



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Hubungan Future Anxiety dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa

Nyayu Nur Amalina & Sigit Dwi Sucipto
Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email: nyayunuramalina2003@gmail.com, sigtdwis@unsri.ac.id

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<p><i>This study aims to determine the relationship between future anxiety and psychological well-being in students of the Guidance and Counseling Study Program at Sriwijaya University. This study used a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 80 students selected using a simple random sampling technique. The research instruments had undergone validity and reliability tests before being used. Data analysis was carried out through normality and linearity tests as prerequisite tests, followed by a Pearson correlation test. The results of the study showed a significant negative relationship between future anxiety and psychological well-being. The results indicate that higher levels of future anxiety are associated with lower psychological well-being among students. This finding emphasizes the importance of maintaining future anxiety and strengthening psychological support for students to improve their psychological well-being.</i></p>	<p>Article History: <i>Submitted/Received 15 Des 2025</i> <i>First Revised 21 Jan 2026</i> <i>Accepted 27 Jan 2026</i> <i>First Available online 01 Feb 2026</i> <i>Publication Date 01 Feb 2026</i></p> <p>Keyword: <i>Future Anxiety, Psychological Well-Being, Students.</i></p>
<p>ABSTRAK</p>	
<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara future anxiety dan psychological well-being pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 80 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas dan uji linearitas sebagai uji prasyarat, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara future anxiety dan psychological well-being. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan masa depan</p>	

mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan kecemasan masa depan serta penguatan dukungan psikologis bagi mahasiswa guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

© 2025 Teknologi Pendidikan UPI

1. PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan di mana mahasiswa dihadapkan pada tantangan dalam menentukan arah dan dituntut untuk mampu menyusun rencana hidup jangka panjang, menentukan karier, membangun identitas diri, serta mempersiapkan masa depan yang sering kali diselimuti ketidakpastian. Kondisi ini memunculkan fenomena future anxiety atau kecemasan terhadap masa depan, yaitu perasaan takut dan khawatir berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi. Menurut Zaleski (1996), bahwa future anxiety muncul ketika individu terlalu fokus pada kemungkinan buruk yang mungkin terjadi di masa depan sehingga memicu stres, kecemasan berlebih, dan gangguan kesejahteraan psikologis. Masa depan sering kali dihubungkan dengan aspirasi dan cita-cita seseorang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dibandingkan dengan keadaan saat ini atau di masa lalu (Hammad, 2016). Namun, untuk sebagian mahasiswa, terutama mereka yang berada pada akhir masa studi, tekanan untuk segera lulus dan memasuki dunia kerja sering kali memperparah kecemasan tersebut. Future Anxiety sangat erat kaitannya dengan quarter life crisis, yaitu krisis emosional yang umum dialami individu berusia 20 hingga 30 tahun, di mana seseorang merasa tertekan untuk membuat keputusan besar dalam hidup, seperti karier, hubungan, dan arah masa depan (Wijaya et al., 2024).

Kondisi ini diperparah dengan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih sukses, sehingga memperdalam rasa rendah diri dan kegelisahan terhadap masa depan. Situasi tersebut dapat berujung pada gangguan mental yang serius jika tidak ditangani dengan baik. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi mengenai masa depan cenderung menunda waktu tidur karena pikiran yang berlebihan (overthinking), yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur dan kesehatan fisik (Christianto & Rostiana, 2024). Menurut Ryff (1989) psychological well-being mencakup beberapa aspek seperti, penerimaan diri (self-acceptance), hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan lebih mampu mengelola emosi, berpikir positif, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Sebaliknya, future anxiety yang tinggi dapat menurunkan kualitas psychological well-being, seperti yang dikemukakan oleh Oztekin et al (2025) bahwa kecemasan terhadap masa depan berhubungan negatif dengan fleksibilitas emosional dan reappraisal sehingga meningkatkan stres dan depresi yang pada akhirnya merusak kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Studi yang dilakukan oleh (Callista & Basaria, 2023) bahwa future anxiety memiliki hubungan negatif dan signifikan pada psychological well-being. Hal ini berarti semakin tinggi future anxiety, maka semakin rendah psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah future anxiety, maka semakin tinggi psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Meskipun penelitian mengenai hubungan future anxiety dan psychological well-being sudah banyak dilakukan, penelitian khusus pada mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya masih sangat terbatas. Mahasiswa BK memiliki karakteristik yang unik karena selain menghadapi tuntutan akademik, mereka juga harus mempersiapkan diri sebagai calon konselor profesional yang diharapkan mampu membantu orang lain mengatasi masalah psikologis. Kondisi ini menuntut mahasiswa BK memiliki psychological well-being yang baik agar dapat berfungsi optimal, baik selama studi maupun dalam praktik konseling.

Dari hasil kuesioner dari peneliti terhadap enam mahasiswa dari Angkatan 2022, 2023, dan 2024 Bimbingan Konseling Universitas Sriwijaya menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan, seperti kebingungan menentukan arah hidup, rasa takut gagal, dan tekanan karena merasa tertinggal. Meski demikian, mereka tetap menunjukkan usaha bertahan dan adanya dukungan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa future anxiety merupakan masalah nyata yang dialami mahasiswa dan penting untuk diteliti lebih lanjut guna memahami dampaknya terhadap psychological well-being serta merumuskan strategi intervensi yang tepat. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara future anxiety dan psychological well-being, penelitian ini disusun berdasarkan studi kasus nyata yang sering terjadi di kalangan mahasiswa, khususnya mereka yang berada dalam masa quarter life crisis. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi akademis dalam bidang bimbingan dan konseling, serta berperan praktis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu future anxiety dan psychological well-being. Populasi penelitian berjumlah 395 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Sampel penelitian terdiri atas 80 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Instrumen penelitian berupa dua skala psikologis. Skala future anxiety disusun berdasarkan teori Zaleski (1996) yang mencakup empat aspek, yaitu kognitif, afektif, perilaku, dan somatik, dengan jumlah 20 item. Skala ini memiliki rentang skor teoretis 20–80, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan masa depan yang lebih tinggi. Contoh indikator pada skala ini meliputi kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan di masa depan dan ketegangan fisik saat memikirkan rencana hidup.

Skala psychological well-being disusun berdasarkan enam dimensi menurut Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, dengan total 48 item. Rentang skor teoretis skala ini adalah 48–192, di mana skor

yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Indikator pada skala ini antara lain kemampuan menerima diri secara positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Kedua instrumen menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi item-total, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala future anxiety memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,694 dan skala psychological well-being sebesar 0,876. Nilai reliabilitas skala future anxiety masih dapat diterima karena berada mendekati batas minimal reliabilitas ($\alpha \geq 0,60$) yang umum digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan Google Form. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan analisis korelasi Pearson.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Data diperoleh melalui skala future anxiety dan psychological well-being yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Ringkasan statistik deskriptif kedua variabel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	N	Butir Item	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviasi
Future Anxiety	80	20	21	66	45.09	9.23
Psychological Well-Being	80	48	108	183	145.31	13.99

Berdasarkan Tabel 1, skor future anxiety dan psychological well-being mahasiswa menunjukkan kecenderungan pada tingkat menengah. Distribusi tingkat future anxiety mahasiswa disajikan pada Tabel 2, sedangkan distribusi tingkat psychological well-being disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Tingkat Future Anxiety Mahasiswa

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 31$	7	8.75
Rendah	$31 < X \leq 40$	27	33.75
Sedang	$40 < X \leq 50$	38	47.5
Tinggi	$50 < X \leq 59$	8	10

Sangat Tinggi	$X > 59$	0	0
---------------	----------	---	---

Tabel 3. Tingkat Psychological Well-Being Mahasiswa

Kategorisasi	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 124$	1	1.25
Rendah	$124 < X \leq 138$	25	31.25
Sedang	$138 < X \leq 152$	33	41.25
Tinggi	$152 < X \leq 166$	16	20
Sangat Tinggi	$X > 166$	5	6.25

Hasil penelitian menunjukkan bahwa future anxiety mahasiswa cenderung berada pada tingkat menengah. Kondisi ini mencerminkan adanya kekhawatiran terhadap masa depan yang dialami mahasiswa, namun tidak dalam intensitas yang ekstrem. Fenomena ini dapat dipahami mengingat mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang dihadapkan pada tuntutan akademik, perencanaan karier, serta transisi menuju dunia kerja. Sementara itu, psychological well-being mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan menengah. Variasi kategori yang muncul mencerminkan perbedaan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik dan psikososial, termasuk dalam aspek penerimaan diri, relasi sosial, dan perumusan tujuan hidup.

Hubungan negatif yang signifikan antara future anxiety dan psychological well-being menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan terhadap masa depan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis. Secara teoretis, kecemasan masa depan dapat mengarahkan individu untuk lebih fokus pada ketidakpastian dan kemungkinan hasil negatif, sehingga menghambat kemampuan individu dalam mengembangkan pandangan hidup yang positif dan bermakna. Kondisi ini berpotensi memengaruhi beberapa dimensi psychological well-being, seperti penerimaan diri dan tujuan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa future anxiety berhubungan negatif dengan psychological well-being pada mahasiswa. Oleh karena itu, upaya pengelolaan kecemasan masa depan melalui layanan konseling dan program pengembangan diri di perguruan tinggi menjadi penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya menunjukkan kecenderungan future anxiety dan psychological well-being pada tingkat sedang, dengan ditemukannya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan terhadap masa depan berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga pengelolaan future anxiety menjadi aspek penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini terbatas pada jumlah sampel tertentu dan konteks satu program studi, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam guna

memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara future anxiety dan psychological well-being.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Analisis korelasi antara future anxiety dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1072–1083. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.212>
- Christianto, & Rostiana. (2024). Cemas tentang hari esok: Bagaimana future anxiety berperan pada bedtime procrastination mahasiswa. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(6), 5813–5822.
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65.
- Öztekin, G. G., Gómez-Salgado, J., & Yıldırım, M. (2025). Future anxiety, depression, and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1517441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Wijaya, Z. C., Mantovani, A. N., Kencana, K. P., & Sepsita, V. (2024). Quarterlife crisis in young adults: Challenges, impacts, and adaptation processes. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(1), 118–121. <https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.14527>
- 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)