

FUTURE ANXIETY MAHASISWA TINGKAT AKHIR DITINJAU DARI GENDER

Ahmad Zaky Purnomo¹, Mira Sekar Arumi²

Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

zakypurnomo08@gmail.com , mira.sekar@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang telah menempuh setidaknya tujuh semester kuliah, dan mereka sering kali dilanda kecemasan tentang masa depan. Ketakutan akan persaingan ketat di dunia kerja dan perasaan tidak berguna menjadi beban tersendiri. Menariknya, faktor jenis kelamin turut mempengaruhi tingkat kecemasan masa depan (*Future Anxiety*) yang dialami. Perbedaan biologis, psikologis, dan sosial antara laki-laki dan perempuan memainkan peran penting dalam hal ini. Penelitian yang melibatkan 133 mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan masa depan ini, menggunakan skala *Future Anxiety* Zaleski. Hasil analisis dengan uji *Mann Whitney* menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki tingkat kecemasan masa depan yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan *gender* ini melihat bagaimana ekspektasi dan peran sosial dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir saat mereka meraba-raba arah masa depan mereka.

Kata kunci: *Future Anxiety, Gender, Mahasiswa Tingkat Akhir*

ABSTRACT

Finalists are those who have taken at least seven semesters of college, and they are often plagued by anxiety about the future. The fear of fierce competition in the world of work and the feeling of uselessness become a burden in itself. Interestingly, the gender factor also affects the level of Future Anxiety experienced. Biological, psychological, and social differences between men and women play an important role in this. The study, which involved 133 final year students who experienced Future Anxiety, used the Zaleski Future Anxiety scale. The results of the analysis with the Mann Whitney test show that men tend to have higher levels of Future Anxiety than women. This gender difference looks at how social expectations and roles can affect the anxiety levels of final year students as they fumble with their future direction.

Keywords: *Future Anxiety, gender, final year students*

Article History

Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a

[Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang telah menyelesaikan kuliahnya selama minimal tujuh semester atau lebih. Mahasiswa sendiri adalah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Martadinata, 2018). Dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan banyak hambatan dan tantangan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal, yang mana keduanya mempengaruhi setiap individu (Dewantari & Soetjningsih, 2022).

Menurut Ali (2021), Indonesia menghadapi masalah besar dengan tingginya angka pengangguran, meskipun pemerintah terus berupaya mengurangi angka tersebut. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada Agustus 2022, hanya 12,32% lulusan Diploma III, Diploma IV, S1, S2, dan S3 yang bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah pengangguran lulusan diploma dan sarjana cukup tinggi, sehingga mahasiswa tingkat akhir perlu mempersiapkan diri dengan baik untuk memasuki dunia kerja.

Mahasiswa yang sedang menganggur sering mengalami konflik internal dan sosial seperti ketergantungan finansial pada orang tua, merasa tidak berguna, malu, kehilangan motivasi, tertekan, kesepian, dan kurang percaya diri (Ikawati, 2019). Mahasiswa adalah masa transisi menuju kedewasaan, biasanya antara usia 18 dan 25 tahun, di mana mereka berusaha menemukan jati diri, membangun hubungan, dan memikul tanggung jawab sosial (Musabiq & Karimah, 2018). Namun, banyak mahasiswa yang belum memiliki perencanaan dan orientasi masa depan yang jelas, sehingga merasa kebingungan dan hanya mengikuti alur yang ada.

Kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja, seperti takut akan ketatnya persaingan, seringkali menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, peningkatan detak jantung, dan sensasi sesak di dada (Rianti & Dharmawan, 2018). Kecemasan adalah ketakutan tanpa objek yang jelas, yang dapat dialami setiap orang dalam situasi tertentu, dan bisa berkembang menjadi kecemasan patologis ketika seseorang melebih-lebihkan kemungkinan terjadinya bencana (Asmariyah. et al., 2021).

Menurut Silalahi et al (2023), kecemasan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan dengan perasaan ketakutan dan manifestasi fisik yang menegangkan. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan perilaku menarik diri dari interaksi sosial dan berdampak negatif pada fungsi intelektual. Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir seringkali bersumber dari ketidakpastian dan kekhawatiran terkait masa depan, yang dikenal sebagai *Future Anxiety* (Hammad, 2016). Hal ini menyebabkan perubahan dalam pola pikir, perilaku, dan ekspresi emosi yang cenderung bersifat negatif.

Future Anxiety dapat dipengaruhi oleh perbedaan *gender*, mengingat faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berbeda antara laki-laki dan perempuan (Hosseini & Khazali, 2013). Faktor hormonal, pengalaman hidup, norma budaya, dan ekspektasi sosial memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kecemasan individu.

Penelitian dengan survei wawancara terhadap 7 mahasiswa akhir menunjukkan bahwa memikirkan masa depan membuat mahasiswa memiliki kekhawatiran dan kecemasan. Subjek penelitian mengungkapkan ketakutan akan tidak mendapatkan pekerjaan, ketidakpastian masa depan, tekanan dari lingkungan, dan ketakutan akan tidak memenuhi ekspektasi orang tua. Menurut Muqarrama et al (2022), perasaan cemas yang dialami mahasiswa adalah hal yang wajar karena mereka mulai memikirkan masa depan yang penuh ketidakpastian dan perlu membuat keputusan signifikan.

Christiansen (2015) menemukan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang disebabkan oleh perubahan hormonal dan faktor psikologis yang berbeda. Berdasarkan fenomena ini, penelitian lebih lanjut tentang "*Future Anxiety* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Gender" menjadi penting untuk dilakukan.

METODE

Metode pada penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa/i aktif tingkat akhir Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Responden yang dilibatkan sebanyak 133 mahasiswa tingkat akhir mengalami *Future Anxiety* yang terlibat dalam mengisi kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non-probability* sampling dengan teknik *quota* sampling.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Future Anxiety* yang diadaptasi oleh Zaleski (1996) yang terdapat aspek ketidakpastian, ketakutan, kekhawatiran, dan perhatian atas perubahan yang tidak diinginkan. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu model skala likert.

IBM SPSS versi 26.0 for Windows adalah program aplikasi komputer yang digunakan untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan hasil validitas skala *Future Anxiety* yaitu 0.300 – 0.913. Reliabilitas dalam penelitian ini menghasilkan koefisien sebesar 0,979. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji beda *Mann Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mendapatkan beberapa hasil yang terkait dengan *Future Anxiety* berupa profil demografis, data kategorisasi, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil hitung didapatkan ada

beberapa tingkatan yang merepresentasikan kategori *Future Anxiety*. Tingkatan pertama adalah kategori rendah, tingkatan kedua adalah kategori sedang, dan tingkatan yang teratas adalah kategori tinggi.

Tabel 1 Kategorisasi *Future Anxiety*

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Rendah	<87	19	14.1%
Sedang	$87 \leq x \leq 145$	60	44.4%
Tinggi	$145 \leq x$	54	40%
TOTAL		133	100%

Setelah diketahui skor kategorisasi, maka didapatkan hasil 14.1% dengan 19 responden yang memasuki kategori rendah, 44.4% dengan 60 responden yang memasuki kategori sedang dan 40% dengan 54 responden yang memasuki kategori tinggi. Berdasarkan pada skor *Future Anxiety*, maka rata-rata responden berada dalam kategori sedang.

Karakteristik responden yang mengalami *Future Anxiety* dianalisis profilnya dengan menggunakan metode deskriptif yang digambarkan melalui jenis kelamin dan fakultas.

Tabel 2 Profil Responden Penelitian

Profil Responden	Future Anxiety		
	Mean	SD	Sign
<i>Gender</i>			
Laki-laki	134.48	33.698	0.347
Perempuan	124.41	39.711	
<i>Fakultas</i>			
Fakultas Psikologi	135.92	36.999	0,660
Fakultas Teknik	117.50	45.847	
Fakultas Ekonomi & Bisnis	119.79	48.160	
Fakultas Hukum	134.47	33.712	
Fakultas Ilmu Komputer	127.90	31.121	
Fakultas Ilmu Komunikasi	132.95	31.408	
Fakultas Ilmu Pendidikan	133.13	32.275	

Hasil tabel analisis data profil responden menghasilkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang berjenis kelamin laki-laki memperoleh mean 134.48 dan yang berjenis kelamin perempuan memperoleh mean 124.41. Hal ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *Future Anxiety* pada jenis kelamin laki-laki. Analisis berdasarkan fakultas menghasilkan mean 135.92 pada Fakultas Psikologi, 117.50 pada Fakultas Teknik, skor mean pada Fakultas Ekonomi & Bisnis sebesar 119.79, pada Fakultas Hukum sebesar 134.47, Fakultas Ilmu Komputer sebesar 127.90, pada Fakultas Ilmu Komunikasi sebesar 132.95, dan pada Fakultas Ilmu Pendidikan sebesar 133.13. Hal ini menghasilkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir yang memiliki *Future Anxiety* dari Fakultas Psikologi.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis terhadap uji hipotesis untuk mendapatkan hasil dari *Future Anxiety* yang ditinjau dari *gender* dengan menggunakan uji *Mann Whitney*, diketahui hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Uji Beda *Future Anxiety*

Variabel		Mean	Signifikansi	Jumlah Subjek
<i>Future Anxiety</i>	Laki – Laki	134.48	0,666	133
	Perempuan	124.41		

Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Mann Whitney*, Jika taraf signifikansi atau *Asymp. Sig (2-tailed)* < 0,066 maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan jika taraf signifikansi atau *Asymp. Sig (2-tailed)* > 0,066 maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hasil uji beda *Mann Whitney* pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata atau mean Laki - Laki sebesar 134.48 dan Perempuan sebesar 124.41, hasil uji beda juga memperlihatkan taraf signifikansi yaitu sebesar 0,666 (< 0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa “Ada *Future Anxiety* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Gender”.

Berdasarkan hasil penelitian maka didapatkan hasil Ada *Future Anxiety* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Gender yang diuji dengan menggunakan uji *Mann Whitney*. Hasilnya pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata atau mean Laki - Laki sebesar 134.48 dan Perempuan sebesar 124.41, hasil uji beda juga memperlihatkan taraf signifikansi yaitu sebesar 0,666 (< 0,05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Sehingga dapat diartikan bahwa “Ada *Future Anxiety* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari Gender”.

Berdasarkan hasil uji asumsi penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas terdapat data yang berdistribusi normal dengan menggunakan Kolmogorov - Smirnov pada *Future Anxiety* data angka signifikansi > 0,05 yaitu sebesar 0,566 dan selanjutnya da uji homogenitas yang telah dilakukan diperoleh nilai Based on mean sebesar 0,666. Skor signifikansi > 0,05 menunjukkan bahwa data tersebut bersifat homogen.

Hasil kategorisasi menunjukkan *Future Anxiety* kategori rendah pada 19 subjek dan di dominasi oleh kategori sedang 60 subjek selanjutnya pada kategori tinggi 54 subjek. Dapat diketahui dari hasil kategori tersebut bahwa masih ada subjek yang memiliki *Future Anxiety*. Subjek dalam kategori sedang artinya aspek *Future Anxiety* belum dipenuhi subjek. Hal ini sejalan dengan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis bahwa terdapat subjek yang tidak memiliki *Future Anxiety* dan ada subjek yang memiliki *Future Anxiety*.

Hal ini diperkuat oleh Simarmata et al (2023) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dikota medan mengalami *Future Anxiety* pada kategori sedang berdasarkan gender, sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan saat menghadapi tantangan dunia kerja. Mahasiswa laki-laki dan perempuan merasakan kekhawatiran terkait prospek pekerjaan setelah menyelesaikan studi, khususnya dalam aspek ketidakpastian akan segera mendapatkan pekerjaan

Ditemukan nya kasus yang terjadi dilapangan yaitu terdapat mahasiswa/I yang mengalami ketakutan akan kejadian dimasa depan dan perasaan bahwa perubahan berbahaya atau juga merugikan akan terjadi dimasa depan pada kasus tersebut Mahasiswa tingkat akhir memiliki harapan serta beban berupa skripsi yang harus diselesaikan agar memperoleh gelar kesarjanaan. Penyelesaian skripsi terkadang menjadi sumber stres yang berujung pada kecemasan. Kecemasan tersebut dapat berupa kecemasan akan skripsi yang akan ia kerjakan ataupun kecemasan-kecemasan lain yang berhubungan dengan masa depan (Syuhadak et al., 2023).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat perbedaan tingkat *Future Anxiety* antara mahasiswa tingkat akhir berdasarkan gender, di mana rata-rata laki-laki memiliki tingkat *Future Anxiety* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu, hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa variabel *Future Anxiety* berada pada kategori cenderung sedang yang menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kecemasan di antara responden. Saran untuk pengembangan penelitian dan intervensi selanjutnya meliputi beberapa aspek yang dapat membantu mahasiswa mengatasi *Future Anxiety*. Secara praktis, mahasiswa yang mengalami

Future Anxiety disarankan untuk menetapkan tujuan yang konkret dan terukur, baik jangka pendek maupun jangka panjang, serta untuk mengembangkan diri secara personal melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan memanfaatkan dukungan sosial. Penting juga untuk menjaga kesehatan mental dan fisik dengan menggunakan teknik relaksasi, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola makan yang seimbang. Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel seperti regulasi emosi, dukungan sosial, *psychological well-being*, dan kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi *Future Anxiety* secara lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, I. (2021). *Upaya Menumbuhkembangkan Kewirausahaan Di Kalangan Mahasiswa*. 7(2), 155–172.
- Asmariyah., Novianti., & Suryati. (2021). Pregnant Women Anxiety Levels in the Pandemic Time Covid-19 Inthe City of Bengkulu. *Journal of Midwifery*, 9(1), 1–8.
- Christiansen, D. M. (2015). Examining Sex and Gender Differences in Anxiety Disorders. *A Fresh Look at Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.5772/60662>
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65.
- Hosseini, L., & Khazali, H. (2013). Comparing the Level of Anxiety in Male & Female School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 41–46. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.506>
- Ikawati. (2019). Dampak Pengangguran Terdidik Ditinjau Dari Segi Fisik, Psikis, Sosial Dan Solusinya. *Dampak Pengangguran Terdidik Ditinjau Dari Segi Fisik, Psikis, Sosial Dan Solusinya*, 43(1), 1–10.
- Martadinata, A. M. (2018). Peran mahasiswa dalam pembangunan di indonesia. *Idea : Jurnal Humaniora*, 1–12. <https://doi.org/10.29313/idea.v0i0.4168>
- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal (Seduj)*, 2(1), 28–33.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Rianti, V., & Dharmawan, I. F. (2018). Efektifitas Rebt Mengatasi Kecemasan Orang Tua Terhadap Masa Depan Anak Retardasi Mental. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(2), 195. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i2.102215>
- Silalahi, E. R. D., Marbun, B. N., & Purba, J. M. (2023). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan. *Communnity Development Journal*, 4(2), 4132–4138.
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students ' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self- Efficacy and Gender (Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja College Students ' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self – Efficacy and Gender Kecemasan Mahasis. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195–203.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>