

## **PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP *FUTURE ANXIETY* PADA MAHASISWA**

**Aulia Maharani Elsafir<sup>1)</sup>, Agus Salim<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas ‘Aisyiyah  
Yogyakarta

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas ‘Aisyiyah  
Yogyakarta

\*Penulis korespondensi: maharani.elsafir02@gmail.com

### **ABSTRAK**

Perkembangan zaman telah mendorong banyak perubahan mahasiswa sehingga merubah tatanannya. Mahasiswa rentan sekali mengalami kecemasan akibat dari tuntutan perkuliahan dan angan-angan di masa depan. Tuntutan dan kecemasan yang terjadi salah satunya berasal dari faktor internal seperti *adversity quotient*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh *adversity quotient terhadap future anxiety* pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini merupakan 200 mahasiswa di provinsi DI Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel penelitian adalah *random sampling* dengan sampel dipilih secara acak, terlepas dari strata dalam populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *future anxiety* dengan nilai reliabilitas 0,915, dan skala *adversity quotient* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,876. Teknik analisis data yang digunakan yakni analisis *product moment* menggunakan IBM SPSS Statics 25. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami *future anxiety* sedang dan terdapat pengaruh yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. *Adversity quotient* terhadap *future anxiety* memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,31% dengan nilai  $r = -.414$ .

**Kata-kata kunci:** *Adversity Quotient, Future Anxiety, Mahasiswa*

### **ABSTRACT**

*The development of the times has encouraged many changes in students, thus changing their order. Students are prone to anxiety due to the demands of lectures and expectations in the future. One of the demands and anxiety that occur comes from internal factors such as adversity quotient. Penelitian ini hasiliki the purpose of examining the effect of adversity quotient on future anxiety in college students. The subjects in this study were 200 university students in the province of Yogyakarta. Teknik pengambilan research sample is random sampling with samples selected randomly, regardless of strata in the population. The instruments used in this research used a future anxiety scale with a reliability value of 0.915, and an adversity quotient scale with a reliability value of 0.876. The data analysis technique used is product moment analysis using IBM SPSS Statics 25. Hasil research revealed that on average students experience moderate future anxiety and there is a significant influence between adversity quotient on future anxiety in college students. Adversity quotient on future anxiety provides an effective contribution of 17.31% with a value of  $r = -.414$ .*

**Keywords:** *Adversity Quotient, Future Anxiety, Students*

## **Pendahuluan**

Banyak perubahan masif yang terjadi seiring berkembangnya zaman sehingga merubah berbagai kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Perubahan itu berdampak kepada aspek kehidupan yang terjadi, akibatnya membuat kehidupan manusia seluruh dunia menghadapi ketidakpastian (Poernomo, 2020). Perubahan masif tersebut salah satunya berasal dari perkembangan teknologi pengetahuan biasanya dikenal dengan revolusi industri era 4.0. Revolusi industri era 4.0 merupakan era yang ditentukan oleh konektivitas dimana meningkatnya perpaduan teknologi antar sesama individu, interaksi hingga berkembangnya sistem digital, kecerdasan, virtual serta artificial sehingga menyatukan garis antara bidang fisik, digital serta biologis (Lase, 2019). Banyak pengaruh-pengaruh yang terjadi akibat dari revolusi era ini, seperti bertukar kabar atau informasi dapat dilaksanakan dengan lebih praktis serta lebih cepat, bekerja bisa dilakukan dengan sangat mudah, efektif serta efisien.

Perubahan revolusi era 4.0 berdampak pada suatu bangsa. Sebuah bangsa harus mempersiapkan generasi yang berintelektual, terampil dan berkualitas di era persaingan dan perubahan revolusi ini. Badan Pusat Statistik (BPS) memproyeksikan sebanyak 281,6 juta orang tinggal di Indonesia pada tahun 2024. Dibandingkan dengan tahun 2023, terdapat 278 juta orang, jumlah ini lebih tinggi. Hampir seperempat (24,00%) penduduk Indonesia ada dalam rentang usia 18-25 tahun yang biasanya dikenal sebagai usia remaja. Remaja dituntut dapat menjadi sumber daya manusia yang berharga bagi masyarakat atau negara di masa depan, ia harus sepenuhnya matang sehingga dapat menyuarakan pikiran mereka, belajar mandiri, berfikir kritis serta tidak mudah putus asa. Kemudian, tentu banyak dari remaja akan melanjutkan studi ke jenjang selanjutnya dan melanjutkan untuk berkuliah (Soselisa, 2016), dan akan menyandang status sebagai mahasiswa.

Menurut Istichomaharani & Habibah (2016) mahasiswa ialah seseorang yang berketerampilan serta berpengetahuan dimana ia sedang belajar lanjut di pendidikan tinggi. Saat memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan dan tuntutan secara konstan untuk penyesuaian dan perubahan. Saat itu pula, mereka harus bertanggung jawab untuk menyelesaikan tantangan

tersebut (Dewi, Savira, Satwika & Khoirunnisa, 2022). Mahasiswa juga seringkali disebut *Agent of Change*, yakni mahasiswa perlu berjuang dan mendorong perbaikan dalam bidang sosial kehidupan masyarakat. Sedangkan rentan usia mahasiswa sendiri juga kerap kali disebut masa *emerging adulthood* (Istichomaharani & Habibah, 2016). Seseorang dalam rentang masa *emerging adulthood* umumnya sudah matang secara, psikologis, sosial maupun kognitif untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan (Wood, Crapnell, Lau, Bennett, Lotstein, Ferris, & Kuo, 2018) Menurut Beiter, Nash, Mccrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan & Sammut (2015) mahasiswa seharusnya memiliki harapan sejak duduk di bangku perkuliahan. Ingin bercita-cita sebagai apa, memiliki harapan setelah lulus bekerja apa atau melanjutkan kuliah kembali. Keluarga atau masyarakat sampai saat ini beranggapan bahwa seseorang yang menempuh pendidikan tinggi adalah seseorang yang mendapatkan banyak ilmu, berpendidikan serta dipastikan hidupnya akan sukses, cita-cita serta harapan yang dimiliki tentu mudah untuk tercapai (Oktaviani, 2023).

Dari permasalahan diatas dapat dilihat mahasiswa mengkhawatirkan tentang kinerja akademik mereka, tuntutan sosial, persoalan keuangan, hubungan interpersonal, dukungan yang kurang dari keluarga, kesehatan fisik, dan pandangan masa depan. Mahasiswa merasakan kekhawatiran akan kegagalan untuk bersaing, menganggap kemampuan diri belum memenuhi tuntutan sosial bahkan khawatir tidak dapat beradaptasi di dunia perkuliahan atau dunia kerja nanti (Hanim & Ahlas, 2020) dan mahasiswa juga memiliki ketakutan akan kegagalan dalam studinya (Hammad, 2016). Pengaruh tersebut membuat mahasiswa mengalami rentan akan stres dan kecemasan dikarenakan tekanan di perkuliahan. Kecemasan-kecemasan tersebut merupakan bentuk dari *future anxiety*.

*Future anxiety* merupakan ketegangan yang timbul karena mengharapakan ancaman di masa depan (Zaleski., Kwapinska, Przepiorka & Meisner, 2017). Sementara itu, *future anxiety* didefinisikan oleh Wilianza & Lischiana (2023) sebagai kekhawatiran, ketakutan, dan ketidakpastian tentang masa depan dan potensi hasil yang tidak menguntungkan. *Future anxiety* mengacu pada ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin timbul di masa depan

(Zaleski., dkk, 2017). Mahasiswa seringkali mengalami *future anxiety* serta belum siap untuk bersaing, seperti bersaing di dunia pekerjaan, pernikahan, kesehatan maupun kesulitan yang tidak dapat mereka hadapi nantinya. Tak hanya itu, tuntutan dari orang tua, lingkungan serta orang lain menimbulkan perasaan yang sulit, merasa tidak berguna, minim berepengetahuan hingga melihat diri seakan lemah. Gejala cemas dialami mahasiswa seperti pusing, gelisah mual, khawatir, hingga sulit berfikir. Hal ini dapat di hubungkan dengan aspek yang dikemukakan oleh Zaleski (1996) diantaranya (a) aspek kognitif, mengarah pada fungsi kognisi (b) perilaku, mengarah pada tingkah laku yang muncul akibat kecemasan (c) afektif, mengarah pada emosi dan perasaan (e) somatik. mengarah pada reaksi fisik.

*Future anxiety* mulai muncul pada remaja terlebih pada mahasiswa, karena individu sudah mulai memikirkan banyaknya tuntutan dan ingin menjadi apa di masa depan (Mutia & Hargiana, 2021). Beberapa penelitian mengatakan mahasiswa mengalami *future anxiety*, terbukti pada penelitian (Mujibah & Faiza , 2023) disimpulkan bahwa *future anxiety* pada generasi z banyak dialami oleh rentan usia 20-22 tahun dan berada pada kategori tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wilianza, & Lischiana, 2023) mengusung judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir” responden yang memiliki tingkat kecemasan masa depan tinggi cukup mendominasi 288 mahasiswa dari 330 mahasiswa mengalami kecemasan masa depan tinggi, sedangkan 52 mahasiswa dari 330 mahasiswa berada pada tingkat kecemasan masa depan yang rendah.

Mahasiswa menganggap *future anxiety* sebagai ancaman atau harapan. Jika dipandang sebagai ancaman, itu dapat menyebabkan kecemasan, stres, dan ketakutan, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan kecemasan. Terutama di era global yang semakin kompleksitas menyebabkan risiko yang mengarah pada peningkatan kecemasan, karena masa depan masih belum pasti (Zaleski dkk, 2019). Masalah akan timbul ketika masa depan masih menjadi hal yang tidak pasti dan menjadi sesuatu yang belum diyakini (Wahyuni, 2014). Maka dari itu, sebagai mahasiswa perlu untuk mengatasi *future anxiety*. Dari banyak faktor yang dapat mengatasi *future anxiety* salah satunya ialah *adversity quotient*.

Sebagai mahasiswa harus bisa melewati rintangan dan tantangan. Mahasiswa seharusnya dapat melihat peluang ketika dihadapkan tantangan. Kemampuan mengatasi kesulitan, hambatan dan melihat peluang dinamakan *adversity quotient* (Rahmawan & Selviana, 2021). Keinginan untuk tidak takut gagal, hambatan, atau masalah dapat tergerak oleh adanya *adveristy quotient* (Devi, Sujana & Wirasedana 2020). Karena kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengatasi hambatan serta ketakutan akan kegagalan akan penting untuk kesuksesannya. Hal ini sejalan dengan Penelitian Hanifa (2017) dengan judul “*Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*” hasil penelitian itu mengatakan bahwa ketiga variabel memiliki hubungan yang signifikan.

Menurut (Prasetyawati & Virlia, 2019) yang mengadaptasi dari pendapat Stoltz, *adversity quotient* terbagi kedalam beberapa aspek, antara lain: *control, orgin and ownnership. rich* dan *endurance*. *Control*, tingkat disiplin diri yang ditunjukkan dalam menghadapi rintangan atau masalah dalam hidup. Ketika dihadapkan pada tantangan dan mampu mengatur pikiran, tubuh, dan pola pikir seseorang untuk menemukan jawaban. *Origin*, memahami asal usul dan alasan di balik tantangan yang dihadapi, mengakui dan menghargai efek kesulitan. *Ownership*, mengenali dan menghargai efek dari tantangan yang dihadapi. Jika seseorang dapat mengidentifikasi penyebab suatu masalah dan sadar akan efek yang mungkin ditimbulkan oleh masalah tersebut, maka orang tersebut dianggap memiliki tingkat *orgin* dan *ownership* yang tinggi. *Reach*, menjangkau, menyadari sejauh mana hambatan hidup yang berbeda berdampak pada aspek kehidupan lainnya. *Endurance*, menyadari tantangan didepan dan berapa lama tantangan itu akan bertahan. Jika seseorang dapat bertahan menghadapi masalah sampai mereka menemukan jawaban, orang tersebut dikatakan memiliki tingkat *endurance* yang tinggi. *Adversity quotient* seseorang dibentuk dari daya juang. Semakin tinggi *adversity quotient* seseorang semakin mampu dalam menghadapi kesulitan-kesulitannya.

## Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional sebagai metodologi penelitiannya. Penelitian kuantitatif korelasional, menurut Nursalam (2017) adalah analisis statistik yang digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh atau keterkaitan. Strategi pengambilan sampel penelitian ini adalah *random sampling*, dimana sampel dipilih secara acak dari populasi tanpa memperhatikan strata sosial. Setiap orang dari populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel, sesuai dengan dasar-dasar pemilihan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa di Yogyakarta sebanyak 200 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif yang berumur 18-25 tahun.

Skala yang digunakan dalam prosedur pengumpulan data penelitian ini ialah skala model likert, dimana digunakan untuk menyiapkan pernyataan untuk penelitian. Menurut Sugiono (2019), skala likert dapat digunakan untuk mengukur pandangan, sikap, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya: “sangat setuju” bernilai 4, “setuju” bernilai 3, “kurang setuju” bernilai 2, “tidak setuju” bernilai 1. Instrumen alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *future anxiety* (Y) sebagai variabel dependen dan skala *adversity quotient* (X) sebagai variabel independen.

Alat ukur yang pertama, yaitu skala *future anxiety* menggunakan teori Zaleski (1996) dengan 4 aspek yaitu : Kognitif, Perilaku, Afektif dan Somatik. Skala ini telah di modifikasi oleh Fauziah & Mujibah (2023). Setelah dilakuan uji coba dan dilakukan analisis Cronbach’s alpa skala ini berjumlah 24 aitem dengan nilai reliabilitas 0,915. Alat ukur kedua yaitu, *adveristy quotient* menggunakan teori Stoltz (2000) yang telah dimodifikasi oleh Nadia (2021) dengan 4 aspek yakni: *Control, Origin and Ownership, Reach, Endurance*. Terdapat 17 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,876 yang telah peneliti lakukan menggunakan uji coba dan analisis Cronbach’s Alpha. Masing-masing skala diukur dengan IBM SPSS Statics versi 25.

Teknik analisis data secara khusus menguraikan teknik analitis yang diterapkan untuk mengatasi pembentukan pertanyaan dan hipotesis penelitian. Studi ini menggunakan pendekatan berurutan, dimulai dengan analisis deskriptif dan berlanjut ke uji asumsi klasik, yang meliputi pengujian linearitas, dan normalitas. Analisis *product moment* digunakan untuk melakukan uji hipotesis.

## Hasil

Penelitian ini diperoleh 200 mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian meliputi hasil pengolahan data variabel *future anxiety* dan *adversity quotient*. Sebaran data dapat dilihat pada, tabel 1 yakni data demografis responden.

**Tabel 1.** Data Demografi

Data Demografi	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	24	12.0%	1.88	.362
Perempuan	176	88.0%		
<b>Usia</b>				
18 - 20 Tahun	75	29.5%	4.23	1.522
21 - 25 Tahun	141	70.5%		
<b>Universitas</b>				
Perguruan Tinggi Swasta	113	56,5%	7.20	5.668
Perguruan Tinggi Negeri	87	43,5%		

Sampel penelitian yang berpartisipasi sejumlah 200 responden dengan mayoritas responden perempuan yakni 176 responden (88.0%) dan responden laki-laki 24 responden (12.0%), responden berusia 18 – 20 tahun sebanyak 75 responden (29.5%) dan responden berusia 21 – 25 tahun sebanyak 141 responden (70.5%). Responden penelitian ini tersebar dalam beberapa universitas di Yogyakarta, pada perguruan tinggi swasta atau universitas swasta sejumlah 113 responden (56,5%) dan pada perguruan tinggi negeri atau universitas negeri sejumlah 87 responden (43,5%).

**Tabel 2.** Kategorisasi *Future Anxiety*

<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>n</i>	%
$X < 79.55$	Rendah	25	12.5
$79.55 \leq X < 102.053$	Sedang	145	72.5
$102.053 \leq X$	Tinggi	30	15.0
Total		200	100
M		90.81	
SD		11254	

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil kategorisasi pada variabel *future anxiety*. Responden dalam penelitian ini rata-rata mengalami *future anxiety* sedang. Sebanyak 145 responden berada pada kategorisasi sedang dengan presentase 72.5% responden kategori tinggi sebanyak 30 responden pada presentase 15.0% dan responden pada kategori rendah sebanyak 25 responden dengan presentase 12.5%.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

<i>Variabel</i>	<i>Indeks Normalitas</i>	<i>Sig (P)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Adversity Quotient terhadap Future Anxiety</i>	0,061	0,200	Data Terdistribusi Normal

**Tabel. 4 Uji Linieritas**

<i>Variabel</i>	<i>Linierity</i>		<i>Deviation From Linierity</i>		<i>Keterangan</i>
	<i>F</i>	<i>Sig (p)</i>	<i>F</i>	<i>Sig (p)</i>	
<i>Adversity Quotient terhadap Future Anxiety</i>	15.618	0.000	1.077	0.361	Linier

Langkah selanjutnya adalah uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Pada tabel 3 uji normalitas kedua variabel bersitribusi normal karena hasil signifikansi kolmogrov sminrov *adversity quotient* terhadap *future anxiety* bernilai 0,200 ( $p > 0,05$ ). Pada hasil uji linieritas di tabel 4 data pada skala *adversity quotient* terhadap *future anxiety* memperoleh nilai  $F=1.077$  dengan signifikansi sebesar  $p=0.261$  ( $p > 0,05$ ) tergolong linier.

**Tabel 5. Uji Korelasi *Product Moment Pearson***

<i>Variabel</i>	<i>Koefisian Korelaasi (r)</i>	<i>Sig (P)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Adversity Quotient terhadap Future Anxiety</i>	-.414**	0.000	Data Signifikan

Tabel 5 menunjukkan hasil uji korelasi *product moment pearson* untuk mengetahui pengaruh *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Uji korelasi *product moment pearson* menunjukkan hasil signifikan .000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel *adversity quotient*



terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Jika *adversity quotient* semakin tinggi maka *future anxiety* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika *adveristy qoutient* rendah maka semakin tinggi pula *future anxiety* pada mahasiswa.

**Tabel 6. Sumbangsih Efektif**

<i>Variabel</i>	Koefisian Korelaasi (r)	Korfisien Determinasi
<i>Adversity Quotient</i> terhadap <i>Future Anxiety</i>	-.414**	17,13

Berdasarkan tabel 6, disimpulkan bahwa variabel *Adversity Quotient* terhadap *Future Anxiety* memiliki sumbangsih efektif dengan nilai koefisien determinasi sebesar 17,13%. Hasil tersebut memiliki arti bahwa kontribusi pada penelitian ini bepengaruh sebesar 17,13%.

### **Pembahasan**

Hasil Uji hipotesis pada penelitian ini, ditemukan bahwa *adversity quotient* memiliki korelasi pengaruh yang signifikan terhadap *future anxiety*. Jika *adversity quotient* semakin tinggi maka *future anxiety* pada mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika *adveristy qoutient* rendah maka semakin tinggi pula *future anxiety* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai pada hipotesis yang peneliti ajukan yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. *Adversity quotient* memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,31% terhadap *future anxiety*. Dapat diartikan bahwa terdapat faktor lain seperti faktor eksternal diri dari variabel bebas yang diteliti sebesar 82,69% yang dapat mempengaruhi penelitian ini.

Keinginan individu untuk tidak takut gagal, hambatan, atau masalah mungkin tergerak oleh adanya *adversity quotient* (Devi, Sujana, & Wirasedana 2020). Akibatnya, kemampuan seseorang untuk bertanggung jawab atas hidupnya dan mengatasi hambatan dan ketakutan akan kegagalan akan sangat penting untuk kesuksesannya. Secara umum, hasil penelitian ini menghasilkan implikasi bahwa penurunan *future anxiety* pada mahasiswa dapat diatasi dengan memiliki *adversity quotient* yang baik sehingga berperan baik untuk diri mahasiswa. Dengan memanfaatkan *adveristy quotient* yang baik harapannya mahasiswa dapat

mengelola akan rencana masa depan nya dengan baik, mempunyai kemampuan untuk mengatasi ketakutan dan hambatan serta dapat mengubah hal tersebut menjadi sebuah peluang. Dengan merencanakan masa depan merupakan langkah awal untuk meraih kesuksesan mendatang dan menurunkan *future anxiety* yang dialami.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini ialah mayoritas responden mengalami *future anxiety* sedang. Hipotesis pada penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal atau dengan kata lain diterima sehingga terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *adversity quotient* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa. Diartikan bahwa jika *adversity quotient* tinggi maka *future anxiety* mahasiswa akan rendah dan jika *adversity quotient* rendah maka *future anxiety* pada mahasiswa akan semakin tinggi. *Adversity quotient* cukup berperan penting dalam menurunkan *future anxiety* mahasiswa dengan memberikan sumbangsih efektif sebesar 17,13%.

Pada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai *future anxiety* dan *adversity quotient* harap melakukan kajian yang spesifik dan mendalam pada variabel tersebut. Hal itu bertujuan agar dapat mengetahui penelitian terkait variabel-variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi *future anxiety* agar lebih maksimal dan dapat mengembangkan *adversity quotient* sendiri. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada subjek yang berbeda selain subjek pada mahasiswa. Hal ini dapat dipertimbangkan untuk melihat apakah *future anxiety* dialami oleh kalangan lain yang bukan mahasiswa.

## **Daftar Pustaka**

- D. Lase, "Pendidikan Di Era Revolusi Industri 4.0," *Sunderman JCTES 1* (2019): 29.
- Devi, M. S. N., Sujana, I. K., & Pradnyantha, I. W. P. (2020). Pengaruh perilaku belajar, kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas pada tingkat pemahaman akuntansi. *E-Jurnal Akuntansi*, 30(4), 897 <https://doi.org/10.24843/EJA.2020.v30.i04.p08>

- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). *Profil perceived academic stress* pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization*. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hanifa, Y. (2017). *Emotional quotient dan adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5 (1), 25–33. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4327>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan peran mahasiswa sebagai *agent of change, social control*, dan iron stock. In *Prosiding Seminar Nasioanal dan Call For Paper ke* (Vol. 2, pp. 1-6).
- Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023, August). *Description of Future Anxiety on Generation Z*. In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity* (Vol. 1, pp. 149-156).
- Mujibah, S. N., & Faizah, I. N. (2023, August). *Description of Future Anxiety on Generation Z*. In *Proceeding Of International Conference On Psychology, Health And Humanity* (Vol. 1, pp. 149-156).
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). *Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience*. *Journal of Public Health Research*, <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Nadia, E. (2021). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Nursalam (2017). *Metodologi Penelitian dan Ilmu Keperawatan Edisi 3*, Jakarta : Salemba Medika
- Oktaviani, L. (2023) Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Bachelor's thesis, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Poernomo, B. (2020). Peran Perguruan Tinggi Dalam Menyiapkan Pemimpin Masa Depan menghadapi Era VUCA. In *Prosiding Seminar STIAMI* (Vol. 7, No. 2, pp. 70-80).
- Prasetyawati, N., & Virilia, S. (2019). Hubungan antara Spiritualitas dan Adversity Quotient pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri X dan Y di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 26–35. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i1.905>
- Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang

- Menyelesaikan Skripsi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>
- Soselisa, Y. A. (2016). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Stoltz, PG. (2000). *Adversity Quotient*, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. 2019. Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Wahyuni, L. D., & Irsalina, F. I. (2014). Komunikasi interpersonal terhadap dosenpembimbing dan ketakutan akan kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(2), 85–93. <https://doi.org/10.21009/JPPP.032.07>
- Wilianaza, L. N. (2023, August). Pengaruh *Self Compassion* terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *In Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 3, No. 2, pp. 697-704). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.7313>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A. G., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*, 123–143. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7)
- 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)
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiora, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>