

Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau

Jany dara ratu¹, Junaidin²

^{1,2} Universitas Teknologi Sumbawa, Jl. Raya Olat Maras Batu Alang, Pernek, Kec. Moyo Hulu, Kab. Sumbawa, Nusa Tenggara Barat. 84371, Indonesia

E-mail: janydara03@gmail.com, Junaidin@uts.ac.id

ABSTRAK

Setiap mahasiswa pastinya memiliki optimisme agar bisa merasa yakin untuk melanjutkan pendidikannya walaupun harus berada jauh dari orang tua dan dihadapkan dengan berbagai penyesuaian untuk bisa beradaptasi di daerah baru, tak sering hal ini menimbulkan berbagai perasaan negatif diantaranya adalah kecemasan. Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa rantau aktif di Universitas Teknologi Sumbawa yang berjumlah 642 mahasiswa. Teknik yang dipakai yaitu purposive sampling dan untuk menentukan jumlah sampel digunakan rumus slovin dan didapatkan sebanyak 87 sampel. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Universitas Teknologi Sumbawa, dapat dikatakan optimisme memberikan pengaruh terhadap kecemasan dengan nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,542. Adanya pengaruh optimisme terhadap kecemasan pada mahasiswa rantau Universitas Teknologi Sumbawa dapat dilihat dari hasil n signifikansi (Sig.) $0,000 < 0,05$. Pada uji normalitas penelitian ini didapatkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, dan dapat disimpulkan residual berdistribusi normal.

Kata kunci: optimisme, kecemasan, mahasiswa rantau

ABSTRACT

Every student certainly has optimism so that they can feel confident about continuing their education even though they have to be far from their parents and are faced with various adjustments to be able to adapt to a new area. This often gives rise to various negative feelings, including anxiety. In this research, the approach used is quantitative descriptive. The population in this study were active overseas students at Sumbawa University of Technology, totaling 642 students. The technique used was purposive sampling and to determine the number of samples the Slovin formula was used and 87 samples were obtained. Based on research conducted at Sumbawa University of Technology, it can be said that optimism has an influence on anxiety with a coefficient of determination R^2 of 0.542. The influence of optimism on anxiety in overseas students at Sumbawa University of Technology can be seen from the results of n significance (Sig.) $0.000 < 0.05$. In the normality test of this research, a significance value of $0.200 > 0.05$ was obtained, and it can be concluded that the residuals were normally distributed.

Keywords: Optimism, Anxiety, Overseas Students

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa memiliki sikap optimis dalam dirinya, namun terdapat beberapa mahasiswa yang sering merasa khawatir dalam menjalani hidupnya di daerah tempatnya menuntut ilmu dan terkadang merasa tidak optimis karena selalu membayangkan akan ada sesuatu yang buruk kedepannya. Seperti bagaimana dia akan beradaptasi pada lingkungan dan budaya yang baru, dan timbulnya perasaan tidak menyenangkan karena berada jauh dari keluarga, yang tentunya akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mentalnya seperti stres, tidak percaya pada diri sendiri, kecemasan dll. Individu yang tidak optimis biasanya memiliki ciri-ciri seperti memiliki ekspektasi yang buruk mengenai apa yang akan terjadi dimasa depan, sering mengeluh, sulit memutuskan sesuatu, sering kecewa, memandang segala hal dari sisi negatifnya, selalu takut mencoba hal-hal baru, dan kesulitan untuk merasa bahagia karena pikiran dipenuhi hal-hal negatif. Hal tersebut selaras dengan kajian dari (Ulva dkk, 2023) hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh resiliensi dan optimisme pada mahasiswa rantau, dikarenakan mahasiswa yang berada jauh dari

tempat tinggalnya akan dihadapkan pada situasi dan kondisi baru yang dapat memunculkan adanya stress dan rasa cemas.

Salah-satu kondisi psikologis dari rendahnya optimisme pada mahasiswa rantau adalah munculnya kecemasan. Adapun aspek kecemasan yang oleh Deffenbacher dan Hazaleus (Ghufron, 2010) yaitu yang pertama adalah kekhawatiran (*worry*) yaitu pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif, bahwa ia merasa tidak memiliki kemampuan apapun dibandingkan dengan teman-temannya. Kemudian yang kedua adalah emosionalitas merupakan reaksi diri terhadap rangsangan saraf tidak sadar seperti detak jantung berdebar, keringat dingin dan tegang. Dan yang ketiga adalah gangguan hambatan dalam penyesuaian tugas yaitu merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu memiliki perasaan tertekan karna pemikiran negatif dan perasaan negatif terhadap tugas yang dikerjakan. Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan ciri-ciri seperti dari segi fisik, behavior, dan kognitif. Ciri fisik seperti kegelisahan, gugup, banyak berkeringat, lemas, dan merasa pusing. Ciri behavior seperti perilaku menghindar dan terguncang, serta ciri kognitif seperti perasaannya sering merasa tidak nyaman dan cemas serta adanya kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi kedepannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yaitu penelitian kuantitatif yang menjelaskan data yang diperoleh dari hasil penelitian dalam bentuk naratif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan secara langsung menggunakan skala dalam bentuk *google form* yang kemudian disebarkan kepada Mahasiswa rantau yang ada di Universitas Teknologi Sumbawa. Penelitian juga dilakukan secara online yang disebarkan melalui WhatsApp kepada Mahasiswa rantau universitas teknologi sumbawa.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa rantau Universitas Teknologi Sumbawa angkatan 2020-2023 yang berjumlah 642 Mahasiswa. Metode yang digunakan untuk menentukan sampel didalam penelitian ini adalah menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 90% dan 10% taraf kesalahan yang bertujuan untuk mengetahui proporsi Mahasiswa rantau sebagai responden agar sampel secara keseluruhan dapat mewakili populasi dan didapatkan sampel yaitu 87 sampel. Uji validitas penelitian ini memiliki standar koefisien validitas berdasarkan nilai r hitung (*Anti- image Corelation*) $\geq r$ tabel sebesar 0.274. Dari 70 item pada kedua variabel didapatkan 31 item valid pada skala optimisme dan kecemasan yang dapat digunakan. Dalam pengujian data uji normalitas dan hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 25 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi kategori optimisme dari analisis data menggunakan aplikasi SPSS Versi 25 didapatkan data hasil

Tabel 1. Distribusi data optimisme

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Optimisme	87	56	71	127	8885	102,13	1,004	9,362
Valid N (listwise)	87							

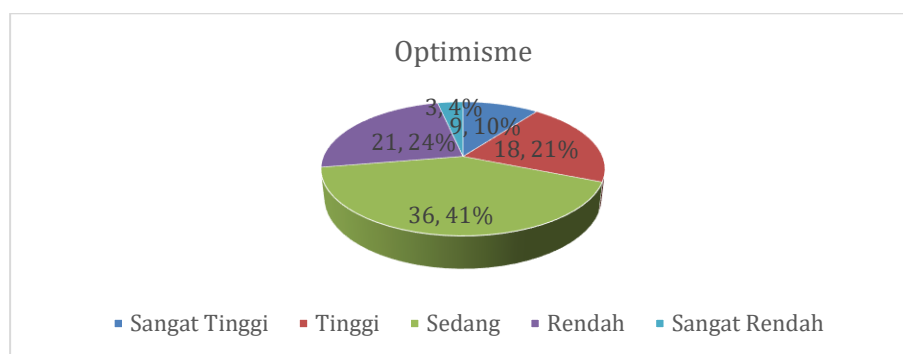
Tabel di atas dapat diketahui bahwa skala optimisme dengan 87 subjek memiliki nilai minimal sebesar 71, dan nilai maksimumnya adalah sebesar 127. Rentang (range) nilai antara nilai minimal dengan nilai maksimal pada optimisme sebesar 56. Nilai rata-rata (mean) adalah 102,13. Nilai keragaman data (variance) sebesar 87,647 dan nilai standar deviasi sebesar 9,362.

Frekuensi Optimisme dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk melihat frekuensi dari kategorisasi yang telah didapatkan, dilakukan analisis menggunakan SPSS versi 25. *For windows* dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi data frekuensi

		Optimisme			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	9	10,3	10,3	12,6
	Tinggi	18	17,2	17,2	36,8
	Sedang	36	42,5	42,5	73,6
	Rendah	21	26,4	26,4	96,6
	Sangat Rendah	3	3	3	100
Total		87	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 87 subjek, terdapat 9 subjek (10,3%) yang menjawab pada kategori sangat tinggi, 18 subjek (17,2%) yang menjawab pada kategori tinggi, pada kategori sedang terdapat 36 subjek (42,5%), kategori rendah terdapat 21 subjek (26,4%) dan kategori sangat rendah terdapat 3 subjek (3%). Frekuensi tertinggi dari skala optimisme secara umum berada di kategori sedang yaitu sebanyak 36 subjek (42,5%).



Gambar 2. Frekuensi Optimisme

Rerata aspek optimisme dibagi menjadi 5 kategori yaitu Sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan Sangat rendah. Adapun rerata aspek optimisme sebagai berikut:

Tabel 3. Rerata Aspek Optimisme

Aspek	NO. Item	Rerata Aspek	Kategori
<i>Permanence</i>	1, 2, 7, 8, 13, 14, 18, 19, 20, 23	3, 28	Sedang
<i>Pervasiveness</i>	3, 4, 9, 10, 15, 16, 22, 25, 26, 27	3, 38	Sedang
<i>Personalization</i>	5, 6, 11, 12, 17, 28, 29, 30, 31	3, 43	Tinggi

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan bahwa aspek *personalization* berada pada kategori tinggi dengan nilai rerata aspek sebesar 3, 43. Sedangkan aspek *permanence* dan *pervasiveness* berada pada kategori sedang.

Kemudian deskripsi kategori kecemasan, dari analisis data menggunakan aplikasi SPSS Versi 25 didapatkan data hasil kecemasan sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Data Kecemasan

Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Kecemasan	87	46	74	120	8535	98,10	0,911	8,499	72,233
Valid N (listwise)	87								

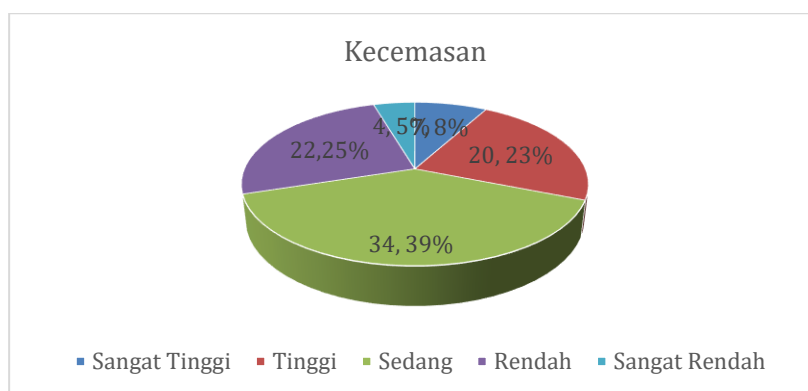
Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa skala kecemasan dengan 87 subjek memiliki nilai minimal sebesar 74, dan nilai maksimumnya adalah sebesar 120. Rentang (range) nilai antara nilai minimal dengan nilai maksimal pada kecemasan sebesar 46. Nilai rata-rata (mean) adalah 98,10. Nilai keragaman data (variance) sebesar 72, 233 dan nilai standar deviasi sebesar 8,499.

Frekuensi Kecemasan dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk melihat frekuensi dari kategorisasi yang telah didapatkan, dilakukan analisis menggunakan SPSS versi 25. *For windows* dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kecemasan

		Kecemasan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Tinggi	7	8,0	8,0	11,5
	Tinggi	20	20,7	20,7	29,9
	Sedang	34	43,7	43,7	78,2
	Rendah	22	24,1	24,1	95,4
	Sangat Rendah	4	3	3	100
Total		87	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 87 subjek, terdapat 7 subjek (8,0%) yang menjawab pada kategori sangat tinggi, 20 subjek (20,7%) yang menjawab pada kategori tinggi, kategori sedang terdapat 34 subjek (43,7%), kategori rendah terdapat 22 subjek (24,1%) dan 4 subjek pada kategori sangat rendah (3%). Frekuensi tertinggi dari skala kecemasan (ecara umum berada di kategori sedang yaitu sebanyak 34 subjek (43,7%).



Gambar 2. frekuensi Kecemasan

Rerata aspek kecemasan dibagi menjadi 5 kategori yaitu Sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Adapun rerata Kecemasan sebagai berikut:

Tabel 6. Rerata Aspek Kecemasan

Aspek	No. Item	Rerata Aspek	Kategori
Kekhawatiran (<i>worry</i>)	1, 6, 8, 11, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29	3,41	Tinggi
Emosionalitas (<i>emotionally</i>)	2, 4, 9, 14, 17, 25, 26, 27	3,02	Sedang
Gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas (<i>task generated interference</i>)	3, 5, 7,10, 15, 23, 24, 16, 30, 31	3,21	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut, didapatkan bahwa aspek-aspek Kecemasan terbagi menjadi 3 aspek. Kekhawatiran (*worry*) berada pada kategori tinggi (3,41), kemudian emosional berada pada kategori sedang (3,02), dan Gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated*

interference) berada pada kategori sedang (3,21). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek yang dominan yaitu aspek Kekhawatiran (*worry*).

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dengan memeriksa nilai signifikansi berfungsi sebagai dasar pengambilan keputusan. Hasil output dari SPSS 25 *for windows* adalah :

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		87
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	9,10243152
Most Extreme Differences	Absolute	0,070
	Positive	0,070
	Negative	-0,045
Test Statistic		0,070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Dari uji normalitas didapatkan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan residual berdistribusi normal.

Agar dapat mengetahui adanya pengaruh Optimisme terhadap Kecemasan pada Mahasiswa rantau Universitas Teknologi Sumbawa, maka dilakukan analisis regresi linier sederhana untuk melakukan uji hipotesis terhadap data penelitian menggunakan SPSS

Tabel 8. Output SPSS (ANOVA)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8442,212	1	8442,212	100,708	.000 ^b
	Residual	7125,466	85	83,829		
	Total	15567,678	86			

a. Dependent Variable: kecemasan
b. Predictors: (Constant), optimisme

Berdasarkan hasil diatas, ditemukan nilai (sig.) 0,000 ($<0,05$) sehingga hasilnya H_a diterima, yang berarti “Terdapat pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau Universitas Teknologi Sumbawa”

Tabel 9. Output SPSS (coefficients)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	45,088	6,562		0,000
	optimisme	0,545	0,054	0,736	0,000

a. Dependent Variable: kecemasan

Dari output diatas hasil B sebesar 45,088. Maka variabel y akan meningkat sebesar 0,545. Nilai signifikan (sig.) sebesar 0,000 ($<0,05$) memiliki makna bahwa terdapat pengaruh antara kedua variabel.

Tabel 10. Output SPSS (Model Summary)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.736 ^a	0,542	0,537	9,156

a. Predictors: (Constant), optimisme

Dari tabel diatas diketahui koefisien korelasi (R) sebesar 0,736 yang berarti hubungan Optimisme Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Rantau Universitas Teknologi Sumbawa termasuk kedalam kategori hubungan yang positif. Diketahui koefisien determinasi (R square) yaitu sebesar 0,542 dan dapat diartikan optimisme memiliki pengaruh sebesar 54,2 % terhadap kecemasan pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh optimisme terhadap kecemasan pada Mahasiswa Rantau Universitas Teknologi Sumbawa, pada variabel optimisme didominasi pada tingkatan sedang dengan persentase 42,5 %. Kemudian kecemasan juga didominasi pada tingkatan sedang dengan persentase 43,7 %. Hal ini mengindikasikan bahwa optimisme dan kecemasan memiliki kedudukan yang sama pada penelitian ini. Aspek tertinggi pada variabel optimisme berada pada aspek *personalization* dengan jumlah reratanya 3,43 dan dapat disimpulkan bahwa pada optimisme aspek yang dominan yaitu aspek *personalization* yang artinya hal ini menunjukkan mahasiswa rantau lebih mampu untuk berpikir positif dalam memandang peristiwa buruk dalam hidupnya. Hasil penelitian ini mendukung pandangan (Seligman 2006) bahwa optimisme membuat seseorang menilai lebih baik, sedangkan pesimisme membuat seseorang menilai lebih buruk.

Kemudian aspek tertinggi pada variabel kecemasan terdapat pada aspek Kekhawatiran (*worry*) dengan jumlah reratanya 3,41 yang dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau telah mampu untuk bisa mengontrol perilaku ketika merasakan kekhawatiran, seperti halnya bisa beradaptasi dengan baik pada lingkungan yang baru. Seperti halnya kecemasan dapat disebutkan sebagai kondisi psikologis pada individu seperti kesedihan, ketakutan, dan bahkan akhirnya muncul keputusan ketika akan menghadapi suatu situasi tertentu (Junaidin, 2021).

Hasil penelitian pada uji normalitas penelitian ini didapatkan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan residual berdistribusi normal. Diketahui koefisien determinasi (R square) yaitu sebesar 0,542 dan dapat diartikan optimisme memiliki pengaruh sebesar 54,2 % terhadap kecemasan pada mahasiswa rantau. Hasil pengaruh optimisme terhadap kecemasan mendapatkan nilai (sig.) sebesar 0,000 ($<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti “Terdapat pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau Universitas Teknologi Sumbawa”.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa rantau di Universitas Teknologi Sumbawa, pada uji normalitas didapatkan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan residual berdistribusi normal. Koefisien determinasi (R square) yaitu sebesar 0,542 dan dapat diartikan optimisme memiliki pengaruh sebesar 54,2 % terhadap kecemasan pada mahasiswa rantau. Kemudian didapatkan hasil pengaruh optimisme terhadap kecemasan mendapatkan nilai (sig.) sebesar 0,000 ($<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, yang berarti Terdapat pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau Universitas Teknologi Sumbawa.

SARAN

Diharapkan bagi mahasiswa rantau agar mampu untuk mempelajari tentang optimisme dan kecemasan agar mampu menjaga keyakinan dan berpikir positif ketika sedang mengalami kekhawatiran pada saat berada ditengah rantau. Dan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa memperluas bahan kajian dengan menggunakan teori, lokasi, dan subjek penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi widodo, r. (2017, june). analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi, dan prestasi belajar mahasiswa. *taman cendekia*, 1, 67-68.
- Arif, i. s. (2016). *psikologi positif : pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Azizah, G. m. (2023). gambaran kecemasan sosial mahasiswa rantau pada mahasiswa baru keperawatan di semarang. 1-16.

- Dewi, E. d. (2022, mei). hubungan antara Hardiness dengan optimisme pada orang. *Intensi: Jurnal Psikologi*, Vol. 1. No. 2, 63-68.
- Fauziah N, E. W. (2021, Desember). optimisme mahasiswa : kebutuhan web-based acceptance and commitment therapy untuk meningkatkan optimisme. *jurnal bimbingan dan konseling* 10, 127-135.
- Frida Syahrinnisa*, A. G. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 186 – 195.
- Hartini, A. D. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan sosial pada mahasiswa rantau. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1-10.
- Ifdil, D. F. (2016, june). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *ejournal konselor*, 5, 93-99.
- Inayahtul'ain, e. s. (2018). hubungan antara dukungan keluarga dengan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 395.
- Junaidin, S. (2023). *psikologi umum*. yogyakarta: ZAHIR PUBLISHING.
- Junaidin, N. A. (2021). Anxiety from receiving news about covid-19: The role of character strength. *Humanitas Indonesian Psychological*, 25.
- Kurniawan, W. (2019, january-june). Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in islamic university of Riau. *jurnal nathiqiyah*, 2, 126-147.
- Kusumastuti, D. (2020). kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *magister psikologi UMA*, 22-24.
- Arifa. (2022, desember 20). *Pengertian Angket, Penelitian, Jenis, dan Contohnya*. Retrieved from penelitian ilmiah.
- Lailatul Muarofah Hanim, S. a. (2020, april). orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *jurnal penelitian psikologi*, 11, 42-48.
- Lewina, P. G.-F. (2022). Optimism, Daily Stressors, and Emotional Well-Being. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, Vol. 77, 1373–1383.
- Majesty p, c. p. (2020). perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir srata satu fakultas kedokteran. *medical scope journal*, 44-49.
- Makhrus Ali, T. H. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapannya Nya Dalam Penelitian. *Education Journal*, vol. 2(2), 1-6.
- Mukholil. (2018, april). kecemasan dalam proses belajar. *jurnal eksponen*, 2.
- MARTIN E.P. SELIGMAN, P. (2006). *LEARNED OPTIMISM : HOW TO CHANGE YOUR MIND AND YOUR LIFE*. United States: Vintage books.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *bimbingan dan konseling*, 48.
- Nur Fadilah Amin, S. G. (2023, juni). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *jurnal pilar : jurnal kajian islam kontemporer*, volume 14, 1-17.
- Nurul Izzah, H. S. (2021). TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA RANTAU DI ACEH. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 28.
- Nurul, H. S. (2021). Level of Anxiety of non-local Students in Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 22-28.
- Prasetyo, E. R. (2014). Gambaran Optimisme Pahlawan Devisa Negara. *IRWNS*, 261-269.
- Ramadhan, W. H. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KECEMASAN MAHASISWA. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1189-1197.

- Ryan Thanoesya, S. I. (2016). Konsep Diri dan Optimisme Mahasiswa dalam Proses. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 58-61.
- M Ghufro, R.(2020). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI* (Vol. II). Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV.Afabeta.
- Sri Cahya Kencana, F. M. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang . *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 353-361.