resiliensi akademik sebesar 0,328. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen bersifat linear.

5. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.355	3.181		7.028	<,001
	SelfEfficacy	-.194	.106	-.193	-1.827	.070
	Resiliensi	-.050	.090	-.059	-.556	.579

a. Dependent Variable: KecemasanMasaDepan

Tabel 4. 10 Uji Multikolinearitas

Kemudian ada uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui adanya korelasi tinggi antarvariabel independen. Output pada *tabel 4.10*

Tabel 4. 9 Uji Linearitas

menunjukkan bahwa nilai tolerance pada variabel self-efficacy dan resiliensi akademik sebesar 0,768, serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,301. Nilai tolerance yang lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF yang lebih kecil dari 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antarvariabel independen dalam model regresi.

6. Uji Heteroskedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-.730	1.731		-.422	.674		
	SelfEfficacy	.094	.058	.173	1.630	.106	.768	1.301
	Resiliensi	.029	.049	.064	.601	.549	.768	1.301

a. Dependent Variable: Abs_RES

Tabel 4. 11 Uji Heteroskedastisitas

Dan yang terakhir dalam uji asumsi klasik adalah uji Heteroskedastisitas dengan teknik Glejser. Pada output tabel 4.11, hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel self-efficacy sebesar 0,106 dan pada variabel resiliensi akademik sebesar 0,549. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan.

Secara keseluruhan dari uji asumsi klasik yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa seluruh asumsi regresi linear berganda telah terpenuhi. Dikarenakan semua hasil uji berada aman dan sesuai. Sehingga analisis regresi linear berganda dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.355	3.181		7.028	<,001
	SelfEfficacy	-.194	.106	-.193	-1.827	.070
	Resiliensi	-.050	.090	-.059	-.556	.579

a. Dependent Variable: KecemasanMasaDepan

Tabel 4. 12 Uji T Parsial

7. Uji T Parsial dan F Simultan

Selanjutnya Analisis regresi linear berganda dilakukan. Untuk mengetahui kontribusi self-efficacy dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Pada uji ini peneliti menggunakan T Parsial dan F simultan. Untuk itu terdapat uji hipotesis sebagai berikut

H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara self-efficacy dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara self-efficacy dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil uji t parsial pada *tabel 4.12* menunjukkan bahwa variabel self-efficacy memiliki nilai signifikansi sebesar 0,070, sedangkan variabel resiliensi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,579. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara parsial self-efficacy dan resiliensi akademik TIDAK berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan.

Walaupun hasil uji T parsial menunjukkan tidak signifikan, setidaknya masih ada kontribusi persentase antara variabel independen terhadap dependen. Maka dilakukan uji F simultan pada *tabel 4.13*.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.227 ^a	.051	.034	3.828

Tabel 4.13 Uji F Simultan

Hasil output menunjukkan bahwa model regresi yang dibentuk memiliki nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,051. Hal ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan resiliensi akademik secara simultan memberikan kontribusi sebesar 5,1% terhadap kecemasan masa depan, sedangkan sebesar 94,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Karena hasil kontribusi hanya 5% saja, dari kedua variabel *independent* ini berdasarkan output pada *tabel 4.12* yang paling berpengaruh ialah Self Efficacy dengan nilai Standardized Coefisient Beta nya sebesar -0,193. Sedangkan pada resiliensi sebesar -0,059. Yang apabila dipersentasekan dengan menggunakan cara berikut:

$$0,193 + 0,059 = 0,252$$

$$SE = \frac{0,193}{0,252} \times 5\%$$

$$SE = 3,8 \%$$

$$RA = \frac{0,059}{0,252} \times 5\%$$

$$RA = 1,2 \%$$

Sehingga kontribusi dari kedua variabel untuk Self efficacy sebesar 3,8% dan resiliensi sebesar 1,2%.

Dari hasil uji analisis linear berganda (uji f simultan dan t parsial), diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Oleh karenanya, hipotesis nol (H0) diterima dan Hipotesis Alternatif (Ha) ditolak. Dengan demikian, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* dan resiliensi akademik terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

8. Kategorisasi Variabel

Setelah melakukan hasil uji, perlu juga untuk melakukan uji kategorisasi untuk mengetahui berapa responden yang masuk kriteria rendah atau sedang atau tinggi.

KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI (N)	PERSENTASE (%)
RENDAH	Skor < 27	11	9,6
SEDANG	Skor 27 – 35	88	77,2
TINGGI	Skor > 35	15	13,2
TOTAL		114	100

Tabel 4. 14 Tabel Kategorisasi Self Efficacy

KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI (N)	PERSENTASE (%)
RENDAH	Skor < 27	15	13,2
SEDANG	Skor 27 – 36	87	76,3
TINGGI	Skor > 36	12	10,5
TOTAL		114	100

Tabel 4. 15 Tabel Kategorisasi Resiliensi

KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI (N)	PERSENTASE (%)
RENDAH	Skor < 11	21	18,4

SEDANG	Skor 11 – 19	81	71,1
TINGGI	Skor > 19	12	10,5
TOTAL		114	100

Tabel 4. 16 Tabel Kategorisasi Kecemasan Masa Depan

Berdasarkan hasil kategorisasi self-efficacy pada *tabel 4.14*, diketahui nilai rerata (mean) sebesar 31,18 dengan standar deviasi sebesar 3,861. Penentuan kategori self-efficacy dibagi ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah (skor < 27), sedang (skor 27–35), dan tinggi (skor > 35). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori self-efficacy sedang, yaitu sebanyak 88 mahasiswa (77,2%). Selanjutnya, terdapat 15 mahasiswa (13,2%) yang berada pada kategori self-efficacy tinggi, dan 11 mahasiswa (9,6%) berada pada kategori self-efficacy rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan diri yang cukup dalam menghadapi tuntutan akademik dan masa depan, meskipun masih terdapat sebagian kecil mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang rendah.

Selanjutnya kategorisasi resiliensi akademik pada *tabel 4.15*, diketahui nilai rerata (mean) sebesar 31,47 dengan standar deviasi sebesar 4,561. Kategori resiliensi akademik dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu rendah (skor < 27), sedang (skor 27–36), dan tinggi (skor > 36). Berdasarkan hasil tersebut, mayoritas responden berada pada kategori resiliensi akademik sedang, yaitu sebanyak 87 mahasiswa (76,3%). Sementara itu, 15 mahasiswa (13,2%) berada pada kategori resiliensi akademik rendah, dan 12 mahasiswa (10,5%) berada pada kategori resiliensi akademik tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan yang cukup dalam bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik, meskipun masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah.

Dan yang terakhir hasil kategorisasi kecemasan masa depan pada *tabel 4.16*, diketahui nilai rerata (mean) sebesar 14,72 dengan standar deviasi sebesar 3,896. Kecemasan masa depan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah (skor < 11), sedang (skor 11–19), dan tinggi (skor > 19). Hasil analisis

menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan masa depan sedang, yaitu sebanyak 81 mahasiswa (71,1%). Selanjutnya, terdapat 21 mahasiswa (18,4%) dengan tingkat kecemasan masa depan rendah, dan 12 mahasiswa (10,5%) berada pada kategori kecemasan masa depan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan masa depan pada tingkat sedang, yang mencerminkan adanya kekhawatiran terhadap masa depan namun masih dalam batas yang tidak ekstrem.

D. Pembahasan

1. Pengaruh self-efficacy dengan kecemasan masa depan

Dari hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa self-efficacy tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini bukan berarti penelitian gagal, melainkan memberikan indikasi bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik belum tentu secara langsung menurunkan tingkat kecemasan terutama tentang masa depan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan masa depan tidak hanya berfokus pada kemampuan menyelesaikan atau bertahan dalam pengerjaan skripsi atau tuntutan akademik, tetapi juga pada berbagai ketidakpastian yang muncul setelah kelulusan, seperti peluang kerja, stabilitas ekonomi, dan ekspektasi sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan dalam proposal penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Syahriza (2021) menemukan bahwa kecemasan yang berkaitan dengan dunia kerja memiliki hubungan negatif dengan self-efficacy, di mana individu dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi menunjukkan kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi masa depan kerja. Hal ini menunjukkan bahwa

keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam mengurangi kekhawatiran terhadap ketidakpastian pascakampus (Syahriza, 2021).

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Tangkeallo et al. (2014) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self-efficacy dan orientasi masa depan ($r = 0,507$; $p < 0,05$). Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki perencanaan yang lebih jelas serta sikap yang lebih optimis terhadap masa depan, sehingga lebih siap dalam menghadapi tantangan kehidupan setelah kelulusan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa self-efficacy merupakan faktor psikologis penting yang berfungsi sebagai pelindung terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Secara teoretis, *self-efficacy* berperan dalam meningkatkan kontrol individu terhadap tugas-tugas yang bersifat spesifik dan dapat diprediksi. Namun, kecemasan masa depan merupakan bentuk kecemasan prospektif yang berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang belum terjadi dan sulit dikendalikan. Kondisi ini menyebabkan peran *self-efficacy* menjadi terbatas dalam mereduksi kecemasan masa depan, karena keyakinan terhadap kemampuan diri tidak selalu sejalan dengan persepsi kontrol terhadap kondisi eksternal yang tidak pasti. Dengan kata lain, mahasiswa dapat merasa mampu secara akademik, tetapi tetap mengalami kecemasan ketika memikirkan masa depan yang berada di luar kendali langsung mereka (Gloria A. Tangkeallo, Rijanto Purbojo, 2014).

a) Kaitan Dengan Aspek

1) keyakinan terhadap kemampuan mengatasi tantangan,

Individu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung percaya bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai kesulitan yang muncul dalam kehidupannya. Pada mahasiswa tingkat akhir, keyakinan ini dapat membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti penyelesaian skripsi maupun persiapan kelulusan. Namun demikian, kecemasan terhadap masa depan sering kali berkaitan

dengan ketidakpastian yang berada di luar pengalaman akademik, seperti peluang kerja dan persaingan di dunia kerja. Hal ini menyebabkan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan belum tentu mampu mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan masa depan (Bandura, 1977).

2) Keyakinan dalam menghadapi hambatan

Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa hambatan yang dihadapi dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tersebut biasanya lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan selama proses pendidikan. Akan tetapi, kecemasan terhadap masa depan tidak hanya berkaitan dengan hambatan yang sedang dihadapi saat ini, melainkan juga berkaitan dengan berbagai kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan. Oleh karena itu, meskipun individu memiliki keyakinan dalam menghadapi hambatan, kecemasan terhadap masa depan masih dapat muncul karena adanya ketidakpastian mengenai situasi yang akan datang (Schwarzer & Jerusalem, 2012).

3) Ketekunan dalam menyelesaikan tugas,

Self-efficacy berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap berusaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung menunjukkan kegigihan dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, ketekunan ini dapat membantu mereka menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Namun demikian, ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik belum tentu berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam menghadapi kecemasan terhadap masa depan, terutama jika kecemasan tersebut berkaitan dengan faktor eksternal seperti kondisi pasar kerja atau tuntutan sosial setelah lulus (Maddux, n.d.).

4) Keyakinan dalam mengontrol situasi,

Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung merasa bahwa mereka mampu mengendalikan berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupannya. Keyakinan ini dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan mengambil keputusan secara lebih percaya diri. Akan tetapi, dalam konteks kecemasan masa depan, tidak semua situasi dapat sepenuhnya dikendalikan oleh individu. Faktor-faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, peluang kerja, serta perubahan sosial dapat memengaruhi masa depan seseorang. Hal ini dapat menyebabkan individu tetap merasakan kecemasan terhadap masa depan meskipun memiliki keyakinan yang cukup baik dalam mengontrol situasi yang dihadapinya (Bandura, 1977).

Sehingga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy berfungsi sebagai sumber daya psikologis pendukung, namun belum cukup kuat untuk menjadi pengaruh utama kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini tidak menafikan pentingnya self-efficacy, melainkan menegaskan bahwa perannya perlu dipahami dalam kerangka yang lebih luas, yaitu sebagai faktor internal yang efektivitasnya dipengaruhi oleh kondisi kontekstual yang dihadapi individu.

2. Pengaruh Resiliensi dengan kecemasan masa depan

Kemudian pada hasil uji regresi parsial menunjukkan bahwa resiliensi akademik juga tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi terhadap tekanan akademik belum tentu secara langsung menurunkan kecemasan yang berkaitan dengan masa depan. Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir cenderung berfokus pada kondisi pasca-kelulusan, seperti kesiapan memasuki dunia kerja, ketidakpastian karier, serta tuntutan sosial dan ekonomi, yang berada di luar konteks akademik semata.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres, mengendalikan emosi, dan beradaptasi secara akademis. Penelitian oleh Afifah et al. (2022) serta Gorghiu et al. (2024) menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan mengurangi kecemasan menjelang kelulusan. Individu yang resilien cenderung mampu memandang tantangan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai ancaman terhadap masa depan (Afifah et al., 2022)(Gorghiu et al., 2024).

Selain itu, temuan penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah milik Setiawati (2023) yang menemukan bahwa keyakinan diri terhadap kemampuan akademik berperan dalam menurunkan kelelahan akademik, yang merupakan salah satu faktor pemicu kecemasan selama masa transisi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan self-efficacy saling berkaitan dalam membentuk kesiapan psikologis mahasiswa menghadapi masa depan (Sani Zalfasari, n.d.).

Lebih lanjut lagi, penelitian di Indonesia oleh Hazlinda & Salim (2023) menunjukkan bahwa tekanan akademik memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kecemasan masa depan mahasiswa ($r = 0,731$). Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa resiliensi akademik menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mereduksi dampak tekanan akademik terhadap kecemasan masa depan. Dengan demikian, resiliensi akademik dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang krusial bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi ketidakpastian pascakampus. Secara konseptual, resiliensi akademik lebih menekankan pada kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan yang bersifat aktual dan kontekstual dalam lingkungan pendidikan, seperti beban tugas, tekanan ujian, dan proses penyelesaian skripsi. Sementara itu, kecemasan masa depan merupakan bentuk kecemasan prospektif yang berkaitan dengan

antisipasi terhadap peristiwa yang belum terjadi dan sulit bahkan tidak bisa diprediksi. Perbedaan fokus ini dapat menjelaskan mengapa resiliensi akademik tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan, karena kemampuan beradaptasi dalam situasi akademik belum tentu sejalan dengan kesiapan menghadapi ketidakpastian di luar ranah akademik (Hazlinda & Salim, 2023).

a. Kaitan Dengan Aspek

1) *Personal competence, high standards, and tenacity*

Resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk memiliki standar yang tinggi serta ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan dalam proses penyelesaian studi. Namun demikian, kecemasan masa depan sering kali berkaitan dengan situasi di luar konteks akademik, seperti persaingan kerja dan ketidakpastian karier setelah lulus, sehingga kemampuan tersebut belum tentu mampu mengurangi kecemasan terhadap masa depan (Connor & Davidson, 2003; Zaleski, 1996).

2) *Trust in one's instincts and tolerance of negative affect,*

Resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mempercayai intuisi serta mengelola emosi negatif ketika menghadapi tekanan. Individu yang resilien biasanya mampu mengendalikan emosi dan tetap tenang dalam menghadapi kesulitan. Namun demikian, kecemasan terhadap masa depan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi saat ini, tetapi juga berkaitan dengan kekhawatiran terhadap berbagai kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan (Connor & Davidson, 2003).

3) *Positive acceptance of change and secure relationships*

Resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima perubahan secara positif serta memanfaatkan

dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Mahasiswa yang resilien cenderung mampu beradaptasi dengan perubahan selama proses pendidikan. Namun transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja merupakan perubahan besar yang seringkali disertai dengan ketidakpastian sehingga dapat memunculkan kecemasan terhadap masa depan (Connor & Davidson, 2003).

4) *Control*

Resiliensi berkaitan dengan keyakinan individu bahwa mereka mampu mengendalikan situasi yang dihadapi dalam kehidupannya. Individu yang memiliki rasa kontrol yang tinggi biasanya lebih mampu menghadapi tekanan. Akan tetapi, tidak semua situasi di masa depan dapat dikendalikan oleh individu, sehingga kecemasan tetap dapat muncul (Connor & Davidson, 2003).

5) *Spiritual Influence*

Resiliensi juga berkaitan dengan keyakinan spiritual yang memberikan kekuatan psikologis bagi individu ketika menghadapi kesulitan. Nilai-nilai spiritual dapat membantu individu untuk tetap optimis dan menerima berbagai peristiwa kehidupan secara lebih positif. Namun demikian, kecemasan terhadap masa depan tetap dapat muncul karena individu berada pada fase kehidupan yang penuh perubahan dan ketidakpastian (Connor & Davidson, 2003; Zaleski, 1996).

Sehingga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai faktor pendukung dalam menghadapi tekanan akademik, namun belum cukup kuat untuk menjadi pengaruh utama kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan faktor kontekstual dan non-akademik dalam memahami kecemasan masa depan, serta menunjukkan bahwa peran

resiliensi akademik perlu dilihat dalam batasan konteks akademik yang spesifik.

3. Pengaruh *Self-Efficacy* Dan Resiliensi Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan

Apabila ditarik dengan teori yang sudah dicari, temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep future anxiety yang dikemukakan oleh Zaleski (1996), yang menyatakan bahwa kecemasan masa depan muncul sebagai respons terhadap persepsi individu mengenai ancaman, ketidakpastian, serta rendahnya kontrol terhadap peristiwa yang belum terjadi. Kecemasan ini bersifat prospektif, di mana individu tidak hanya bereaksi terhadap kondisi saat ini, tetapi juga terhadap berbagai kemungkinan negatif yang diproyeksikan akan terjadi di masa depan.

Dalam konteks tersebut, *self-efficacy* dan resiliensi akademik dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis internal yang berperan dalam membantu individu menghadapi tuntutan dan tekanan yang bersifat aktual, khususnya dalam ranah akademik yang memiliki struktur dan target yang relatif jelas. *Self-efficacy* berfungsi meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, seperti penyusunan skripsi, pemenuhan tuntutan akademik, dan penyelesaian kewajiban perkuliahan. Keyakinan ini memungkinkan individu merasa lebih mampu mengontrol situasi yang dihadapi dalam konteks akademik (Maddux, n.d.).

Sementara itu, resiliensi akademik membantu individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri ketika mengalami kesulitan selama proses akademik, seperti kegagalan, tekanan tugas, maupun hambatan dalam penyelesaian studi. Resiliensi memungkinkan individu mengelola stres akademik dan mempertahankan fungsi adaptif dalam kondisi menekan. Namun, kemampuan bertahan dan beradaptasi tersebut cenderung bersifat kontekstual dan berfokus pada situasi yang sedang berlangsung, sehingga

efektivitasnya lebih terlihat dalam menghadapi tantangan yang bersifat jangka pendek dan dapat diprediksi (Anisa Indriyani, 2023).

Namun, kedua faktor internal ini tidak secara langsung mengurangi sumber utama kecemasan masa depan, yaitu ketidakpastian terhadap kondisi pasca-kelulusan yang berada di luar kendali individu. Kecemasan masa depan berkaitan dengan antisipasi terhadap peristiwa yang belum terjadi, seperti peluang kerja, stabilitas ekonomi, dan peran sosial setelah lulus, yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol melalui kemampuan akademik atau ketahanan psikologis semata. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa memiliki tingkat *self-efficacy* dan resiliensi akademik yang baik, kecemasan masa depan tetap dapat muncul ketika individu dihadapkan pada kondisi masa depan yang ambigu dan tidak pasti (Zaleski, 1996).

a. Kaitan Dengan Aspek Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

1) *Fear of uncertainty*

Kecemasan masa depan muncul karena adanya rasa takut terhadap ketidakpastian mengenai apa yang akan terjadi di masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada berbagai ketidakpastian seperti peluang kerja, kondisi ekonomi, serta persaingan di dunia kerja. Self-efficacy dapat membantu individu untuk lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan (Bandura, 1977), sedangkan resiliensi membantu individu untuk bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan ((Connor & Davidson, 2003)). Namun demikian, ketidakpastian masa depan sering kali berada di luar kendali individu sehingga kecemasan tetap dapat muncul meskipun individu memiliki keyakinan diri dan kemampuan adaptasi yang baik.

2) *Fear of failure*

Kecemasan masa depan berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap kemungkinan mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan hidupnya. Mahasiswa tingkat akhir biasanya

memiliki harapan untuk segera memperoleh pekerjaan dan mencapai kemandirian setelah lulus. Kekhawatiran terhadap kemungkinan tidak mampu memenuhi harapan tersebut dapat menimbulkan kecemasan terhadap masa depan. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mencapai tujuan yang diharapkan ((Schwarzer & Jerusalem, 2012)), sementara individu yang resilien mampu bangkit dari kegagalan atau tekanan yang dihadapi (Connor & Davidson, 2003). Namun demikian, tekanan sosial serta ekspektasi yang tinggi dari lingkungan dapat membuat individu tetap merasa cemas terhadap kemungkinan kegagalan di masa depan.

3) *Negative expectations about the future*

Kecemasan masa depan ditandai dengan kecenderungan individu untuk memiliki pandangan pesimis terhadap masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sering memikirkan berbagai kemungkinan negatif yang dapat terjadi setelah lulus, seperti kesulitan memperoleh pekerjaan atau ketidakmampuan mencapai tujuan hidup yang diharapkan. Meskipun self-efficacy dapat meningkatkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi tantangan kehidupan (Bandura, 1977) dan resiliensi membantu individu untuk tetap bertahan dalam situasi yang penuh tekanan (Connor & Davidson, 2003), pandangan negatif terhadap masa depan dapat muncul karena adanya faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, persaingan kerja, dan ketidakpastian situasi sosial.

Sehingga kedua faktor ini tidak secara langsung mengurangi sumber utama kecemasan masa depan dibuktikan pada hasil uji regresi simultan yang menunjukkan bahwa self-efficacy dan resiliensi akademik secara bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa

kombinasi kedua faktor psikologis internal tersebut belum cukup kuat untuk menjelaskan variasi kecemasan masa depan yang dialami mahasiswa. Dengan kata lain, meskipun mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dan kemampuan untuk bertahan menghadapi tekanan akademik, kecemasan masa depan tetap dapat muncul karena dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar diri individu.

4. Kategori Tingkat Kecemasan Masa Depan, Resiliensi Akademik, dan *Self Efficacy*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 81 mahasiswa (71,1%), diikuti kategori rendah sebanyak 21 mahasiswa (18,4%), dan kategori tinggi sebanyak 12 mahasiswa (10,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan masa depan pada taraf yang moderat, yang berarti mereka masih merasakan kekhawatiran terhadap masa depan namun dalam batas yang relatif wajar. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang sering kali dihadapkan pada berbagai ketidakpastian seperti peluang kerja, tuntutan sosial, serta perubahan kondisi kehidupan setelah lulus. Menurut Zaleski (1996), kecemasan masa depan merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, takut, serta ketidakpastian terhadap peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan. Oleh karena itu, tingkat kecemasan masa depan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kekhawatiran terhadap masa depan, namun masih mampu mengelola perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Zaleski, 1996).

Pada hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori self-efficacy sedang, yang menandakan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan diri yang cukup namun belum

sepenuhnya kuat dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Selain itu hubungan korelasinya bersifat negatif. Sehingga temuan ini sejalan dengan penelitian Simarmata et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang belum optimal cenderung masih meragukan kemampuannya dalam merencanakan dan menghadapi masa depan. Dengan demikian, *self-efficacy* berperan penting sebagai faktor psikologis yang memengaruhi tingkat kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir (Purnomo & Arumi, 2024).

Selanjutnya pada hasil kategorisasi resiliensi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan kemampuan bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik sudah cukup, tetapi belum optimal. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa tetap menyelesaikan tuntutan akademik, namun masih rentan mengalami kecemasan ketika menghadapi tekanan berkelanjutan menjelang kelulusan. Dan hubungan korelasinya bersifat negatif yang di mana temuan ini sejalan dengan penelitian Sujadi (2022) serta Rachmawati et al. (2024) yang menunjukkan bahwa resiliensi akademik berhubungan negatif dengan kecemasan mahasiswa. Resiliensi akademik yang belum sepenuhnya kuat membuat mahasiswa kurang optimal dalam mengelola stres dan ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, resiliensi akademik berperan sebagai mekanisme penyangga penting dalam menekan kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir (Anisa Indriyani, 2023; Satrianti et al., 2024).

Dari penjelasan tersebut, meskipun mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat *self-efficacy* dan resiliensi akademik yang relatif baik, kecemasan masa depan tetap dapat muncul ketika mereka dihadapkan pada ketidakpastian dunia kerja, tuntutan sosial, serta tekanan untuk segera mencapai kemandirian setelah lulus. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan masa depan tidak hanya ditentukan oleh kekuatan

psikologis internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh **faktor kontekstual** yang membingkai persepsi individu terhadap masa depan. Pandangan ini juga sejalan dengan teori self-efficacy Bandura (1997) yang menegaskan bahwa efikasi diri memengaruhi bagaimana individu memandang tantangan dan mengatur strategi dalam berperilaku, tetapi tidak selalu mampu mengabaikan ancaman objektif di lingkungan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, ancaman tersebut dapat berupa ketidakpastian dunia kerja, persaingan lapangan pekerjaan, serta tuntutan sosial untuk segera mencapai kemandirian ekonomi. Faktor-faktor tersebut bersifat eksternal dan berada di luar kendali individu, sehingga peran *self-efficacy* dan resiliensi akademik menjadi terbatas dalam mereduksi kecemasan masa depan (Aini et al., 2024).

Dari sudut pandang metodologis, tidak signifikannya pengaruh *self-efficacy* dan resiliensi akademik juga dapat dipengaruhi oleh keterbatasan pada penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengukur *self-efficacy* dan resiliensi dalam konteks akademik saja, sementara kecemasan masa depan yang dialami mahasiswa tingkat akhir mungkin lebih banyak berkaitan dengan aspek non-akademik seperti pekerjaan, kehidupan sosial, dan stabilitas ekonomi setelah lulus. Perbedaan konteks pengukuran ini dapat menyebabkan hubungan antara variabel menjadi kurang kuat.

Selain *self-efficacy* dan resiliensi akademik, religiusitas dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis internal yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi ketidakpastian masa depan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, religiusitas tidak hanya berfungsi sebagai sistem kepercayaan, tetapi juga sebagai kerangka kognitif dan afektif dalam memaknai stres, kegagalan, serta ketidakpastian pasca-kelulusan. Religiusitas memungkinkan individu untuk menafsirkan tekanan akademik dan kecemasan masa depan sebagai bagian dari rencana ilahi yang lebih besar, sehingga mengurangi persepsi ancaman yang berlebihan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir adalah fenomena psikologis yang

kompleks yang tidak dapat dijelaskan hanya oleh faktor internal individu. Hasil ini memberikan implikasi teoretis bahwa, meskipun *self-efficacy* dan resiliensi akademik berfungsi sebagai faktor perlindungan yang berguna, mereka tidak berfungsi sebagai prediktor utama pada kecemasan masa depan. Oleh karena itu, faktor-faktor eksternal dan kontekstual harus dipertimbangkan secara lebih menyeluruh dalam upaya untuk memahami dan mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa tingkat akhir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian “Pengaruh Self-Efficacy Dan Resiliensi Akademik Terhadap Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Angkatan 2022 Di Universitas Islam Negeri Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self-efficacy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022. Artinya temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan belum tentu berhubungan langsung dengan tingkat kecemasan yang mereka rasakan terhadap masa depan.
2. Resiliensi akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 . Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi terhadap tekanan akademik belum tentu cukup untuk menurunkan kecemasan mereka terhadap masa depan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kecemasan masa depan merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik, tetapi juga oleh berbagai faktor eksternal lainnya.
3. Secara simultan, *self-efficacy* dan resiliensi akademik hanya memberikan kontribusi sebesar 5% terhadap kecemasan masa depan dengan persentase masing-masing 3,8% untuk *self efficacy* dan 1,2% untuk resliensi. Yang artinya sebagian besar variasi kecemasan masa depan dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Faktor-faktor tersebut dapat berupa kondisi sosial, ekonomi, dukungan keluarga, kesiapan karier, maupun ketidakpastian lingkungan setelah kelulusan.

4. Tingkat *self-efficacy*, resiliensi akademik, dan kecemasan masa depan pada mahasiswa angkatan 2022 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan diri dan kemampuan bangkit dari kesulitan pada taraf yang cukup, namun belum sepenuhnya optimal. Di sisi lain, tingkat kecemasan terhadap masa depan juga berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mengalami kekhawatiran terkait kehidupan setelah lulus, seperti dunia kerja dan ketidakpastian masa depan, namun dalam batas yang masih wajar.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Khususnya perguruan tinggi, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pendampingan mahasiswa tingkat akhir yang lebih komprehensif. Program tersebut tidak hanya berfokus pada peningkatan *self-efficacy* dan resiliensi akademik, tetapi juga mencakup penguatan kesiapan karier, pelatihan pengelolaan kecemasan, serta penyediaan dukungan psikososial yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa menjelang kelulusan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi lebih berpengaruh terhadap kecemasan masa depan, seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, kesiapan karier, optimisme, atau spiritualitas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, serta melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan karakteristik subjek yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Afifah, N., Sastra Purna, R., & Sari, L. (2022). Peran Self Efficacy Akademik terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 217–225.
- Aini, N., Wahyuni, N. S., & Ardiansyah, F. (2024). Self-Efficacy and Anxiety in Facing School Exams. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(2), 272. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i2.15142>
- Altrisan, R. R., Rochmawati, N., & Nurriyatiningrum, N. A. H. (2024). The Relationship between Self-Compassion and Self-Efficacy with Academic Resilience among Students at Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *Tinta Emas Publisher*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.59535/sehati.v2i4.349>
- Amalina, A. N., & Maria Prima Novita. (2025). Hubungan Orientasi Masa Depan dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jawa Tengah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1864–1874. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7638>
- Anisa Indriyani, A. R. M. (2023). RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 60–79.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Ghozali, I. (2005). *Aplikasi analisis multivariate dengan SPSS*. Badan Penerbit UNDIP 40. <https://scholar.google.com/scholar?q=Ghozali+Aplikasi+Analisis+Multivariate+SPSS>
- Gloria A. Tangkeallo, Rijanto Purbojo, K. S. sitorus. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*, 10, 26–26.
- Gorghiu, G., Santi, E.-A., & Pribeanu, C. (2024). An Analyze of the Relationship Between Students' Motivation, Self-efficacy, and Academic Resilience. *Educația 21 (Babeș-Bolyai University)*, 29, 77–84. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

- Hazlinda, M., & Salim, A. (2023). Hubungan Antara Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 3(3), 265–273. <https://doi.org/10.51574/jrip.v3i3.1244>
- Jia, J. (2023). The Connection Between Undergraduates' Academic Self-efficacy, Anxiety, and Sleep Quality. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 13(1), 289–295. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/13/20230916>
- John V. Gabay, P., S. Alejo, R., G. Bayudan, L., Rose B. Gelloagan, A., & S. Pante, J. (2024). Blossoming Amidst Adversity: A Quantitative Review on the Resilience of Senior High School Students using Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *International Journal of Innovative Science and Research Technology (IJISRT)*, 254–259. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/IJISRT24MAR153>
- Kinanthi, M. R., Grasiawaty, N., & Tresnawaty, Y. (2020). Resiliensi pada mahasiswa di Jakarta: Menilik peran komunitas. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 249–268. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3449>
- Kurniawan, A., Supriatna, M., & Yustiana, Y. R. (2021). Guidance and Counseling Services in Developing Learner Happiness: Systematic Literature Review. *Jurnal Mantik*, 5(2), 1200–1210.
- Kurniawan, R., Hidayat, Y., Annisaa, Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., Alam, I. G., Carsiwan, Latif, R. A., & Haetami, M. (2024). The Role of Physical Activity for Adolescent Mental Health in Indonesia: A Systematic Review. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 12(4), 729–737. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120415>
- Lizarte Simón, E. J., Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., & Khaled Gijón, M. (2024). Influence of Self-Efficacy, Anxiety and Psychological Well-Being on Academic Engagement During University Education. *Education Sciences*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/educsci14121367>
- Luthfiah Kusuma Safitri, & Agus Salim. (2025). Hubungan Antara Harapan dalam Menghadapi Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Semester Akhir di Yogyakarta. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v7i1.6074>
- Maddux, J. E. (n.d.). *Self-Efficacy: The Power of Believing You Can*.
- Mahida, N. F. (2022). *Pengaruh Efikasi Diri , Resiliensi , dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Masa Depan pada Emerging Adulthood di Jabodetabek Oleh : Pengaruh Efikasi Diri , Resiliensi , dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Masa Depan pada Emerging Adulthood di Jabodeta*.
- May Rauli Simamora. (2024). Validity of the Indonesian Version of the 10-Item Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) among First-Year Theological Students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1238–1258. <https://doi.org/10.1177/0265407520983467.11>

- Neira-Escalona, Y., Bravo-Sanzana, M., Terán-Mendoza, O., & Miranda, R. (2024). Identity capital and future concerns in urban adolescents from La Araucanía-Chile. *Frontiers in Education*, 9, 1208925. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1208925>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Novrianto Riangga, Maretih Evanurul Kargenti Anggia, W. H. (2019). *Construct Validity of Indonesian Version General Self Efficacy Scale*. 1–9.
- Othman, M. B. A.-N. A.-R., Mohamed Al-Dosary, M. S., & Ismail, M. A. A.-A. (2023). AN EDUCATIONAL STUDY OF THE EFFECT OF FUTURE ANXIETY ON THE ACADEMIC PROGRESS OF UNIVERSITY STUDENTS. *Conhecimento & Diversidade*, 15(40), 194–209. <https://doi.org/10.18316/rcd.v15i40.11312>
- Purnomo, A. Z., & Arumi, M. S. (2024). *FUTURE ANXIETY MAHASISWA TINGKAT AKHIR DITINJAU DARI GENDER*. 4(1), 0–4.
- Sani Zalfasari. (n.d.). PENGARUH ACADEMIC SELF-EFFICACY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19. *UMB Repository*. https://repository.mercubuana.ac.id/73818/?utm_source=chatgpt.com
- Santoso, D. S., & Rizkiana, A. (2019). *Positive Thinking on Future Anxiety on Hearing Impaired College Students*. <https://doi.org/10.2991/acpch-18.2019.48>
- Sasferi, N. (2022). Effect of Academic Self-Efficacy on Students' Thesis Writing Resilience. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(1), 36–44. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v18i1.1689>
- Satrianti, R., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2024). PERBEDAAN RESILIENSI MAHASISWA DI TINJAU BERDASARKAN ETNIS. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur* <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/14479>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2012). General Self-Efficacy Scale. In *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t00393-000>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 125–132. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11173272>
- Syahriza, W. (2021). PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA. *UPI Repository*. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

- Tan, W., Chen, J., Lu, S., Liu, C., Luo, Q., Ma, Y., Zhou, Y., Wong, T. K. S., Chen, H., Song, L., Miao, C., Chen, J., & Smith, G. D. (2024). Psychometric evaluation of the Chinese version of the Academic Resilience Scale-30 (C-ARS-30) in college students. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1276618>
- Villegas Barahona, G., González García, N., Sánchez-García, A., Sánchez Barba, M., & Galindo-Villardón, M. (2018). Seven methods to determine the dimensionality of tests: application to the General Self-Efficacy Scale in twenty-six countries. *Psicothema, 4*(30), 442–448. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.113>
- Yoelianita, B. E., & Toga, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Academic Resilience Dimediasi Self-Regulated Learning pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science, 5*(2), 226–237. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022.82-93>
- Yudhistira, S., Deasyanti, & Muzdalifah, F. (2021). Construct Validity of Unidimensional General Self-Efficacy Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia, 10*(1), 60–66. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i1.17150>
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences, 21*(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)

LAMPIRAN

1. Informed Consent

1.1 Informaion Sheet

- Judul Penelitian** : Kontribusi Self-Efficacy dan Resiliensi Akademik sebagai Prediktor Kecemasan terhadap Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir
- Pengantar** : Anda diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui apakah self-efficacy dan resiliensi akademik dapat memprediksi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan bagian dari tugas akhir peneliti dalam menyelesaikan studi di bidang psikologi. Partisipasi Anda bersifat sukarela, dan Anda berhak menolak atau menghentikan partisipasi kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
- Prosedur Penelitian** : Jika Anda bersedia, Anda akan diminta untuk mengisi tiga skala kuesioner Skala Self-Efficacy, Skala Resiliensi Akademik, dan Skala Kecemasan Masa Depan. Pengisian dilakukan secara daring dan diperkirakan memerlukan waktu ± 15 menit. Seluruh jawaban akan dianalisis secara statistik dan hanya digunakan untuk keperluan : akademik.
- Kerahasiaan** : Data pribadi Anda akan dijaga sepenuhnya sesuai prinsip kerahasiaan psikologis sebagaimana diatur dalam Kode Etik HIMPSI. Identitas Anda tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian. Semua data akan dienkripsi dan hanya peneliti yang memiliki akses terhadapnya.

Kesukarelaan : Partisipasi Anda sepenuhnya sukarela. Anda berhak untuk, (1) Tidak menjawab pertanyaan tertentu, (2) Menarik diri dari penelitian kapan saja, tanpa perlu memberikan alasan. Penolakan untuk berpartisipasi tidak akan memengaruhi status akademik atau hubungan Anda dengan institusi mana pun.

Risiko dan Manfaat : Penelitian ini tidak memiliki risiko fisik maupun psikologis yang signifikan. Namun, beberapa pertanyaan mungkin menyentuh aspek emosional atau pribadi. Jika Anda merasa tidak nyaman, Anda bisa berhenti kapan pun. Manfaat yang dapat diperoleh adalah kontribusi terhadap ilmu pengetahuan psikologi serta refleksi pribadi Anda terhadap kondisi diri sendiri.

Kontak Peneliti

Nama : Auralif Ristianta Dewa

Peneliti

Institusi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang

Email : ristiantadewa2004@gmail.com

No. HP/WA : 085952908210

1.2 Lembar Kesediaan

LEMBAR KESEDIAAN

Judul Penelitian:

Kontribusi Self-Efficacy dan Resiliensi Akademik sebagai Prediktor Kecemasan terhadap Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Pernyataan:

Saya menyatakan bahwa:

1. Saya telah membaca dan memahami informasi terkait penelitian ini melalui Lembar Informasi Penelitian yang disediakan.
2. Saya memahami bahwa partisipasi saya bersifat sukarela dan saya dapat mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
3. Saya memahami bahwa data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan ilmiah.
4. Saya menyadari bahwa tidak ada risiko serius dalam mengikuti penelitian ini, dan saya bisa berhenti kapan saja bila merasa tidak nyaman.

Persetujuan:

(kotak checklist) Saya menyatakan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela setelah membaca dan memahami informasi yang diberikan di atas.

Identitas Partisipan:

Nama Lengkap (boleh samaran) : _____

Email : _____

Dengan mencentang pernyataan di atas dan melanjutkan ke halaman kuesioner, saya menyatakan bahwa saya memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun.

2. Lembar Debrief

LEMBAR DEBRIEF PENELITIAN

Judul Penelitian : Kontribusi Self-Efficacy dan Resiliensi Akademik sebagai Prediktor Kecemasan terhadap Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Peneliti : Auralif Ristianita Dewa

Tanggal : 1 Juli – 30 Juli 2025

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana self-efficacy dan resiliensi akademik dapat memengaruhi atau memprediksi kecemasan terhadap masa depan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

2. Hipotesis yang Diuji

- a. Terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dan kecemasan terhadap masa depan.
- b. Terdapat hubungan negatif antara resiliensi akademik dan kecemasan terhadap masa depan.
- c. Self-efficacy dan resiliensi akademik secara simultan memprediksi tingkat kecemasan terhadap masa depan.

3. Prosedur Penelitian

Anda diminta untuk mengisi tiga jenis skala psikologis: Skala Self-Efficacy, Skala Resiliensi Akademik, dan Skala Kecemasan Masa Depan. Pengisian dilakukan secara daring dan bersifat anonim, dengan estimasi waktu ± 15 menit.

4. Penggunaan Deception (Penipuan)

Penelitian ini tidak menggunakan bentuk pengelabuan (deception) dalam proses pengumpulan data. Semua informasi yang disampaikan telah dijelaskan secara jujur dan terbuka kepada partisipan sejak awal.

5. Penutup

Terima kasih atas partisipasi Anda dalam penelitian ini. Jika Anda memiliki pertanyaan lebih lanjut, ingin mengetahui hasil penelitian, atau merasa memerlukan bantuan psikologis setelah pengisian skala, silakan hubungi:

Tabel 3. 4 Tabel Kuisisioner Pra Penelitian

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya yakin mampu menyelesaikan tugas akademik meskipun terasa sulit.				
2	Saya percaya dapat mengatasi tantangan akademik yang muncul menjelang kelulusan.				
3	Saya merasa mampu bersaing di dunia kerja setelah lulus nanti.				
4	Saya yakin dapat merencanakan masa depan saya dengan baik.				
5	Ketika menghadapi kesulitan akademik, saya percaya pada kemampuan diri saya untuk mengatasinya.				
6	Saya mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan akademik.				
7	Tekanan akademik menjelang kelulusan tidak membuat saya menyerah.				
8	Saya dapat menyesuaikan diri ketika rencana akademik saya tidak berjalan sesuai harapan.				
9	Saya tetap berusaha menyelesaikan studi meskipun menghadapi banyak hambatan.				
10	Saya mampu mengelola stres akademik yang saya alami.				
11	Saya merasa khawatir tentang masa depan setelah lulus kuliah.				
12	Saya sering memikirkan kemungkinan gagal mendapatkan pekerjaan.				
13	Saya merasa cemas ketika membayangkan kehidupan setelah kelulusan.				
14	Ketidakpastian masa depan membuat saya merasa tertekan.				
15	Saya merasa ragu apakah saya mampu menghadapi tuntutan setelah lulus.				

Keterangan:

1= Sangat Tidak Setuju

2= Tidak Setuju

3= Setuju

4= Sangat Setuju

Lampiran GSE

Lampiran Adaptasi Bahasa Indonesia *General Self-Efficacy Scale*

Keterangan alternatif jawaban:

STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), CS (Cukup Sesuai), SS (Sangat Sesuai)

Contoh pengerjaan:

NO	PERNYATAAN	STS	TS	N	CS	SS
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras					✓

Keterangan: Artinya Anda merasa sangat sesuai dengan pernyataan di atas.

No.	Pernyataan	STS	TS	N	CS	SS
1	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras.					
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya.					
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya					
4	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga					
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga					
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya					
7	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut					
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya					
9	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut					
10	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik					

Sumber: (Novrianto et al., 2019)

Lampiran skala CDRISC

CD-RISC Resilience English and Indonesian Version

No	CD-RISC Items English Version*	CD-RISC Items Indonesian Version
1	Think of self as strong person	Saya menganggap diri saya orang yang kuat ketika menghadapi tantangan-tantangan kehidupan
2	Not easily discouraged by failure	Saya tidak mudah putus asa, walaupun mengalami kegagalan.
3	Coping with stress strengthens	Stres membuat saya menjadi lebih kuat
4	Can deal with whatever comes	Saya mampu berhadapan dengan apapun yang terjadi
5	Tend to bounce back after illness or hardship	Saya mudah bangkit kembali, setelah mengalami sakit atau terluka
6	Can handle unpleasant feelings	Saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan
7	You can achieve your goals	Saya percaya, saya dapat mencapai tujuan meskipun ada hambatan
8	See the humorous side of things	Saya mampu melihat sisi humor dari suatu masalah
9	Able to adapt to change	Saya mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi
10	Under pressure, focus and think clearly	Meskipun di bawah tekanan, saya bisa tetap fokus.

Sumber:(May Rauli Simamora, 2024)

Lampiran skala FAS

Pernyataan	1	2	3	4	5
1. Saya khawatir, masalah-masalah yang saya hadapi saat ini akan terus berlangsung dalam waktu yang lama.					
2. Saya khawatir hidup saya di masa depan akan lebih buruk.					
3. Saya merasa tertekan saat memikirkan kesulitan hidup atau krisis kehidupan di masa depan.					
4. Saya khawatir, perubahan situasi ekonomi dan politik akan mengancam masa depan saya.					
5. kekhawatiran mengenai ketidakmampuan mewujudkan tujuan-tujuan saya, membuat saya terganggu.					

Sumber: (Mahida, 2022)

Tabel 3. 5 Kuisisioner Penelitian

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras..				
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
4	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga.				
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya.				
7	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut.				
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9	Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut.				
10	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				
11	Saya menganggap diri saya orang yang kuat ketika menghadapi tantangan-tantangan kehidupan				
12	Saya tidak mudah putus asa, walaupun mengalami kegagalan				
13	Stres membuat saya menjadi lebih kuat				
14	Saya mampu berhadapan dengan apapun yang terjadi				
15	Saya mudah bangkit kembali, setelah mengalami sakit atau terluka				
16	Saya mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan				
17	Saya percaya, saya dapat mencapai tujuan meskipun ada hambatan				
18	Saya mampu melihat sisi humor dari suatu masalah				
19	Saya mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi				
20	Meskipun di bawah tekanan, saya bisa tetap fokus.				
21	Saya khawatir, masalah-masalah yang saya hadapi saat ini akan terus berlangsung dalam waktu yang lama				
22	Saya khawatir hidup saya di masa depan akan lebih buruk				
23	Saya merasa tertekan saat memikirkan kesulitan hidup atau krisis kehidupan di masa depan				
24	Saya khawatir, perubahan situasi ekonomi dan politik akan mengancam masa depan saya.				

25	Kekhawatiran mengenai tidak mampuan mewujudkan tujuan-tujuan saya, membuat saya terganggu.				
----	--	--	--	--	--

Keterangan:

1= Sangat Tidak Setuju

2= Tidak Setuju

3= Setuju

4= Sangat Setuju

Lampiran Output SPSS

1. Validitas Item

Item Self efficacy

		Correlations										
		Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	SelfEfficacy
Item1	Pearson Correlation	1	.299**	.410**	.319**	.282**	.320**	.239*	.137	.071	.162	.563**
	Sig. (2-tailed)		.001	<.001	<.001	.002	<.001	.010	.148	.455	.086	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item2	Pearson Correlation	.299**	1	.308**	.210*	.106	.244**	.175	.102	.212*	.155	.505**
	Sig. (2-tailed)	.001		<.001	.025	.261	.009	.063	.280	.023	.099	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item3	Pearson Correlation	.410**	.308**	1	.391**	.241**	.314**	.262**	.213*	-.086	.131	.557**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.010	<.001	.005	.023	.363	.163	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item4	Pearson Correlation	.319**	.210*	.391**	1	.320**	.351**	.291**	.315**	.057	-.017	.588**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.025	<.001		<.001	<.001	.002	<.001	.548	.861	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item5	Pearson Correlation	.282**	.106	.241**	.320**	1	.315**	.244**	.151	.164	.072	.519**
	Sig. (2-tailed)	.002	.261	.010	<.001		<.001	.009	.110	.082	.447	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item6	Pearson Correlation	.320**	.244**	.314**	.351**	.315**	1	.328**	.364**	.163	.250**	.669**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.009	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	.083	.007	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item7	Pearson Correlation	.239*	.175	.262**	.291**	.244**	.328**	1	.391**	.078	.067	.557**
	Sig. (2-tailed)	.010	.063	.005	.002	.009	<.001		<.001	.410	.482	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item8	Pearson Correlation	.137	.102	.213*	.315**	.151	.364**	.391**	1	.128	.061	.532**
	Sig. (2-tailed)	.148	.280	.023	<.001	.110	<.001	<.001		.174	.520	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item9	Pearson Correlation	.071	.212*	-.086	.057	.164	.163	.078	.128	1	.333**	.470**
	Sig. (2-tailed)	.455	.023	.363	.548	.082	.083	.410	.174		<.001	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item10	Pearson Correlation	.162	.155	.131	-.017	.072	.250**	.067	.061	.333**	1	.429**
	Sig. (2-tailed)	.086	.099	.163	.861	.447	.007	.482	.520	<.001		<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
SelfEfficacy	Pearson Correlation	.563**	.505**	.557**	.588**	.519**	.669**	.557**	.532**	.470**	.429**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Item Resiliensi

		Correlations										
		Item_1	Item_2	Item_3	Item_4	Item_5	Item_6	Item_7	Item_8	Item_9	Item_10	Resiliensi
Item_1	Pearson Correlation	1	.363**	.192*	.357**	.342**	.151	.356**	.419**	.281**	.075	.540**
	Sig. (2-tailed)		<.001	.040	<.001	<.001	.108	<.001	<.001	.002	.430	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_2	Pearson Correlation	.363**	1	.523**	.441**	.317**	.303**	.299**	.291**	.193*	.251**	.621**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	.001	.001	.002	.040	.007	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_3	Pearson Correlation	.192*	.523**	1	.419**	.251**	.283**	.289**	.252**	.226*	.347**	.599**
	Sig. (2-tailed)	.040	<.001		<.001	.007	.002	.002	.007	.016	<.001	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_4	Pearson Correlation	.357**	.441**	.419**	1	.495**	.362**	.549**	.357**	.397**	.320**	.745**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_5	Pearson Correlation	.342**	.317**	.251**	.495**	1	.431**	.443**	.356**	.159	.237*	.636**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.007	<.001		<.001	<.001	<.001	.092	.011	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_6	Pearson Correlation	.151	.303**	.283**	.362**	.431**	1	.434**	.356**	.266**	.431**	.642**
	Sig. (2-tailed)	.108	.001	.002	<.001	<.001		<.001	<.001	.004	<.001	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_7	Pearson Correlation	.356**	.299**	.289**	.549**	.443**	.434**	1	.421**	.429**	.419**	.733**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.001	.002	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_8	Pearson Correlation	.419**	.291**	.252**	.357**	.356**	.356**	.421**	1	.464**	.287**	.657**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.002	.007	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	.002	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_9	Pearson Correlation	.281**	.193*	.226*	.397**	.159	.266**	.429**	.464**	1	.316**	.584**
	Sig. (2-tailed)	.002	.040	.016	<.001	.092	.004	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Item_10	Pearson Correlation	.075	.251**	.347**	.320**	.237*	.431**	.419**	.287**	.316**	1	.590**
	Sig. (2-tailed)	.430	.007	<.001	<.001	.011	<.001	<.001	.002	<.001		<.001
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114
Resiliensi	Pearson Correlation	.540**	.621**	.599**	.745**	.636**	.642**	.733**	.657**	.584**	.590**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114	114

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Item *Future Anxiety*

		Correlations					KecemasanM asaDepan
		1	2	3	4	5	
1	Pearson Correlation	1	.693**	.685**	.630**	.441**	.825**
	Sig. (2-tailed)		<,001	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	114	114	114	114	114	114
2	Pearson Correlation	.693**	1	.688**	.721**	.554**	.868**
	Sig. (2-tailed)	<,001		<,001	<,001	<,001	<,001
	N	114	114	114	114	114	114
3	Pearson Correlation	.685**	.688**	1	.676**	.498**	.856**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	114	114	114	114	114	114
4	Pearson Correlation	.630**	.721**	.676**	1	.625**	.877**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001
	N	114	114	114	114	114	114
5	Pearson Correlation	.441**	.554**	.498**	.625**	1	.746**
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001		<,001
	N	114	114	114	114	114	114
KecemasanMasaDepan	Pearson Correlation	.825**	.868**	.856**	.877**	.746**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	114	114	114	114	114	114

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Reliabilitas Item

Item SE

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.714	10

Item Resiliensi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.836	10

Item *Future Anxiety*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.889	5

3. Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		114	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.79430504	
Most Extreme Differences	Absolute	.077	
	Positive	.040	
	Negative	-.077	
Test Statistic		.077	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.095	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.100	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.092
		Upper Bound	.108

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

4. Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KecemasanMasaDepan * SelfEfficacy	Between Groups	(Combined)	372.040	17	21.885	1.564	.089
		Linearity	83.654	1	83.654	5.980	.016
		Deviation from Linearity	288.385	16	18.024	1.288	.220
	Within Groups	1342.978	96	13.989			
	Total	1715.018	113				

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KecemasanMasaDepan * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	353.050	20	17.653	1.205	.268
		Linearity	39.278	1	39.278	2.682	.105
		Deviation from Linearity	313.772	19	16.514	1.128	.338
	Within Groups		1361.967	93	14.645		
	Total		1715.018	113			

5. Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	22.355	3.181		7.028	<.001		
	SelfEfficacy	-.194	.106	-.193	-1.827	.070	.768	1.301
	Resiliensi	-.050	.090	-.059	-.556	.579	.768	1.301

a. Dependent Variable: KecemasanMasaDepan

6. Heteroskedastitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	-.730	1.731		-.422	.674		
	SelfEfficacy	.094	.058	.173	1.630	.106	.768	1.301
	Resiliensi	.029	.049	.064	.601	.549	.768	1.301

a. Dependent Variable: Abs_RES

7. T Parsial dan F simultan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22.355	3.181		7.028	<,001
	SelfEfficacy	-.194	.106	-.193	-1.827	.070
	Resiliensi	-.050	.090	-.059	-.556	.579

a. Dependent Variable: KecemasanMasaDepan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.227 ^a	.051	.034	3.828

a. Predictors: (Constant), Resiliensi, SelfEfficacy