



Peran Spiritual Well-Being Terhadap Future Anxiety Pada Mahasiswa Tahun Akhir Program Studi D3 Hingga S1 Di Indonesia

Joia Putri Shalom, Wiwit Puspitasari Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Indonesia

joiaputri@gmail.com

Abstract

The final year of college is a time when students feel anxious about the future (future anxiety) due to the demand to graduate and carry out activities after graduation. One thing that can overcome future anxiety is a spiritual well-being approach, as a condition that underlies life satisfaction and person's ability to express his relationship with God. Through this, this quantitative research aims to determine the role of spiritual well-being on future anxiety in final year students in Indonesia. Participants consist of 98 active final year students aged 20-25 years and adhered to one of the six religions recognized in Indonesia. The instruments used in this research were the Dark Future Scale (DFS) and the Spiritual Well-Being Scale (SWBS). The results of data analysis through a simple linear regression test show that spiritual well-being has a significant role on future anxiety in final year students in Indonesia.

Keywords: *spiritual well-being, future anxiety, final year students, religion, simple linear regression.*

Abstrak

Tahun akhir perkuliahan merupakan masa di mana mahasiswa merasakan kecemasan akan masa depan (future anxiety) dikarenakan adanya tuntutan untuk segera lulus kuliah dan melakukan aktivitas setelah lulus. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi future anxiety adalah pendekatan dengan spiritual well-being sebagai keadaan yang mendasari kepuasan hidup serta kemampuan seseorang untuk mengekspresikan hubungannya dengan Tuhan. Melalui hal tersebut, penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui peran spiritual well-being terhadap future anxiety pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia. Partisipan penelitian adalah 98 mahasiswa aktif tahun akhir yang berusia 20-25 tahun dan memeluk salah satu dari enam agama yang diakui di Indonesia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Dark Future Scale (DFS) dan Spiritual Well-Being Scale (SWBS). Hasil analisis data melalui uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa spiritual well-being memiliki peran secara signifikan terhadap future anxiety pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia.

Kata Kunci: *spiritual well-being, future anxiety, mahasiswa tahun akhir, agama, regresi linear sederhana.*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi yang umum terjadi dan dirasakan oleh manusia. Menurut American Psychological Association (APA, 2018), kecemasan merupakan sebuah respon psikologis, fisiologis, serta perubahan fisik, seperti perasaan tegang, kekhawatiran, dan peningkatan pada tekanan darah. Kecemasan adalah reaksi alami yang dapat menjadi tanda atau peringatan bagi manusia mengenai bahaya yang dapat mengancam dirinya. Akan tetapi, kecemasan yang berlebihan tentunya dapat mempengaruhi dan mengganggu berbagai aspek dalam kehidupan manusia.

Semua orang dapat merasakan kecemasan, termasuk mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa tahun akhir dalam jenjang D3 hingga S1 biasanya sedang berada dalam periode perkembangan *emerging adulthood*, yaitu usia 18-25 tahun. Periode tersebut adalah masa untuk mengeksplorasi identitas, seperti cinta, pekerjaan, dan *worldviews* (Arnett, 2002). Proses pencarian identitas tersebut menimbulkan banyak pertanyaan tentang diri, seperti tujuan hidup, pencapaian, dan sebagainya. Di samping itu, adanya perbandingan sosial, tuntutan dari orang sekitar, dan tekanan akademik menyebabkan peningkatan kecemasan pada mahasiswa tahun akhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Keane et al., (2021), mahasiswa tahun akhir mengalami kecemasan dan ketegangan karena merasa tidak pasti akan langkah-langkah yang harus mereka lakukan dan tekanan untuk bisa berhasil dan bersaing dalam dunia pekerjaan. Secara spesifik, berdasarkan penelitian yang dilakukan Rabei et al., (2020), kecemasan terhadap masa depan akan mengalami peningkatan yang signifikan pada mahasiswa tahun keempat (tahun terakhir) dibandingkan dengan tahun pertama perkuliahan.

Kecemasan pada mahasiswa tahun akhir biasanya berasal dari masalah akademik, seperti prestasi belajar dan pengerjaan tugas akhir, ataupun aktivitas yang akan dilakukan setelah mereka lulus. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020), tingkat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir ditunjukkan dengan ketidakmampuannya untuk mengontrol perasaan tegang, ketakutan, kesulitan dalam mengambil keputusan serta tidak bisa mengatasi tuntutan dari lingkungan. Berdasarkan dari penelitian Muqarrama, Razak, dan Hamid (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir, hal yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa adalah persaingan yang semakin sulit di dunia kerja, adanya harapan atau ekspektasi yang tinggi, serta tuntutan dari orang tua yang memberikan perasaan tertekan. Dilansir dari Kompas (2025), terdapat 7,28 juta orang Indonesia yang menganggur, di mana kelompok usia 15-24 tahun menjadi golongan tingkat pengangguran terbuka (TPT) yang tertinggi. Kondisi ekonomi global dan dalam negeri saat ini memang dalam tekanan. Banyak perusahaan yang terus melakukan

PHK dan perusahaan yang semakin selektif dalam merekrut karyawan baru, sehingga menyebabkan masyarakat, khususnya mahasiswa tahun akhir, semakin sulit mencari lapangan pekerjaan.

Salah satu jenis kecemasan yang dapat terjadi pada mahasiswa tahun akhir adalah kecemasan akan masa depan (*future anxiety*). *Future anxiety* merupakan konsep yang dikenalkan oleh Zaleski (1996) yang definisikan sebagai ketakutan, ketidakpastian, serta kekhawatiran terhadap perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan. Hal yang membedakan *future anxiety* dengan kecemasan adalah *future anxiety* merupakan suatu kondisi yang jarak waktunya lebih panjang, yaitu kecemasan akan hal yang terjadi jauh di masa depan (*future*). Berbeda dengan kecemasan pada umumnya yang kebanyakan terbatas pada menit, jam, dan hari, misalnya, mahasiswa merasa cemas karena besok akan ujian, maka hal tersebut merupakan kecemasan yang umumnya terjadi, bukan kecemasan akan masa depan (*future anxiety*). Pada kondisi yang lebih ekstrim, seseorang yang memiliki *future anxiety* merasa yakin bahwa bencana besar atau hal yang buruk dapat terjadi di masa depan (Zaleski, 1996).

Future anxiety dapat disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri, pemikiran negatif tentang masa depan, keyakinan mengenai takdir yang buruk, serta *subjective states* (pengetahuan, persepsi, perasaan, dan penilaian individu) (MacLeod, Williams & Bekerian dalam Hammad, 2016; Zaleski, 1996). *Future anxiety* yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan perasaan sedih, rendah diri, menarik diri, ketakutan akan perubahan sosial dan politik, merasa tidak mampu untuk menghadapi masa depan, serta merasa tidak mampu mewujudkan tujuan di masa depan (Zaleski et al., 2019; Hammad, 2016).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi *future anxiety* adalah dengan memberikan pendekatan secara spiritual. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Kharamah et al., (2016) individu yang berelasi dekat dengan Tuhan dapat merasa terlepas dari beberapa masalah yang ia hadapi, memiliki pemikiran yang lebih damai, dan mampu berelasi secara positif dengan orang lain. Pernyataan tersebut didukung dari hasil penelitian yang dilakukan Elham, Hazrati, Momennasab, dan Sareh (2015), di mana intervensi dari spiritual atau religius dapat meningkatkan kesejahteraan spiritual dan menurunkan kecemasan. Beberapa penelitian juga menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kesejahteraan spiritual dan kecemasan maupun korelasi antara kesejahteraan religius-spiritual dan kecemasan (Gupta et al., 2022; Leung & Pong, 2021; Elham et al., 2015; Kharamah et al., 2016).

Spiritualitas merupakan perasaan keterikatan atau keterhubungan dengan sesuatu yang transenden (lebih besar dari diri seseorang) serta pencarian makna dan tujuan hidup (Ardian 2016). Božek et al., (2020) mendefinisikan spiritualitas sebagai pengalaman dengan transenden

melalui kedamaian batin, harmoni, atau keterhubungan dengan orang lain. Berdasarkan definisi tersebut, spiritualitas melibatkan adanya perasaan, pengalaman, hubungan seseorang dengan transenden dan orang lain, dan memberikan makna, arti, serta tujuan hidup. Oleh sebab itu, melihat bahwa mahasiswa tahun akhir mengalami kecemasan yang berkaitan dengan masa depan serta tujuan hidup setelah mereka lulus.

Dalam spiritualitas, terdapat konsep *Spiritual Well-Being* (kesejahteraan spiritual) yang dikemukakan oleh Craig W. Ellison, seorang direktur dari the Alliance Graduate School of Counseling Nyack, New York. *Spiritual well-being* merupakan keadaan yang mendasari kepuasan dalam hidup dan kemampuan untuk mengekspresikan hubungan seseorang dengan penciptanya (Ellison, 1983). *Spiritual well-being* merupakan indikator dari kesehatan spiritual yang berkaitan dengan kualitas hidup individu dan hubungan antara emosi, pikiran, dan tindakan seseorang terhadap diri sendiri, orang lain, transenden, dan lingkungan (Leung & Pong, 2021). Seseorang dengan tingkat *spiritual well-being* yang tinggi cenderung memiliki perasaan bahagia, puas (content), memaafkan, berbelaskasih, rendah hati, damai, memiliki makna dan tujuan hidup yang jelas, serta terus melakukan refleksi dan introspeksi diri untuk meningkatkan diri mereka (Pong, 2018 dalam Leung & Pong, 2021; Emmons, 1999 dalam Leung & Pong, 2021). Terdapat dua dimensi dari *spiritual well-being* yang dikemukakan oleh Ellison (1983), yaitu *existential well-being* (EWB) dan *religious well-being* (RWB). EWB merupakan pengertian seseorang tentang tujuan hidup dan kepuasan hidup tanpa adanya referensi religi tertentu, sedangkan RWB merupakan hubungan manusia dengan kekuatan yang tertinggi, yaitu Tuhan. Dengan begitu, *spiritual well-being* digunakan untuk menilai kesejahteraan religius serta eksistensial seseorang.

Spiritual well-being memiliki dampak yang pada individu karena dapat menjaga kesejahteraan psikologis, membuat stabilitas dalam hidup, menimbulkan perasaan memiliki hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri, masyarakat, lingkungan, dan Tuhan, serta keseimbangan dan keselarasan dengan tujuan hidupnya (Jafari dalam Heng et al., 2021; Fisher, 2011). Terlebih lagi, *spiritual well-being* dapat memprediksi optimisme serta harapan hidup seseorang (Werdani, 2022; Kord & Biadar, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chen et al., (2021), *spiritual well-being* berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah serta kualitas hidup yang lebih baik.

Terdapat beberapa penelitian yang telah menguji keterkaitan antara *spiritual well-being* dan kecemasan pada mahasiswa di Indonesia maupun luar negeri (Akbar et al., 2020; Fabbris et al., 2016). Kedua studi tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif signifikan antara *spiritual well-being* dan kecemasan mahasiswa. Namun, dalam kedua penelitian tersebut membahas kecemasan yang terjadi pada mahasiswa saat menghadapi ujian, jam belajar yang panjang,

rutinitas perkuliahan, maupun menyaksikan penderitaan pasien. Hal tersebut berbeda dengan penelitian ini yang menekankan kepada kecemasan akan masa depan yang dihadapi mahasiswa tahun akhir. Selain itu, kedua penelitian tersebut menggunakan alat ukur *Beck Anxiety Inventory* (BAI) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), di mana keduanya menilai tingkat keparahan gejala kecemasan, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Dark Future Scale*, berupa penilaian mengenai pandangan seseorang terhadap masa depannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat peran dari *spiritual well-being* terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia. Adapun hipotesis penelitian ini adalah *spiritual well-being* memiliki peran yang signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan secara teoritis terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan *spiritual well-being* dan *future anxiety* serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Bagi mahasiswa tahun akhir dan pihak yang berhubungan dengan mahasiswa, diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan informasi baru sehingga dapat menangani permasalahan *future anxiety*.

METODE

Partisipan

Populasi yang diteliti adalah mahasiswa aktif program studi D3 hingga S1 yang berada pada tahun akhir perkuliahan dari berbagai universitas di Indonesia, berusia 20-25 tahun, dan memeluk salah satu dari enam agama yang diakui di Indonesia. Pemilihan rentang usia 20-25 tahun dilakukan dengan pertimbangan bahwa rata-rata usia mahasiswa tahun akhir di Indonesia biasanya dimulai dari usia 20 tahun. Metode sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling*, dengan teknik pengambilan partisipan adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* digunakan karena terdapat kriteria khusus dari populasi, yaitu mahasiswa aktif tahun akhir yang sedang menjalani program studi D3 hingga S1 dan berusia 20-25 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa. Jumlah ini sesuai dengan jumlah minimal partisipan yang dibutuhkan sebanyak 59 orang, dihitung berdasarkan dari perhitungan G*Power 3.1.9.7 (*linear bivariate regression, correlation = .312, alpha probability = .05, power = .8*).

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Adapun desain yang digunakan adalah korelasional serta uji prediksi model berupa uji regresi linear sederhana. Desain tersebut digunakan dengan tujuan untuk menemukan ada atau tidaknya

peran dari *spiritual well-being* (variabel bebas) terhadap *future anxiety* (variabel terikat) pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia.

Instrumen

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Dark Future Scale* (DFS) yang dirancang oleh Zbigniew Zaleski (Zaleski, Sobol, Przepiorka, & Meisner, 2019). Alat ukur ini merupakan hasil pengembangan kelima dari *Future Anxiety Scale* (FAS) (Zaleski, 1996). FAS mengalami perkembangan yang awalnya memiliki 56 item pada versi kedua, hingga akhirnya diperbaharui menjadi 5 item pada versi terbaru kali ini, yaitu FAS5 atau *Dark Future Scale* yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur ini sudah pernah diujikan pada mahasiswa usia 18-25 tahun dan berkorelasi positif secara signifikan dengan *trait-anxiety* (Yakin & Sen, 2023).

Tabel 1. Item Alat Ukur Dark Future Scale

	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah Item
<i>Dark Future Scale</i>	1, 2, 3, 4, 5	-	5

Skala yang digunakan adalah Likert dengan rentang 0 = “*Decidedly False*” sampai 6 = “*Decidedly true*”. Adapun terjemahan skala ke dalam bahasa Indonesia adalah 0 = “Sangat Tidak Setuju”, 1 = “Tidak Setuju”, 2 = “Cukup Tidak Setuju”, 3 = “Netral”, 4 = “Cukup Setuju”, 5 = “Setuju”, dan 6 = “Sangat Setuju”. Partisipan akan memilih angka yang paling sesuai dan menggambarkan dirinya. Salah satu contoh item *Dark Future Scale* adalah “*I am afraid that the problems which trouble me now will continue for a long time.*”, diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia adalah “Saya cemas bahwa permasalahan yang sedang mengganggu saya saat ini akan berlanjut untuk waktu yang lama.” Berdasarkan dari data lapangan, dihasilkan nilai *Cronbach’s alpha* 0.676 dan nilai validitas berada pada rentang 0.265 - 0.662. Menurut Darwin et al., (2021), suatu instrumen dapat dikatakan reliabel moderat apabila nilai *Cronbach’s alpha* berada pada rentang 0.5-0.7, sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur *Dark Future Scale* sudah valid dan cukup reliabel. Selain itu, alat ukur ini telah diuji terhadap sampel dari beberapa negara dan didapatkan hasil yang valid dan reliabel, yaitu nilai *Cronbach’s alpha* 0.85 dan 0.86, sedangkan nilai validitasnya berada pada rentang 0.585-0.775 (Jannini et al., 2022; Yakin & Sen, 2023).

Alat ukur lainnya adalah *Spiritual Well-Being Scale* (SWBS) yang disusun oleh Ray Paloutzian dan Craig W. Ellison (Paloutzian & Ellison, 1991). Alat ukur ini berjumlah 20 item dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Putri (2016). SWBS telah diuji, disesuaikan dan

dapat digunakan dalam lintas budaya, bahasa, dan agama (Paloutzian et al., 2021). Skala yang digunakan adalah Likert dengan rentang SS = “Sangat Setuju” sampai STS = “Sangat Tidak Setuju”. Partisipan akan memilih angka yang paling sesuai dan menggambarkan dirinya. Salah satu contoh item dari dimensi *Religious Well-Being* adalah “Saya percaya Tuhan menyayangi dan menjaga saya.” Salah satu contoh item dari dimensi *Existential Well-Being* adalah “Saya merasa terpenuhi dan puas dengan hidup saya.” Akan tetapi, peneliti menghapus tiga item alat ukur (item nomor 6, 10, 14) yang berisi pertanyaan mengenai masa depan karena sejalan dengan variabel *Future Anxiety*.

Tabel 2. Item Alat Ukur Spiritual Well-Being Scale

	Dimensi	Item <i>Favorable</i>	Item <i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
<i>Spiritual Well-Being Scale</i>	<i>Religious Well-Being</i>	3,7,11,15,17,19	1,5,9,13	10
	<i>Existential Well-Being</i>	4, 8, 20	2, 12, 16, 18	7

Reliabilitas dan validitas alat ukur ini sudah baik, di mana nilai Cronbach’s alpha 0.898 dan nilai validitas berada pada rentang 0.209 - 0.725. Selain itu, validitas SWBS juga baik dan dibuktikan dari isi item-itemnya dan pengelompokan dimensi RWB dan EWB. SWB, RWB, dan EWB berkorelasi positif dengan konsep diri, tujuan hidup, dan penyesuaian emosi, serta berkorelasi negatif dengan kesehatan yang buruk, ketidaksesuaian emosi, dan kekurangan tujuan dalam hidup (Bufford, Paloutzian, & Ellison, 1991).

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial, berupa uji korelasi, uji asumsi klasik, uji regresi linear sederhana, dan uji beda. Data disajikan dalam bentuk tabel dan deskripsi hasil analisis.

HASIL

Profil Deskriptif Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah 98 orang. Partisipan terdiri dari 75.5% perempuan dan 24.5% laki-laki. Usia partisipan berada pada rentang 20-25 tahun ($M = 2.643$, $SD = 1.124$) dan sebagian besar berusia 21 tahun (37.7%). Sebagian besar partisipan memeluk agama Islam (66.3%), dan yang paling sedikit memeluk agama Konghucu (2%). Partisipan berasal dari 14 provinsi dan paling banyak berasal dari provinsi Jawa Barat (22.4%) dan paling sedikit dari



Kepulauan Bangka Belitung (1%). Berikut adalah gambaran karakteristik demografi partisipan penelitian yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Karakteristik Demografi Partisipan

Karakteristik Demografi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	24.5
Perempuan	74	75.5
Usia		
20 tahun	13	13.3
21 tahun	37	37.7
22 tahun	28	28.6
23 tahun	13	13.3
24 tahun	6	6.1
25 tahun	1	1
Agama		
Islam	65	66.3
Kristen Protestan	16	16.3
Katolik	10	10.2
Buddha	5	5.1
Konghucu	2	2
Domisili		
Jawa Barat	22	22.4
DKI Jakarta	17	17.3
Banten	14	14.3
Jawa Timur	15	15.3
DIY Yogyakarta	8	8.2
Kalimantan Barat	7	7.1
Sumatera Selatan	3	3.1
Jawa Tengah	3	3.1

Kalimantan Selatan	2	2
Sumatera Barat	2	2
Sumatera Utara	2	2
Kalimantan Barat	1	1
Kalimantan Timur	1	1
Kepulauan Bangka Belitung	1	1

Berdasarkan dari hasil uji deskriptif, didapatkan skor *spiritual well-being* ($M = 77.29$, $SD = 13.5$) dan skor *future anxiety* ($M = 22.49$, $SD = 3.97$). Berikut merupakan hasil uji statistik deskriptif penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Dimensi	N	Minimum	Maximum	Mean	Standard Deviation
<i>Spiritual Well-Being</i>		98	28	99	77.29	13.5
	<i>Religious Well-Being</i>	98	16	60	47.12	8.73
	<i>Existential Well-Being</i>	98	10	41	30.16	6.02
<i>Future Anxiety</i>		98	14	30	22.49	3.97

Uji Korelasi

Berdasarkan dari hasil uji korelasi, didapatkan skor *spiritual well-being* berkorelasi negatif secara signifikan dengan skor *future anxiety* ($r = -.318$, $p < .01$) pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi spiritualitas seseorang, maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami dirinya, dan berlaku untuk sebaliknya. Di samping itu, *future anxiety* juga berkorelasi negatif secara signifikan dengan kedua dimensi dalam *spiritual well-being*, yaitu *religious well-being* ($r = -.204$, $p < .05$) dan *existential well-being* ($r = -.419$, $p < .01$).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

<i>Future Anxiety</i>		
<i>Spiritual Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.318**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.001
<i>Religious Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.204*

	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.044
<i>Existential Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.419**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<.001

* $p < .05$, ** $p < .01$

Uji Normalitas

Pengolahan data selanjutnya adalah uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas residual, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Dihasilkan nilai signifikansi dari uji normalitas residual sebesar $.193 > .05$ yang berarti data berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas residual terpenuhi dan hasil penelitian dapat digeneralisasi (Nuryadi, Astuti, Utami, & Budiantara, 2017). Kemudian, pada uji linearitas didapatkan nilai *Sig. deviation from linearity* sebesar $.092 > .05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *spiritual well-being* dengan *future anxiety*. Pada uji heteroskedastisitas dihasilkan titik-titik pada grafik yang tersebar dengan cukup seimbang, sehingga tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi. Berdasarkan dari beberapa uji asumsi klasik yang telah dilakukan, hasil seluruh uji tersebut telah terpenuhi dan dapat dilakukannya uji regresi linear sederhana.

Uji Hipotesis

Berdasarkan dari hasil uji regresi linear sederhana pada tabel di atas, ditemukan bahwa *spiritual well-being* secara signifikan memprediksi *future anxiety* ($F(1,96) = 10.823$, $p = 0.001$). Skor *spiritual well-being* memprediksi 10.1% variasi dari *future anxiety*.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Intercept	R Square	Adjusted R Square	F	β	Sig.
<i>Spiritual Well-Being</i>	29.716	.101	.092	10.823	-.094	0.001

Adapun persamaan regresinya adalah:

$$\text{Future anxiety} = 29.716 + (-0.094 * \text{spiritual well-being}).$$

Maka dari itu, dapat dijelaskan jika skor *spiritual well-being* adalah nol, maka skor *future anxiety* adalah 29.716. Jadi, setiap peningkatan skor *spiritual well-being* sebanyak 1 poin akan menyebabkan penurunan skor *future anxiety* sebanyak 0.094 poin.

Analisa Data Tambahan

Pada uji beda yang dilakukan dalam kategori agama, dihasilkan perbedaan yang signifikan dalam *future anxiety* pada kelompok agama Islam dan non Islam dengan nilai *Sig.* .020<.05.

Tabel 7. Uji Beda *Future Anxiety* dan *Spiritual Well-Being* terhadap Agama

	Levene's Test for Equality of Variances	Mann-Whitney U Test
	Sig.	Sig.
<i>Future Anxiety</i>	0.664	0.020
<i>Spiritual Well-Being</i>	0.370	0.233

DISKUSI

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan peran dari *spiritual well-being* terhadap kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia. Berdasarkan dari uji korelasi, dihasilkan bahwa *spiritual well-being* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *future anxiety*. Sedangkan pada uji regresi, disimpulkan bahwa *spiritual well-being* dapat memprediksi *future anxiety* sebesar 10.1% pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan semakin tingginya kesejahteraan spiritual mahasiswa tahun akhir maka akan semakin rendah pula kecemasan akan masa depannya. Maka dari itu, hasil penelitian ini telah menjawab hipotesis penelitian, bahwa *spiritual well-being* memiliki peran yang signifikan terhadap *future anxiety* pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia, di mana kesejahteraan spiritual yang semakin tinggi akan mengarah kepada kecemasan akan masa depan yang semakin rendah, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini telah sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa semakin tingginya spiritualitas akan menurunkan kecemasan pada seseorang dan berkorelasi negatif secara signifikan pada mahasiswa di Indonesia maupun luar negeri (Fabbris et al., 2016; Akbar et al., 2020). Hal ini didukung oleh beberapa penelitian, di mana *spiritual well-being* dapat menjadi sarana untuk meregulasi emosi, mempengaruhi pikiran dan tindakan serta memunculkan optimisme sehingga mahasiswa dapat lebih memaknai hidup, mencapai tujuan hidup, dan menghadapi kecemasan akan masa depan (Leung & Pong, 2021; Kord & Biadar, 2019; Werdani, 2022). Cara pandang seseorang yang penuh dengan keyakinan, harapan, dan mengetahui makna kehidupannya dapat menjadi mekanisme koping yang baik untuk menghadapi tekanan serta rasa khawatir, sehingga mengurangi kecemasan akan masa depan.

Pada uji korelasi antara dimensi-dimensi dari *spiritual well-being* dengan *future anxiety*, dihasilkan bahwa dimensi *existential well-being* (EWB) ($r_s = -.419, p < .01$) dan dimensi *religious well-being* (RWB) ($r_s = -.204, p < .05$) berkorelasi negatif signifikan dengan *future anxiety*. Berdasarkan hal tersebut, dimensi *existential well-being* memiliki kontribusi yang lebih besar dalam menurunkan *future anxiety*, hal ini disebabkan karena *existential well-being* berkaitan dengan pengertian individu akan tujuan hidup dan kepuasan hidupnya, sedangkan *religious well-being* merupakan hubungan pribadi manusia dengan Tuhan. Sehingga, *existential well-being* menjadikan seseorang lebih optimis untuk menghadapi masa depan karena ia memiliki hubungan yang baik dengan penciptanya (kekuatan tertinggi), mengetahui akan tujuan hidupnya, melihat masa depan dengan lebih baik, dan merasakan kepuasan dalam hidup. Misalnya, dalam kompetisi mencari lapangan pekerjaan, seseorang dengan *spiritual well-being* yang baik memungkinkan dirinya untuk tidak terlalu merasa khawatir dan menghadapi masa depan dengan rasa optimis, harapan, dan keyakinan, sehingga kecemasannya menurun. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu nilai reliabilitas data lapangan dari alat ukur *Dark Future Scale* berada diambang batas, yaitu 0.676. Jumlah responden penelitian masih terbatas sehingga pembagian kelompok belum merata pada setiap kategori demografi dan belum merepresentasikan populasi secara maksimal. Penelitian ini belum dapat meneliti mengenai hubungan *future anxiety* dengan setiap agama yang ada di Indonesia. Selain itu, penelitian ini belum dapat menjelaskan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *future anxiety*, mengingat dalam penelitian ini *spiritual well-being* hanya memprediksi *future anxiety* sebesar 10.1%. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan dari hasil diskusi dan limitasi penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis penelitian, disimpulkan bahwa *spiritual well-being* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *future anxiety* pada mahasiswa tahun akhir di Indonesia. *Spiritual well-being* memprediksi *future anxiety* mahasiswa tahun akhir sebesar 10.1%, sedangkan 89.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Semakin mahasiswa tahun akhir memiliki *spiritual well-being* yang tinggi, maka semakin rendah *future anxiety* yang dirasakannya. Maka dari itu, hipotesis penelitian ini diterima. Di samping itu, pada hasil uji analisis tambahan, menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam *future anxiety* pada kategori agama, yaitu kelompok agama Islam dan non-Islam.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi acuan teoritis bagi penelitian selanjutnya untuk dapat lebih memahami dan mendalami *spiritual well-being* sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *future anxiety* pada

mahasiswa. Bagi mahasiswa tahun akhir, disarankan agar dapat meningkatkan *spiritual well-being* dengan membangun hubungan yang dekat dengan Tuhan serta mencari makna dan tujuan hidup sehingga dapat memunculkan optimisme dan menurunkan kecemasan akan masa depan. Pencarian makna dan tujuan hidup dapat dilakukan dengan cara mengeksplorasi kegiatan yang paling diminati yang dapat menimbulkan kepuasan, mengeksplor berbagai aktivitas sehingga mahasiswa dapat menemukan aktivitas yang dapat dilakukan di masa depan, berdiskusi dengan orang-orang yang menginspirasi atau berpengalaman dibidang yang ingin ditekuni, serta membaca buku-buku yang memberikan inspirasi. Membangun hubungan dengan Tuhan dapat dilakukan dengan melakukan ibadah, membaca kitab suci, berdoa, bersaat teduh, dan kegiatan keagamaan lainnya. Di samping itu, bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan akan masa depan yang berkepanjangan, mahasiswa dapat mencari bantuan psikologi profesional untuk menghadapi kecemasan akan masa depan melalui berbagai pendekatan lainnya. Selain itu, bagi pihak yang berhubungan ataupun bekerja sama dengan mahasiswa, seperti universitas, diharapkan agar lebih memperhatikan dan memfasilitasi mahasiswa untuk bisa meningkatkan *spiritual well-being* mereka melalui pemberian edukasi guna mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi tantangan di masa depan, mengedukasi mengenai cara pengelolaan kecemasan akan hal yang belum terjadi, memfasilitasi pencarian makna dan tujuan hidup berdasarkan pandangan agama mahasiswa, serta memberikan bantuan profesional guna menurunkan kecemasan akan masa depan mahasiswa tahun akhir.

REFERENSI

- Akbar, B. M., Limantara, S., & Marisa, D. (2020). Hubungan tingkat kesejahteraan spiritual dengan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi objective structured clinical examination (OSCE). *Homeostatis*, 3(3), 435–440.
- Ardian, I. (2016). Konsep spiritualitas dan religiusitas (spiritual and religion) dalam konteks keperawatan pasien diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 2(5), 1–9.
- Arnett, J. J. (2002). *Readings on adolescence and emerging adulthood*. Upper Saddle River, N.J.: Prentice Hall.
- Bożek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Bufford, R.K., Paloutzian, R.F. and Ellison, C.W. (1991). Norms for the Spiritual WellBeing Scale. *Journal of Psychology and Theology*, 19(1), pp. 56-70.
- Chen, J., You, H., Liu, Y., Kong, Q., Lei, A., & Guo, X. (2021). Association between *spiritual well-being*, quality of life, anxiety and depression in patients with gynaecological cancer in China. *Medicine*, 100(1). <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024264>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetiuo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Media Sains Indonesia.
- Elham, H., Hazrati, M., Momennasab, M., & Sareh, K. (2015). The effect of need-based spiritual/religious intervention on spiritual well-being and anxiety of elderly people. *Holistic Nursing Practice*, 29(3), 136–143. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000083>
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330–338.
- Fabbris, J. L., Mesquita, A. C., Caldeira, S., Carvalho, A. M. P., & Carvalho, E. C. de. (2016). Anxiety and *spiritual well-being* in nursing students: a cross-sectional study. *Journal of Holistic Nursing*, 35(3), 261–270. <https://doi.org/10.1177/0898010116655004>
- Fisher, J. (2011). The four domains model: connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Gupta, A., Gupta, U., Gupta, A., & Sharma, A. (2022). A study to assess spiritual wellbeing on anxiety among women with pregnancy. *International Journal of Health Sciences*, 6(S4), 10109–10114. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS4.11029>
- Hammad, A. H. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. www.iiste.org



- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (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>
- Heng, P. H., Hutabarat, F., & Lathiifah, S. (2021). Relationship between spiritual well-being and quality of life among students in Southeast-Asia countries. *Education and Humanities Research*, 570, 1097–1102. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.172>
- Jannini, T. B., Rossi R, Socci V, & Lorenzo G. D. (2022). Validation of the Dark Future Scale (DFS) for future anxiety on an Italian sample. *Journal of Psychopathology*, 28, 86-93. <https://doi.org/10.36148/2284-0249-457>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kayi, I., Uzunköprü, G., Dadaczynski, K., Soylar, P., Otludil, B., Dünder, P., Bakırcı, N., Okan, O., & Sakarya, S. (2023). Gender differences in sense of coherence among university students during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Health Promotion International*, 38(3), 1-13. <https://doi.org/10.1093/heapro/daad048>
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the experience of anxiety among final year students at university: a thematic analysis. *The Quantitative Report*, 26(8), 2621-2630. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4874>
- Kharamah, Z. T., Abdi, M., Koopaei, R. O., Alizadeh, M., Vahidabi, V., & Mirhoseini, H. (2016). The relationship between religious-spiritual well-being and stress, anxiety, and depression in university students. *Journal of Health Spiritual Medical Ethics*, 3(1), 30-35.
- Kord, B., & Biadar, S. (2019). Predictive role of spiritual well-being for optimism and life expectancy among women who referred to health centers. *Health Spiritual Med Ethics*, 6(4), 23-28. <https://dx.doi.org/10.29252/jhsme.6.4.23>
- Leung, C. H., & Pong, H. K. (2021). Cross-sectional study of the relationship between spiritual well-being and psychological health among university students. *PLoS ONE*, 16(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249702>
- Lorini, C., Cavallo, G., Vettori, V., Buscemi, P., Ciardi, G., Zanobini, P., Okan, O., Dadaczynski, K., Lastrucci, V., & Bonaccorsi, G. (2023). Predictors of well-being, future anxiety, and multiple recurrent health complaints among university students during the COVID-19 pandemic: the role of socioeconomic determinants, sense of coherence, and digital health literacy. An Italian cross-sectional study. *Front. Public Health* 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1210327>
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., Ruggeri, K. (2012). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83, 535-549. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02081.x>



- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin F., & Filer, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124-131. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>
- Mediana, & Adri, A. (2025, Juli). *Kenapa cari kerja sekarang susah?*. Kompas. <https://www.kompas.id/artikel/kenapa-cari-kerja-sekarang-susah>
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh kecemasan karir terhadap commitment to career choice dengan kelekatan orang tua sebagai moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 74-89.
- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di era disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28-33. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj><http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Nuryadi, Astuti. T.D., Utami. E. S., & Budiantara. M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Putri, I. P. (2016). Skala Kesejahteraan Spiritual. *Westmont College*. Diakses melalui <https://www.westmont.edu/sites/default/files/users/user401/Indonesian%20KUESI%20SWBS-Corrected.pdf>
- Paloutzian, R. F., Agilkaya-Sahin, Z., Bruce, K. C., Kvande, M. N., Maliňáková, K., Marques, L. F., Musa, A. S., Nojomi, M., Öztürk, E. E., Putri, I. P., You, S-K. (2021). *The Spiritual Well-Being Scale (SWBS): Cross-cultural assessment across 5 continents, 10 languages, and 300 studies*. In A. L. Ai, P. M. Wink, R. F. Paloutzian, & K. A., Harris (Eds.), *Assessing spirituality in a diverse world* (pp. 413-444). Cham, Switzerland: Springer International Publishing AG.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1991). Manual for the spiritual well-being scale. *Nyack, NY: Life Advance*, 9, 35-48.
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27(39). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>
- Werdani, Y. D. W. (2022). Spiritual well-being and optimism as contributing factors that influence the subjective well-being of cancer patients. *Indonesian Journal of Cancer*, 16(1), 16-21. <https://dx.doi.org/10.33371/ijoc.v16i1.819>
- Yakin İ., & Şen, E. T. (2023). Psychometric properties of the Turkish version of the dark future scale. *Alpha Psychiatry*, 24(1), 8-12. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2023.22972>
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123. <https://doi.org/10.1177/0961463x16678257>
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-17.