



Peran *Husnudzan* dalam Memprediksi *Future Time Perspective* Mahasiswa: Studi Perkembangan *Emerging Adulthood*

Nahlia Shafwa Azzaida¹, Alen Fadila Meilani², Saskia Rachmadani³, Eka Rizki Meilani^{4*}

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Purwokerto

*Email: ekarizkimeilani18@ump.ac.id

Abstrak

Husnudzan sebagai sebuah sikap positif dalam memandang segala sesuatu diasumsikan dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang masa depan. Ketidakpastian dan berbagai tekanan yang didapat membuat mahasiswa pada masa *emerging adulthood* mengalami hambatan untuk berpikir positif terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *husnudzan* terhadap *future time perspective* pada mahasiswa sebagai individu *emerging adulthood*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 179 mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan usia 18 hingga 25 tahun yang dipilih berdasarkan teknik *purposive random sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji regresi *quadratic* sehingga diperoleh $\alpha = 0.089$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh *husnudzan* terhadap *future time perspective* pada mahasiswa. Meskipun hipotesis penelitian ini ditolak namun hasil penelitian memberikan implikasi bahwa dengan melakukan *husnudzan*, mahasiswa dapat memaknai segala peristiwa yang terjadi secara lebih positif.

Kata kunci: *emerging adulthood, future time perspective, husnudzan*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang sedang menjalankan tahap peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal, yang memiliki tuntutan untuk menyesuaikan diri dan menjalankan peran yang dipertanggungjawabkan (Alifah & Viena, 2024). Tahap peralihan disebut *emerging adulthood* yaitu periode perkembangan yang pasti dialami oleh setiap individu dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2014). Miller (2011) menyatakan beberapa tugas perkembangan mahasiswa dalam periode *emerging adulthood* antara lain keharusan meninggalkan rumah demi tujuan

pendidikan, pembangunan karir, hingga pembuatan keputusan secara mandiri menjadikan *stressor* yang dapat memicu kecemasan individu di masa sekarang dan masa depan (Putri dkk., 2024). Pandangan individu mengenai masa depan tersebut dapat dipahami sebagai *future time perspective* (Kooij dkk., 2018).

Future time perspective sebagai sebuah pemahaman individu mengenai waktu, kemampuan individu dalam merencanakan tujuan masa depan, menyesuaikan kehidupan di masa sekarang dan masa depan, serta kemampuan individu dalam mengantisipasi dan mempertimbangan pengambilan keputusan (Husman & Shell, 2008), keputusan tersebut akan mempengaruhi tindakan tertentu (Mutiasari & Sunawan, 2021). Froehlich dkk., (2015) menyatakan bahwa *future time perspective* merupakan sebuah persepsi individu mengenai kemungkinan dan keterbatasan yang terdapat dalam hidupnya. Individu dengan *future time perspective* ditandai dengan adanya perencanaan dan sikap berhati-hati serta mempertimbangkan konsekuensi atas setiap tindakan yang dilakukan untuk mendapatkan pencapaian di masa depan (Stolarski dkk., 2015).

Allemand dkk., (2025) menyatakan bahwa *future time perspective* memiliki pengaruh negatif terhadap depresi dan kecemasan yang dialami oleh seorang individu. Sejalan dengan penemuan tersebut, penelitian Callista dan Basaria (2024) menyatakan bahwa sebanyak 79.3% mahasiswa mengalami kecemasan dengan taraf sedang yang disebabkan oleh adanya pandangan negatif terhadap masa depan yang akan dihadapi dan beban dalam konteks akademik yang didapatkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, mahasiswa diketahui menekankan perhatian terhadap masa depan. Tuntutan akademik seperti mengikuti pembelajaran, praktikum lapangan, penyusunan laporan dalam waktu terbatas serta menjadi rewalan menjadi tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Kondisi ini menjadikan perhatian

yang besar terhadap masa depan terutama terhadap permasalahan karir yang akan dihadapi (Rudolph dkk., 2018; Üstün & Aykin, 2022). Kecemasan dan berbagai kondisi emosional negatif lain dapat diminimalisasikan dengan menerapkan pemikiran positif. Syaf dkk., (2017) menjelaskan bahwa berpikir positif berpengaruh secara negatif terhadap kecemasan yang dialami oleh individu. Penelitian Arsy (2011) menunjukkan bahwa berpikir positif hanya memiliki kontribusi sebesar 16,7% terhadap kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Husnudzan merupakan sebuah konsep religiusitas dalam dimensi ibadah yang dipahami sebagai sebuah persangkaan positif seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan (Fairuzzahra dkk., 2018). Rusydi (2012) menyatakan bahwa *husnudzan* merupakan sebuah konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi Islam atau sebuah sikap mental positif yang muncul dalam diri individu terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Sedangkan Yucel (2014) menyatakan bahwa *husnudzan* merupakan kondisi dimana individu terbebas dari kebencian, prasangka, dan emosi negatif lainnya sehingga muncul sebuah perilaku positif. Islam mengajarkan setiap umat manusia untuk dapat memelihara pemikiran positif dan melarang pemikiran negatif terhadap segala peristiwa kehidupan yang terjadi (Uyun & Siddik, 2018). Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *husnudzan* terhadap *future time perspective* pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode kuantitatif, penetapan metode tersebut didasarkan pada tujuan

penelitian yaitu mengetahui pengaruh husnudzan terhadap *future time perspective*.

Subjek Penelitian

Populasi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang beragama islam dan berusia 18 hingga 25 tahun. Sampel atau partisipan yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini merupakan individu yang termasuk bagian dari populasi yang telah ditetapkan, berdasarkan teknik *purposive random sampling* didapatkan sejumlah 179 partisipan yang diantaranya terdiri dari 31 partisipan laki-laki dan 148 partisipan perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat persangkaan baik mahasiswa dalam menjalankan kehidupan di masa sekarang dan masa depan adalah skala *husnudzan* hasil adaptasi Rohmah dan Asror (2022) yang penyusunannya mengacu pada aspek *husnudzan* dari Yucel (2014) yaitu: *husnudzan* kepada Allah, *husnudzan* kepada alam semesta, dan *husnudzan* kepada sesama manusia. Skala *husnudzan* terdiri dari 19 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,785 dan koefisien validitas lebih besar daripada 0,7.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa dalam mempersepsikan dan merencanakan kehidupan terutama pekerjaannya di masa depan adalah skala *future time perspective* hasil modifikasi dari Husman dan Shell (2008) yang terdiri dari aspek: *valence*, *connectedness*, *extension*, dan *speed*. Skala *future time perspective* memiliki 21 aitem dengan koefisien reliabilitas pada masing-masing aspek sebesar 0,72 (*valence*), 0,82 (*connectedness*), 0,74 (*extension*), 0,72 (*speed*) dan koefisien validitas lebih besar daripada 0,9.

Analisis Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan survei berupa penyebaran kuesioner. Sedangkan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik uji regresi *quadratic* dan uji prasyarat diantaranya adalah uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas menggunakan bantuan software SPSS versi 26 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan serangkaian prosedur penelitian yang telah dilaksanakan, didapatkan beberapa hasil penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Data Demografi Partisipan

Aspek Demografi	Partisipan	
	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	17,32
Perempuan	148	82,68

Penelitian ini melibatkan 179 partisipan yang terdiri dari 31 partisipan atau 17,32% dari total keseluruhan partisipan dan 148 partisipan atau 82,68% dari total keseluruhan partisipan.

Tabel 2.

Kategorisasi *Husnudzan*

Kategori	Rentang Skor	n	Persentase
Tinggi	$X > 63,7$	104	58,1
Sedang	$51,3 < X < 63,6$	3	1,7
Rendah	$X < 51,2$	72	40,2

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan skala *husnudzon*, didapatkan hasil kategorisasi yang menyatakan bahwa dari keseluruhan 179 partisipan diantaranya terdapat 104 partisipan

dengan *husnudzan* kategori tinggi, 72 partisipan dengan *husnudzan* kategori rendah, dan 3 partisipan dengan *husnudzan* kategori sedang.

Tabel 3.

Kategorisasi *Future Time Perspective*

Kategori	Rentang Skor	n	Persentase
Tinggi	$x > 70$	37	20,7
Sedang	$62 < x < 69$	107	59,8
Rendah	$x < 62$	35	19,5

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan skala *future time perspective*, didapatkan hasil kategorisasi yang menyatakan bahwa dari keseluruhan 179 partisipan diantaranya terdapat 107 partisipan dengan *future time perspective* kategori sedang, 37 partisipan dengan *future time perspective* kategori tinggi, dan 35 partisipan dengan *future time perspective* kategori rendah.

Tabel 4.

Hasil Analisis Regresi Quadratic

R-Square	Signifikansi	Keterangan
0,015	0,089	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa teknik uji regresi *quadratic* yang telah dilakukan menghasilkan nilai *R-Square* = 0,015 dan $\alpha = 0,089$. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa tidak terdapat pengaruh yang diberikan oleh *husnudzan* terhadap *future time perspective* mahasiswa.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh yang diberikan oleh *husnudzan* terhadap *future time perspective* pada mahasiswa, namun berdasarkan hasil pengujian hipotesis diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima atau dapat dimaknai bahwa *husnudzan* tidak berpengaruh terhadap *future time perspective*. Hasil koefisien *R* menunjukkan kontribusi yang

diberikan *husnudzan* terhadap *future time perspective* hampir tidak memberikan pengaruh.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa kemampuan mahasiswa dalam mempersepsikan, memahami, dan merencanakan kehidupan masa depannya tidak selalu berkaitan dengan persangkaan positif ataupun sikap *husnudzan* yang diterapkan dalam dirinya terhadap segala sesuatu yang dialaminya baik dalam kehidupan perkuliahan yang sedang dijalankan maupun kehidupan masa depan terutama kaitannya dengan pekerjaan yang akan dijalankan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Cahyani (2024) bahwa *husnudzan* tidak berpengaruh terhadap kecemasan individu mengenai kehidupan masa depan. Sedangkan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fairuzzahra dkk., (2018) diketahui bahwa *husnudzan* secara signifikan berpengaruh negatif terhadap kecemasan yang dialami individu mengenai kehidupan masa depan. Perbedaan berbagai penemuan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan penetapan wilayah dan partisipan dalam masing-masing pelaksanaan penelitian.

Meskipun tidak sejalan dengan hipotesis yang diusulkan namun berdasarkan hasil kategorisasi *future time perspective* diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *future time perspective* yang tinggi atau kemampuan yang sangat baik dalam mempersepsikan, memahami, dan merencanakan kehidupan masa depan. Mahasiswa dengan *future time perspective* diketahui mampu memanfaatkan berbagai kesempatan yang didapatkan di dunia perkuliahan sebagai bentuk upaya dalam mencapai kesuksesan di masa depan, terutama dalam permasalahan pekerjaan bersamaan dengan peraturan mengenai pendidikan profesi dan spesialisasi yang harus dipenuhi (Denovan dkk., 2020; Li dkk., 2023).

Kondisi tersebut sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh Mutiasari dan Sunawan (2021) bahwa *future time perspective* akan

membuat individu memiliki kecenderungan memanfaatkan waktu untuk mengembangkan diri secara optimal sehingga dapat mencapai tujuan masa depan. Menurut Farah dan Indrawati (2021) individu dengan kemampuan mempersepsikan dan merencanakan masa depan cenderung memiliki motivasi yang tinggi dalam menjalankan kehidupan di masa sekarang karena memiliki kesadaran bahwa setiap tindakan yang dilakukan akan berpengaruh terhadap keberhasilan masa depan.

Selanjutnya berdasarkan hasil kategorisasi *husnudzan* diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki sikap *husnudzan* dalam kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki persangkaan yang baik terhadap segala peristiwa yang terjadi dalam kehidupan perkuliahan yang sedang dijalankan maupun kehidupan masa depan terutama kaitannya dengan pekerjaan yang akan dijalankan. Meskipun pada hasil penelitian menunjukkan bahwa *husnudzan* tidak berpengaruh terhadap *future time perspective* namun kedua konsep tersebut dapat beroperasi secara independen tanpa memberikan pengaruh antara satu sama lain (Arsy, 2011; Isoda dkk., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang diberikan oleh *husnudzon* terhadap *future time perspective* pada mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian ini, diantaranya adalah pengambilan partisipan penelitian secara homogen yang hanya mengacu pada mahasiswa Fakultas Psikologi serta penetapan hipotesis yang terbatas pada *husnudzan* secara menyeluruh dan tidak mendetail pada setiap dimensi didalamnya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memperluas cakupan partisipan penelitian sehingga didapatkan data

yang lebih representatif serta melakukan penelitian lebih dalam terkait pengaruh setiap dimensi dalam *husnudzan* terhadap *future time perspective* pada individu.

REFERENSI

- Alifah, S., & Viena, Y. (2024). *Hubungan antara psychological well being dengan quarter life crisis pada dewasa awal yang bekerja di Kecamatan Setu*. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.12729162>
- Allemand, M., Oлару, G., & Hill, P. L. (2025). Future time perspective and depression, anxiety, and stress in adulthood. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(1), 58–72. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2383220>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2 ed.). Oxford University Press New York. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Arsy, H. (2011). *Hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. https://repository.uin-suska.ac.id/1164/1/2011_201108.pdf
- Cahyani, P. (2024). *Pengaruh efikasi diri, husnuzan, dan dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa UIN Jakarta* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/81312>
- Callista, Q., & Basaria, D. (2024). 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>
- Denovan, A., Dagnall, N., Macaskill, A., & Papageorgiou, K. (2020). Future time perspective, positive emotions and student engagement: A longitudinal study. *Studies in Higher Education*, 45(7), 1533–1546. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1616168>
- Fairuzzahra, D. A., Aryandari, D., & Purwadi, M. (2018). Hubungan antara husnudzon dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 69–74.

- Farah, N. K., & Indrawati, E. (2021). Hubungan future time perspective dan self efficacy dengan kematangan karir di Italian Fashion School. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 47–55.
- Froehlich, D. E., Beausaert, S. A. J., & Segers, M. S. R. (2015). Great expectations: The relationship between future time perspective, learning from others, and employability. *Vocations and Learning*, 8(2), 213–227. <https://doi.org/10.1007/s12186-015-9131-6>
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166–175. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2007.08.001>
- Isoda, Y., Kudo, R., & Onzo, N. (2025). Being old does not mean “All the Same”: Future thoughts for understanding senior market diversity. *Quarterly Journal of Marketing*, 45(1), 55–63. <https://doi.org/10.7222/marketing.2025.008>
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867–893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Li, S., Su, J., Zhao, D., Wang, J., & Wang, G. (2023). Future time perspective and academic procrastination among nursing students: The mediating role of mindfulness. *Nursing Open*, 10(6), 3737–3743. <https://doi.org/10.1002/nop2.1630>
- Miller, J. L. (2011). *The relationship between identity development processes and psychological distress in emerging adulthood* [Dissertation, Washington University]. https://scholarspace.library.gwu.edu/concern/gw_etds/9s1616406
- Mutiasari, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan future time perspective dengan personal growth initiative mahasiswa. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 7(2), 89–96. <https://doi.org/10.15548/atj.v7i2.2834>
- Putri, M. A. D., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir: Adakah peranan internal locus of control? *JTWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 394–402. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10551>
- Rohmah, M., & Asror, A. (2022). Pengaruh husnuzan terhadap quarter life crisis pada dewasa dini mahasiswa Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological*

- Research*, 1(2), 92–110.
<https://doi.org/10.12345/psychospiritual.v1i2.10>
- Rudolph, C. W., Kooij, D. T. A. M., Rauvola, R. S., & Zacher, H. (2018). Occupational future time perspective: A meta-analysis of antecedents and outcomes. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 229–248. <https://doi.org/10.1002/job.2264>
- Rusydi, A. (2012). Husn al-zhann: The concept of positive thinking in islamic psychology perspective and its benefit on mental health. *Proyeksi*, 7(1), 1–31. <https://doi.org/10.30659/p.7.1.1-31>
- Stolarski, M., Fieulaine, N., & Van Beek, W. (Ed.). (2015). *Time perspective theory; Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2>
- Syaf, A., Anggraini, Y., & Murni, A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 1(1), 31–38.
- Üstün, Ü. D., & Aykin, A. G. (2022). Changes in the future time perspective of university students. *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, 26(1), 1–11. <https://doi.org/10.22633/rpge.v26iesp.1.16509>
- Uyun, Q., & Siddik, I. N. (2018). Khusnudzon dan psychological well being pada orang dengan HIV/AIDS. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735>
- Yucel, S. (2014). The Notion of “Husnu’l Zann” or positive thinking in Islam: Medieval perspective. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(6), 101–112.