HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Tasya Fitriani Dewi[1], Meiske Yunithree Suparman[2]
Email:tasya.705210178@stu.untar.ac.id[1], meiskey@fpsi.untar.ac.id[2]
Universitas Tarumanagara[1,2]

Abstrak

Mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir mempunyai kekhawatiran akan masa depan kariernya. Indonesia menduduki peringkat pertama sebagai negara dengan tingkat pengangguran tertinggi dalam lingkup ASEAN. Data menunjukkan bahwa terdapat 5,63% lulusan universitas berstatus sebagai pengangguran terbuka. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami prevalensi kecemasan di atas ambang batas klinis. Kecemasan masa depan (*future anxiety*) adalah bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Optimisme adalah salah satu faktor penting yang berperan dalam mengatasi kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara optimisme dan kecemasan. Namun beberapa penelitian lainnya tidak menemukan adanya hubungan yang berarti. Dengan demikian, hasilnya masih beragam sehingga memerlukan penelitian lebih lanjut. Selain itu, penelitian yang sudah ada cenderung membahas kecemasan secara umum. Belum banyak penelitian yang berfokus pada hubungan *future anxiety* dan optimisme. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara optimisme dan *future anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei menggunakan kuesioner daring. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-25 tahun (N=201). Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) untuk mengukur variabel optimisme dan *Future Anxiety Scale* (FAS) untuk mengukur variabel *future anxiety*. Analisis yang dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan kecemasan masa depan, dengan nilai r = -0.568** dan p = < 0.001. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan optimisme akan mengurangi kecemasan masa depan, dan sebaliknya.
Kata Kunci: Optimisme; Kecemasan Masa Depan; Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstract

*Students, particularly final-year students, often experience concerns about their future careers. Indonesia ranks first among ASEAN countries with the highest unemployment rate, with data showing that 5.63% of university graduates are classified as openly unemployed. Previous studies have indicated that final-year students exhibit anxiety levels exceeding clinical thresholds. One specific form of anxiety they face is future anxiety. Optimism is a critical factor in addressing anxiety. Previous studies have demonstrated a significant relationship between optimism and anxiety, while others have found no meaningful correlation. As a result, the findings remain inconsistent, highlighting the need for further investigation. In addition, existing studies tend to focus on general anxiety. There is still a lack of research specifically addressing the relationship between future anxiety and optimism. This study aims to examine the relationship between optimism and future anxiety among final-year students. The research employed a survey method using online questionnaires, with a sample of 201 final-year students aged 21–25 years. The instruments used were the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) to measure optimism and the Future Anxiety Scale (FAS) to assess future anxiety. The analysis, conducted using Spearman's correlation test, revealed a significant negative relationship between optimism and future anxiety (r = -0.568**, p < 0.001). These findings indicate that higher levels of optimism are associated with lower levels of future anxiety, and vice versa.*
Keywords: *Optimism; Future Anxiety; Final-Year Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase akhir masa studi di perguruan tinggi atau universitas. Fase ini merupakan periode krusial di mana mahasiswa mulai fokus pada penyelesaian skripsi, yang menjadi salah satu syarat utama untuk memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1). Namun, proses penulisan skripsi seringkali menjadi sumber tekanan yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa (Seto et al., 2020).

Selain beban yang berkaitan dengan

pengerjaan skripsi, mahasiswa juga sering menghadapi ketidakpastian terkait langkah yang akan diambil setelah lulus. Hal ini meliputi pencarian pekerjaan yang sesuai dengan minat serta upaya mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan. Kondisi ini berkaitan dengan kenyataan bahwa mereka berada dalam tahap perkembangan dewasa awal (18-40 tahun) sesuai dengan yang disampaikan oleh Hurlock (2002). Berk (2012) mengatakan bahwa dewasa awal adalah tahap kehidupan di mana individu diharapkan mampu mencapai kemandirian dan mengatasi berbagai tantangan, menjadikan periode ini kerap diliputi oleh tekanan.

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Ketika kesehatan mental terganggu, hal ini dapat memicu masalah kesehatan yang serius. Salah satu gangguan mental yang umum terjadi di masyarakat adalah kecemasan. Menurut survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, terdapat peningkatan prevalensi gangguan mental emosional, yang mencakup gejala depresi dan kecemasan, sebesar 3,8% pada penduduk usia 15 tahun ke atas dibandingkan data tahun 2013. Kelompok usia dewasa awal menjadi yang paling rentan terhadap kecemasan ini. Karena mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada usia dewasa awal, mereka cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Penelitian Magier et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dengan prevalensi mencapai 38% yang menunjukkan hasil di atas ambang klinis.

Kecemasan terkait masa depan, atau *future anxiety* adalah jenis kecemasan yang sering dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Zaleski (1996) mendefinisikan *future anxiety* sebagai rasa khawatir yang berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi tetapi dianggap penting oleh individu. Hammad (2016) menambahkan bahwa kecemasan ini cenderung muncul pada usia dua puluhan, saat individu berada pada tahap awal membangun karier dan memulai kehidupan keluarga.

Fakta menunjukkan bahwa tantangan dalam mendapatkan pekerjaan di Indonesia semakin memperburuk kecemasan mahasiswa akhir mengenai masa depan, terutama dalam hal kepastian karier. Berdasarkan laporan World Economic Outlook dari International Monetary Fund (IMF) yang dirilis pada April 2024 (Savitri, 2024), tingkat pengangguran di Indonesia mencapai 5,2% dari total populasi sebesar 279,96 juta jiwa. Angka ini menempatkan Indonesia di posisi pertama dalam ASEAN sebagai negara dengan tingkat pengangguran

tertinggi. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) mengungkapkan bahwa 5,63% lulusan perguruan tinggi termasuk dalam kategori pengangguran terbuka, menjadikan kelompok ini peringkat ketiga tertinggi di antara enam kategori tingkat pendidikan. Hal ini menggambarkan adanya tantangan besar yang dihadapi mahasiswa akhir pendidikan sarjana dalam memperoleh pekerjaan setelah lulus.

Hasil penelitian Putri et al. (2024) membagi tingkat kecemasan masa depan mahasiswa akhir menjadi tiga kategori, yaitu terdapat 202 mahasiswa (62,9%) dengan rasa *future anxiety* dengan kategori sedang, 66 mahasiswa (20,6%) dengan rasa *future anxiety* yang tergolong rendah, dan 53 mahasiswa (16,5%) dengan rasa *future anxiety* dengan kategori tinggi.

Syuhadak et al. (2022) mengidentifikasi sejumlah faktor yang memicu kecemasan mahasiswa akhir terkait masa depan, meliputi: keluarga (68,6%), karier (91,4%), kondisi ekonomi (82,9%), tempat tinggal (25,7%), lingkungan sosial (17,1%), skripsi (71,4%), serta faktor personal (60%). Dari temuan ini, kecemasan terkait karier menjadi faktor dominan yang memicu kekhawatiran akan masa depan.

Siregar et al. (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami kecemasan masa depan cenderung memiliki pandangan pesimis terhadap hal-hal yang akan terjadi. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan akan masa depan dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius (Mutia & Hargiana, 2021), seperti gangguan daya ingat, kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus, prestasi akademik menurun, hingga keputusan untuk berhenti studi (Anggarawati et al., 2020). Bahkan, menurut Collins (2015), kecemasan yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko depresi hingga bunuh diri. Data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas, 2024) menunjukkan bahwa 852 kasus bunuh diri terjadi di Indonesia sepanjang tahun 2024. Untuk meminimalkan dampak tersebut, penting bagi individu untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi cara mereka menghadapi stresor.

Optimisme didefinisikan sebagai keyakinan bahwa segala sesuatu akan berakhir dengan baik (Seligman dalam Robbins, 2007). Zhen dan Zhou (2016) menemukan bahwa individu yang optimis cenderung memiliki strategi koping yang positif sehingga lebih efektif dalam menghadapi kecemasan. Individu optimis cenderung memiliki harapan akan hal-hal baik, yang membantu mereka mengatasi kecemasan dan ketakutan secara lebih baik (Rahmawati et al., 2019).

Penelitian Zhen dan Zhou (2016) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan

kecemasan pada mahasiswa akhir di Universitas Anhui. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Cahyani dan Maryam (2023), yang menemukan hubungan negatif signifikan antara tingkat optimisme dan kecemasan pada remaja yang mempersiapkan tes TNI-Polri. Sebaliknya, Yanti (2023) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara optimisme dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN Pakisjaya. Temuan serupa diungkapkan oleh Elela (2017), yang menyatakan bahwa optimisme tidak berkorelasi dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tahun kedua jurusan ekonomi rumah tangga Universitas Alexandria.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana optimisme dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir saling berhubungan. Mengingat beragamnya hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini sangat penting untuk dilakukan. Selain itu, dibandingkan dengan kecemasan secara umum, penelitian yang fokus pada kecemasan masa depan masih relatif jarang diteliti.

KAJIAN PUSTAKA

Optimisme

Scheier et al. (1994, dalam Musthofawi, 2019) menjelaskan bahwa optimisme adalah kecenderungan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi positif terhadap masa depan. Optimisme memungkinkan individu melihat sisi baik (situasi positif) dalam menghadapi situasi buruk (situasi negatif) yang dialami (Seligman, 2006, dalam Katim, 2022).

Seligman (2008, dalam Riski, 2021) mengemukakan tiga dimensi utama optimisme, yaitu: *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Dimensi pertama, *permanence*, menggambarkan cara individu memahami suatu peristiwa, apakah bersifat sementara atau permanen.

Individu pesimis cenderung memandang peristiwa buruk sebagai sesuatu yang permanen, sedangkan individu optimis menganggapnya hanya bersifat sementara. Dimensi kedua, *pervasiveness*, merujuk pada cakupan pengaruh suatu peristiwa, apakah terbatas pada satu situasi atau memengaruhi berbagai aspek kehidupan.

Orang yang kurang optimis biasanya melihat peristiwa buruk sebagai sesuatu yang dapat berdampak pada banyak aspek kehidupan, sementara peristiwa baik dianggap terbatas pada situasi tertentu. Sebaliknya, individu optimis memandang peristiwa buruk sebagai sesuatu yang spesifik pada satu situasi tanpa memengaruhi aspek lainnya.

Dimensi ketiga adalah p*ersonalization*, yaitu bagaimana individu menilai penyebab suatu peristiwa, apakah berasal dari faktor internal (diri sendiri) atau eksternal (di luar

dirinya). Individu yang kurang optimis cenderung menyalahkan diri sendiri atas peristiwa buruk yang terjadi, sementara mereka mengaitkan peristiwa baik dengan faktor eksternal. Sebaliknya, individu yang optimis menganggap peristiwa buruk lebih sering disebabkan oleh faktor eksternal, sedangkan peristiwa baik dikaitkan dengan usaha atau kemampuan diri sendiri.

Menurut Mudrikah et al. (2024), optimisme seseorang dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu genetik dan lingkungan. Faktor genetik mengacu pada sifat bawaan, di mana optimisme atau pesimisme dapat diwariskan dari generasi sebelumnya.Faktor lingkungan melibatkan pengalaman hidup, seperti keberhasilan atau kegagalan di masa lalu, yang dapat memengaruhi tingkat optimisme seseorang. Selain itu, perilaku orang tua memiliki peranan penting dalam membentuk sikap optimis atau pesimis pada anak. Anak cenderung meniru sikap dan tindakan orang tua, sehingga orang tua memiliki pengaruh besar dalam membangun kemampuan anak untuk menghadapi masalah dan mengembangkan strategi coping (Fauziah & Wahyuni, 2021).

Kecemasan Masa Depan

Zaleski et al. (2017, dalam Siregar et al., 2021) mendefinisikan kecemasan masa depan sebagai rasa takut, ketidakpastian, dan kegelisahan yang timbul akibat kekhawatiran terhadap perubahan yang diperkirakan akan berdampak negatif di masa depan. Hammad (2016) menggambarkan kecemasan masa depan (*future anxiety*) sebagai situasi di mana individu merasa bahwa arah hidupnya tidak jelas. Kondisi ini seringkali memunculkan perasaan tidak berdaya dan kekhawatiran yang intens, terutama ketika seseorang merasa bingung dan tidak mampu mengontrol arah masa depannya.

Menurut MacLeod et al. (1991, dalam Callista & Basaria, 2023) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam merasakan kecemasan terhadap masa depan, yaitu: (a) Perasaan Ketidakpercayaan Diri, (b) Lemahnya Rasa Kompetensi Diri, (c) Respon Negatif Terhadap Masa Depan.

Kusuma (2020) menambahkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu. Secara fisik, kecemasan terhadap masa depan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pada sistem pencernaan, masalah kardiovaskular, gangguan pernapasan, hingga penurunan daya tahan tubuh. Dari sisi psikologis, kecemasan dapat membuat individu merasa khawatir, cemas, bingung, dan tertekan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode

korelasional untuk menyelidiki hubungan antara optimisme dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Karakteristik partisipan yang ditentukan dalam penelitian ini antara lain: (1) mahasiswa/i aktif tingkat akhir jenjang pendidikan Strata-1 yang minimal berada di semester 7, (2) berusia minimal 21 dan maksimal 25 tahun. Penetapan umur partisipan 21-25 tahun dalam penelitian ini sesuai dengan rentang usia mahasiswa tingkat akhir menurut Winkel (2004). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i di seluruh Universitas negeri maupun swasta yang berada di Jakarta.

Penelitian ini menerapkan teknik *non-probability* sampling, yang berarti tidak semua individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2017). Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience* sampling. Teknik ini dipilih karena mempertimbangkan kemudahan dalam pengambilan sampel, yaitu dengan memilih individu yang mudah dijangkau dan memenuhi kriteria penelitian. Sampel diambil dari orang-orang yang berada di lokasi penelitian dilakukan atau yang dikenal oleh peneliti, asalkan mereka sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan (Noor, 2017).

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 25 for Windows*. Peneliti melakukan uji korelasi untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara optimisme dengan kecemasan masa depan menggunakan metode *Spearman* karena data tidak terdistribusi normal.

Peneliti menggunakan *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) oleh Scheier et al. (1994) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Katim et al. (2023) untuk mengukur optimisme. Pilihan jawaban menggunakan skala *likert* yang terdiri dari lima pilihan yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Indonesia dari penelitian Callista dan Basaria (2023) untuk mengukur kecemasan masa depan. Pilihan jawaban menggunakan skala *likert* yang terdiri dari empat pilihan yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Hasil uji reliabilitas pada alat ukur ini menunjukan *alpha cronbach* awal sebesar 0.931 dan setelah dilakukan pembuangan *item* pada nomor 24 yang memiliki nilai *corrected item total correlation* di bawah 0.2, maka *alpha cronbach* menjadi 0.939.

Uji reliabilitas pada alat ukur *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) pada dimensi pertama yaitu optimisme menunjukan *alpha cronbach* sebesar 0.755. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh

nilai *corrected item-total correlation* lebih besar dari 0.2, sehingga tidak ada *item* yang perlu dihapus dalam dimensi ini. Selanjutnya pada dimensi kedua yaitu pesimisme menunjukan *alpha cronbach* sebesar 0.669. Hasil juga menunjukkan bahwa seluruh *item* memiliki nilai *corrected item-total correlation* lebih besar dari 0.2, sehingga tidak ada *item* yang perlu dihapus dalam dimensi ini.

Lalu peneliti menggunakan *Future Anxiety Scale* (FAS) oleh Zaleski (1996) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Optimisme

Berdasarkan hasil analisis pada variabel optimisme, didapatkan nilai minimum partisipan penelitian adalah 1.33 dan nilai maksimumnya adalah 5.00, sementara itu *mean* empirik penelitian yang diperoleh adalah 3.4229 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.80000. Apabila dibandingkan dengan *mean* hipotetik penelitian atau titik tengah alat ukur yaitu 3 dari skala *likert* 1 sampai 5, maka skor *mean* empirik partisipan penelitian pada variabel optimisme berada di atas skor *mean* hipotetik penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat optimisme partisipan dalam penelitian ini cenderung tinggi. Hal tersebut terdapat pada tabel **Tabel 1.** Gambaran Variabel Optimisme

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Optimisme	1.33	5.00	3.4229	0.80000

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui terdapat 22 orang (10.9 %) dengan optimisme yang rendah, 99 orang (49.3%) dengan optimisme yang sedang, dan 80 orang (39.8%) dengan optimisme yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat optimisme yang berada pada kategori sedang. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Penggolongan Variabel Optimisme

Kategori	Frekuensi	Presentasi
Rendah	22	10.9
Sedang	99	49.3
Tinggi	80	39.8
Total	**201**	**100%**

Gambaran Variabel Kecemasan Masa Depan

Berdasarkan hasil analisis, total skor terendah yang diperoleh adalah 1.00 sementara total skor tertinggi mencapai 3.79. Kemudian, untuk mean empirik yang diperoleh adalah 2.7635 dengan nilai standar deviasi sebesar 0.56005. Apabila dibandingkan dengan mean hipotetik penelitian atau titik tengah alat ukur yaitu 2.50 dari skala 1 sampai 4, maka skor mean empirik partisipan penelitian pada dimensi optimisme berada di atas skor mean

hipotetik penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan masa depan partisipan dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori tinggi. Untuk data yang lebih detail dapat dilihat di tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Kecemasan Masa Depan

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Kecemasan Masa Depan	1.00	3.79	2.7635	0.56005

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui terdapat 18 orang (9.0%) dengan rasa kecemasan masa depan yang rendah, 109 orang (54.2%) dengan rasa kecemasan masa depan yang sedang, dan 74 orang (36.8%) dengan rasa kecemasan masa depan yang tinggi. Hal ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan masa depan yang berada pada kategori sedang. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Penggolongan Variabel Kecemasan Masa Depan

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	18	9.0
Sedang	109	54.2
Tinggi	74	36.8
Total	**201**	**100%**

Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki nilai p < 0.05, yang mengindikasikan data tidak terdistribusi normal. Begitu pula dengan variabel kecemasan masa depan, yang juga menunjukkan nilai p < 0.05, menandakan data tidak berdistribusi normal. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Uji Normalitas Variabel Optimisme Dan Kecemasan Masa Depan

Variabel	*P*	Keterangan
Optimisme	< 0.001	Terdistribusi tidak normal
Kecemasan Masa Depan	0.027	Terdistribusi tidak normal

Hasil uji menunjukkan bahwa korelasi antara optimisme dan kecemasan masa depan adalah r = -0.568** dengan p = < 0.001 yang mengindikasikan hubungan negatif yang signifikan. Hubungan negatif memiliki arti bahwa semakin tinggi optimism akan semakin rendah kecemasan masa depan, begitupun sebaliknya.

Temuan dari hasil analisis ini sejalan dengan penelitian Zhen dan Zhou (2016) yang juga menemukan hubungan negatif antara optimisme dengan kecemasan pada mahasiswa. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Maryam (2023) mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa munculnya kecemasan dapat membentuk perasaan tidak menyenangkan, namun terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya, salah satunya melalui penguatan harapan bahwa mampu untuk mengatasi seperti memiliki rasa optimisme. Selain itu temuan dari penelitian ini juga

menunjukkan adanya ketidaksesuaian dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2023) dan Elela (2017), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara optimisme dan kecemasan. Data lebih detail dapat ditemukan pada tabel 6.

Tabel 6 Uji Korelasi Antara Optimisme Dan Kecemasan Masa Depan

Variabel	*r*	*p*
Optimisme dan Kecemasan Masa Depan	-0.568**	< 0.001

Uji Korelasi antara Dimensi pada Variabel Optimisme dengan Kecemasan Masa Depan

Hasil uji korelasi Spearman menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan masa depan dengan dimensi optimisme (nilai r = -0.437**, p = < 0.001). Dengan demikian dimensi optimisme berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan masa depan. Hal ini serupa dengan hasil korelasi antara variabel optimisme dengan variabel kecemasan masa depan yang telah diuraikan sebelumnya.

Selanjutnya pada dimensi pesimisme, kecemasan masa depan juga memiliki hubungan negatif yang signifikan (nilai r = -0.545**, p = < 0.001). Dengan demikian dimensi pesimisme berhubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan masa depan, yaitu semakin tinggi tingkat pesimisme, maka semakin rendah tingkat kecemasan masa depan, dan sebaliknya. Peneliti tidak menemukan penelitian terdahulu yang secara spesifik mendukung hasil temuan ini, namun Norem (2001) dalam bukunya yang berjudul "The Positive Power of Negative Thinking", mengatakan bahwa pesimisme dapat menjadi alat yang positif jika digunakan sebagai strategi untuk mengantisipasi kemungkinan buruk. Dalam hal ini, individu dengan gaya berpikir defensive pessimism secara sadar memanfaatkan pemikiran negatif mereka untuk merencanakan solusi dan mempersiapkan diri menghadapi skenario terburuk. Dengan memanfaatkan defensive pessimism, individu merasa lebih siap menghadapi tantangan atau ketidakpastian masa depan. Proses ini menciptakan rasa kontrol yang lebih besar terhadap situasi, sehingga mengurangi kecemasan yang dirasakan. Data yang lebih detail dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Korelasi Antara Dimensi Optimisme Dengan Kecemasan Masa Depan

Dimensi Optimisme	Kecemasan Masa Depan	
	r	*p*
Optimisme	-0.437**	< 0.001
Pesimisme	-0.545**	< 0.001

Uji Beda Variabel Optimisme ditinjau dari Usia

Analisis dilakukan menggunakan uji Kruskal-Wallis karena terdapat lebih

dari dua sampel dan data tidak terdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai p = 0.395 > 0.05, yang mengindikasikan tidak ada perbedaan signifikan antara usia partisipan dan optimisme. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wani dan Dar (2017) yang juga menemukan tidak ada perbedaan optimisme diantara kelompok mahasiswa usia 20-24 tahun dan 25-28 tahun. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8 Uji Beda Variabel Optimisme Ditinjau dari Usia

Usia	**N**	**Mean**	***p***
21	138	104.39	0.395
22	42	89.01	
23	11	88.09	
24	6	109.92	
25	4	131.88	
Total	**201**		

Uji Beda Variabel Optimisme ditinjau dari Jenis Kelamin

Uji Mann-Whitney U digunakan dalam analisis ini karena terdiri dari dua sampel dan data tidak terdistribusi normal. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai Z = -3.395 dan nilai p = < 0.001, oleh karena p < 0.05, maka berarti ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin partisipan dan optimisme. Hasil ini konsisten dengan penelitian Wani dan Dar (2017) yang menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat optimisme lebih tinggi dibandingkan perempuan. Bjuggren et al. (2019) juga memperkuat pernyataan ini dengan mengatakan dalam penelitiannya, bahwa pria cenderung lebih optimis dibandingkan wanita dalam berbagai konteks. Data yang lebih detail dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Uji Beda Variabel Optimisme Ditinjau dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	**N**	**Mean**	**Z**	***p***
Laki-laki	53	77.78	-3.395	< 0.001
Perempuan	148	109.31		
Total	**201**			

Uji Beda Variabel Optimisme ditinjau dari IPK

Analisis dilakukan menggunakan uji Kruskal-Wallis karena melibatkan lebih dari dua sampel dan data tidak terdistribusi normal. Hasilnya menunjukkan nilai p = < 0.001, oleh karena p < 0.05, maka berarti ada perbedaan signifikan antara IPK partisipan dan optimisme. Hasil ini didukung penelitian sebelumnya oleh Tetzner dan Becker (2017) yang ingin melihat efek optimisme pada pencapaian akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara tingkat optimisme dan pencapaian akademik. Semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa, maka hal tersebut akan semakin meningkatkan pencapaian akademiknya. Data yang lebih detail dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10 Uji Beda Variabel Optimisme Ditinjau dari IPK

IPK	N	Mean	*p*
Rendah	35	70.19	< 0.001
Sedang	149	104.02	
Tinggi	17	138.00	
Total	**201**		

Uji Beda Variabel Optimisme ditinjau dari Membahas Urusan Masa Depan dengan Orang Tua

Analisis menggunakan uji Kruskal-Wallis karena terdapat lebih dari dua sampel dan data tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil yang diperoleh, didapatkan bahwa nilai p = 0.049 < 0.05, yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan antara seberapa sering partisipan membahas urusan masa depan dengan orang tuanya dan optimisme. Hal ini selaras dengan temuan Orejudo et al. (2012) yang mengatakan bahwa membina komunikasi yang baik dengan orang tua akan meningkatkan optimisme yang dimiliki oleh anak baik laki-laki maupun perempuan. Data yang lebih detail dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Uji Beda Variabel Optimisme Ditinjau dari Membahas Masa Depan Dengan Orang Tua

Membahas Masa Depan dengan Orang Tua	N	Mean	*p*
Sangat Sering	52	100.39	0.049
Cukup Sering	96	110.05	
Jarang	46	89.09	
Tidak Pernah	7	56.64	
Total	**201**		

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan negatif artinya artinya semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa, semakin rendah kecemasan mereka terhadap masa depan. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah optimisme, semakin besar kecemasan akan masa depan yang dirasakan. Dengan demikian, hasil analisis ini mendukung hipotesis dalam penelitian ini yaitu optimisme berhubungan negatif dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti selanjutnya disarankan untuk memastikan distribusi jenis kelamin yang lebih seimbang antara laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat dilakukan dengan strategi pengambilan sampel yang lebih terkontrol, seperti melakukan penyebaran kuesioner secara langsung (luring). Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan penambahan faktor-faktor yang dapat digunakan sebagai data kontrol dalam penelitian. Sebagai contoh, pada variabel optimisme, salah satu faktor yang signifikan adalah lingkungan keluarga, seperti gaya pengasuhan atau

parenting style yang diterapkan oleh orang tua. Kemudian peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperluas cakupan lokasi penelitian agar hasil yang diperoleh lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Anggarawati, T., Sari, N. W., Bunganingrum, Z., & Arsih, L. D. (2020). Pesiar dan ijin bermalam menurunkan kecemasan mahasiswa baru akper kesdam IV/Diponegoro. *Jurnal Sisthana, 5*(1), 19–24. https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/SISTHANA/article/view/62/56

Badan Pusat Statistik (BPS). (2024, July 18). *Pengangguran terbuka menurut pendidikan Tertinggi Yang Ditamatkan - Tabel statistik.* Badan Pusat Statistik Indonesia. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njc0IzI=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan--orang-.html

Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan* (5th ed.). Pustaka Pelajar

Bjuggren, C. M., & Elert, N. (2019). Gender differences in optimism. *Applied Economics, 51*(47), 5160–5173. https://doi.org/10.1080/00036846.2019.1610714

Cahyani, N. B., & Maryam, E. W. (2023). The relationship between optimism and anxiety before the TNI-polri test. *Indonesian Journal of Innovation Studies, 21*. https://doi.org/10.21070/ijins.v21i.798

Callista, Q., & Basaria, D. (2023). 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

Collins, S. P. K. (2015, September 1). *Most Americans don't know the true danger of anxiety.* ThinkProgress. https://archive.thinkprogress.org/most-americans-dont-know-the-true-danger-of-anxiety-85bc4a08dd2f/

Elela, H. S. A. (2017). Effectiveness of development strategy in building optimism and positive thinking and their relationship of reducing future anxiety for students of home economics at the Faculty of Specific Education, Alexandria University. *Journal of Research in Curriculum Instruction and Educational Technology, 3*(3) 11–43. https://doi.org/10.12816/0042086

Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice, 7*(15), 54–65.

Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5 ed.). PT Gelora Aksara Pratama.

Katim, H. R., Satiadarma, M. P., & Wati, L. (2023). The relationship between optimism and subjective well-being of young adults in the context of covid-19 pandemic. *International Journal of Application on Social Science and Humanities, 1*(2), 1389–1395. https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i2.26392

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). *Hasil utama Riskesdas 2018.* Jakarta: Ministry of Health Republic of Indonesia. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

Kusuma, A. C. G. (2022, February 10). *Perbedaan rasa cemas (anxiety) dan takut berlebih: Dampak bagi kesehatan dan cara mengatasinya.* Satu Persen. https://satupersen.net/blog/cara-mem

bedakan-rasa-cemas-dan-takut

MacLeod, A. K., Williams, J. M., & Bekerian, D. A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 478–486. https://doi.org/10.1037//0021-843x.1 00.4.478

Magier, M. J., Law, M., Pennisi, S., Martini, T., Duncan, M. J., Chattha, H., & Patte, K. A. (2023). Final-year university students' mental health and access to support as they prepared to graduate. *Cogent Mental Health, 2*(1). https://doi.org/10.1080/28324765.2023.2252918

Mudrikah, S., Budiman, N., & Rakhmat, C. (2024). Optimisme mahasiswa pascasarjana pada fase quarter life crisis. G-Couns: *Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8*(2), 588–601. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620

Musthofawi, A. (2019). Hubungan Antara Optimisme dan self-esteem Pada Mahasiswa Program diploma III Kebidanan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery, 5*(1), 1–13. https://doi.org/10.36749/seajom.v5i1.40

Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of Communication and Islamic Broadcasting Program: The correlation with resilience. *Journal of Public Health Research, 10*(s1). https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401

Noor, J. (2017). *Metodologi penelitian* (1st ed.). Penerbit Kencana.

Norem, J. (2001). *The positive power of negative thinking*. Basic Books.

Orejudo, S., Puyuelo, M., Fernández-Turrado, T., & Ramos, T. (2012). Optimism in adolescence: A cross-sectional study of the influence of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and Individual Differences, 52*(7), 812–817. ttps://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.012

Pusat Informasi Kriminal Nasional. Bunuh Diri, (2024). *Gangguan Masyarakat dengan Jumlah Kasus Terbanyak ke-4 Pusiknas Bareskrim Polri.* https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri,_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4

Putri, D, A, M., & Matulessy, A., & Pratitis, A (2024). Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir: Adakah peranan internal locus of control?. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia, 2*(2), 394-402. https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/10551/6681

Riski, C. N. (2021). *Hubungan kepercayaan diri dengan optimisme menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.* [Skripsi dipublikasikan]. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Savitri, D. (2024, July 25). *Tingkat Pengangguran Indonesia tertinggi di ASEAN pada 2024.* detikedu. https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7456343/tingkat-pengangguran-indonesia-tertinggi-di-asean-pada-2024/amp

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1063–1078. https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind.*

In Vintage Books. https://doi.org/10.1097/00001648-199805000-00005\

Seligman, (2008). *Menginstal Optimisme.* Bandung: PT Karya Kita.

Seto, S. B., Wondo, M. T., & Mei, M. F. (2020). Hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menulis tugas akhir (skripsi). *Jurnal Basicedu*, *4*(3), 733–739. https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431

Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. (2021). Kebersyukuran Dan Kecemasan akan Masa Depan Pada Mahasiswa tingkat Akhir di Masa Pandemi covid-19. *Borobudur Psychology Review*, *1*(1), 29–37. https://doi.org/10.31603/bpsr.4881

Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan Dan Kecemasan akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, *7*(2), 76. https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673

Tetzner, J., & Becker, M. (2017). Think positive? examining the impact of optimism on academic achievement in early adolescents. *Journal of Personality*, *86*(2), 283–295. https://doi.org/10.1111/jopy.12312

Wani, M. A., & Dar, A. A. (2017). Optimisim, happiness, and self-esteem among university students. Indian Journal of Positive Psychology, 8(3) 275-279.

Winkel, W.S (2004). Psikologi pengajaran. Media Abadi.

Yanti, S.R. (2023). Hubungan optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN PakisJaya Karawang. [Skripsi dipublikasikan]. Universitas Islam Sultan Agung.

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2017). Development and validation of the Dark Future Scale. 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), 165–174. https://doi.org/10.1016/0191-8869(9600070-0

Zhen, R., & Zhou, X. (2016). Understanding the relationship between optimistic personality and anxiety among college students: The mediating role of coping style. Iranian Journal of Public Health, 45(9), 1229-*1231*.