



## Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5

**Farhan Sahlan Raja**

*farhanraja82@guru.smp.belajar.id*

Universitas Islam 45 Bekasi

**Dela Nur Padilah**

*delanurpadilah1@gmail.com*

Universitas Islam 45 Bekasi

**Lucky Purwantini**

*purwantini.lucky@gmail.com*

Universitas Islam 45 Bekasi

*Korespondensi penulis: purwantini.lucky@gmail.com*

**Abstract.** *This study examines the effect of optimism on academic anxiety among college students. Academic anxiety, which is often caused by exam pressure and academic demands, can have a negative impact on mental well-being and academic performance. Optimism, as a positive outlook that helps individuals face challenges, plays an important role in managing academic anxiety. This study used a quantitative approach with a correlational design and involved 134 students selected using probability sampling techniques with simple random sampling methods and using the G \* Power application with a medium effect size to determine the number of samples. The data collection techniques used were the Academic Anxiety scale and the Optimism scale which had been tested for validity and reliability. The data analysis technique used an assumption test with normality and linearity tests, and a hypothesis test with simple regression analysis and Spearman correlation. The results of this study indicate that optimism has a significant effect on academic anxiety. This finding indicates that the higher the Optimism received by students, the higher their level of academic anxiety. Although the effect is small, these results support the theory of positive psychology which states that individuals who are more optimistic tend to be better at managing stress. This study suggests that educational institutions and parents should be more proactive in fostering optimism among students and exploring other variables that contribute to academic anxiety.*

**Keywords:** *academic anxiety, optimism, student*

**Abstrak.** Penelitian ini membahas pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik di kalangan mahasiswa. Kecemasan akademik, yang sering disebabkan oleh tekanan ujian dan tuntutan akademik, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan kinerja akademik. Optimisme, sebagai pandangan positif yang membantu individu menghadapi tantangan, berperan penting dalam mengelola kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 134 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling dan menggunakan aplikasi G\*Power dengan medium effect size untuk menentukan jumlah sampel. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala Kecemasan Akademik dan skala Optimisme yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap Kecemasan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi Optimisme yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat Kecemasan akademik mereka. Meskipun pengaruhnya kecil, hasil ini mendukung teori psikologi positif yang menyatakan bahwa individu yang lebih optimis cenderung lebih baik dalam mengelola stres. Penelitian ini menyarankan agar institusi pendidikan dan orang tua lebih proaktif dalam menumbuhkan optimisme di kalangan mahasiswa serta mengeksplorasi variabel lain yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik.

**Kata kunci:** Kecemasan Akademik, Optimisme, mahasiswa

## LATAR BELAKANG

Keberhasilan siswa di Indonesia masih sering diukur berdasarkan hasil akhir, sementara tekanan akademik seperti ujian, persaingan nilai, keterbatasan waktu, dan tuntutan lingkungan belajar dapat memicu kecemasan akademik pada remaja. Penelitian di Surakarta mengungkapkan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan akademik dengan perilaku menyontek. Semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan siswa, semakin besar kemungkinan mereka melakukan tindakan menyontek sebagai respons terhadap kecemasan tersebut (Variansyah & Listiara, 2017).

Kecemasan akademik adalah fenomena yang sering dialami oleh mahasiswa dari berbagai jurusan di seluruh Indonesia. Tekanan untuk meraih prestasi tinggi, tuntutan kurikulum yang padat, serta ekspektasi keberhasilan dalam ujian dan praktik klinik menjadi faktor utama penyebab munculnya kecemasan tersebut. Beberapa komponen umum termasuk aspek akademik, klinis, dan psikologis. Beban akademik yang tinggi adalah penyebab utama kecemasan. Tugas yang menumpuk, presentasi yang harus dipersiapkan dengan baik, dan ujian yang memerlukan persiapan yang mendalam semuanya membuat mahasiswa tertekan. Mahasiswa dapat mengalami kecemasan dan stres karena terlalu banyak tanggung jawab akademik, terutama ketika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi. Selain itu, mahasiswa di bidang tertentu, seperti kedokteran atau keperawatan, sering menghadapi tuntutan klinis yang sangat tinggi. Mereka menghadapi situasi medis yang tidak aman, di mana keputusan yang diambil dapat membahayakan keselamatan pasien. Ketakutan akan melakukan kesalahan yang dapat membahayakan orang lain seringkali membuat mereka lebih cemas. Faktor akademik dan klinis, serta masalah waktu, sangat penting (Rika Widianita, 2023)

Banyak mahasiswa mengalami kesulitan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah, mengambil bagian dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan memenuhi kewajiban sosial atau pribadi. Kondisi ini dapat memperburuk rasa tidak mampu dan tertekan. Sebaliknya, merasa tidak mampu atau takut gagal juga sering terjadi, terutama bagi mahasiswa perfeksionis. Mereka takut kehilangan rasa percaya diri karena merasa harus selalu memenuhi standar yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain. Tekanan sosial dan masalah kesehatan mental juga dapat memperburuk kecemasan. Mahasiswa sering merasa cemas karena merasa terisolasi atau tidak diterima di lingkungan sosial kampus. Semua komponen ini berkorelasi satu sama lain, menciptakan lingkaran kecemasan yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan akademik mereka (Rika Widianita, 2023).

Penurunan optimisme dapat memengaruhi semangat fresh graduate, terutama di tengah persaingan kerja yang semakin ketat. Hal ini juga dapat dirasakan oleh mahasiswa teknik yang baru lulus dan belum memiliki banyak pengalaman, sehingga mereka perlu didorong untuk membangun sikap optimis dalam meraih kesuksesan karir di masa depan. Menurut Seligman (dalam Ghulfron & Risnawita, 2010), optimisme adalah kemampuan untuk memandang hal-hal secara positif, berpikir konstruktif, dan menemukan makna yang membangun bagi diri sendiri. Sikap ini membuat individu lebih siap menghadapi tantangan, tidak takut gagal, dan mampu bangkit untuk mencoba kembali setelah mengalami kegagalan. Selain itu, optimisme meningkatkan ketahanan diri, mendorong seseorang untuk mencapai tujuan, dan menumbuhkan rasa percaya diri terhadap kemampuan mereka. Orang yang optimis cenderung melihat peluang di balik kesulitan, percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah, dan meyakini bahwa setiap individu memiliki keberuntungannya masing-masing. Temuan inspirasi segar. Kekuatan yang dapat Anda gunakan untuk berhasil dalam setiap aspek kehidupan Anda. Orang yang optimis

bersemangat dan bekerja keras untuk mencapai tujuan penting. Pemikiran optimis membantu seseorang mencapai kesuksesan dalam apa pun yang mereka lakukan, karena orang-orang yang optimis akan memanfaatkan sepenuhnya potensi mereka (Rizki, 2013).

Kecemasan akademik termasuk dalam aspek yang mempengaruhi performa mahasiswa di berbagai universitas di Indonesia. Tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan nilai, jadwal yang padat, dan ekspektasi keberhasilan, sering kali memicu kecemasan yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang memiliki pengelolaan buruk berdampak pada meningkatnya risiko mahasiswa mengalami kesulitan akademik, yang dalam beberapa kasus dapat berujung pada keputusan drop out (Ratnaningsih, Asep, & Hari, 2008). Di Institut Teknologi Bandung (ITB), misalnya, sekitar 10% mahasiswa dari setiap angkatan mengalami drop out setiap tahun karena alasan akademik (Indriani et al., 2020).

Optimisme memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik. Mahasiswa dengan sifat optimisnya mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang positif. Mereka lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, dan mengatasi berbagai tekanan akademik lainnya. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat optimisme rendah lebih rentan mengalami kecemasan berlebih yang dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik dan kesejahteraan mental mereka (Rika Widianita, 2023)

Kajian dari (Nasution et al., 2024) memberikan penjelasan mengenai optimisme berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang optimis lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, memiliki harapan positif terhadap hasil akademik, dan lebih sedikit mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian atau tugas kuliah. Studi lain oleh (Variansyah & Listiara, 2017) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang didukung oleh sikap optimis, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dirasakan.

Optimisme memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan akademik yang kerap muncul sebagai respons terhadap tekanan perkuliahan. Dalam lingkungan akademik yang penuh dengan tuntutan, mulai dari jadwal yang padat, tugas yang menumpuk, hingga ekspektasi akan hasil yang memuaskan, mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung mampu menilai setiap hal yang terjadi. Sikap positif ini mampu menghadirkan rasa yakin pada setiap aktivitas, mempersiapkan diri menghadapi ujian, dan mengelola berbagai tekanan yang dihadapi selama masa studi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat optimisme rendah lebih mudah merasa tertekan, khawatir akan kegagalan, dan cenderung membayangkan skenario terburuk dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Hal ini dapat memperburuk kecemasan yang mereka rasakan, yang pada akhirnya berpengaruh negatif terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka (Rika Widianita, 2023)

Penelitian mengenai hubungan antara optimisme dan kecemasan akademik telah banyak dilakukan untuk memahami sejauh mana sikap optimis dapat memengaruhi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian oleh (Nasution et al., 2024) penelitian pada mahasiswa Psikologi di Universitas Islam "45" Bekasi menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan kecemasan akademik. Mahasiswa dengan optimisme tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah, dengan korelasi yang kuat. Temuan ini menegaskan bahwa optimisme dapat menjadi faktor protektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan membantu mahasiswa menjalani perkuliahan dengan lebih baik.

Di sisi lain, (Variansyah & Listiara, 2017) melakukan penelitian pada siswa SMA di Surakarta untuk melihat hubungan antara kecemasan akademik dan kesejahteraan psikologis (school well-being). Studi ini menemukan adanya terdapat hubungan negatif yang signifikan, di mana semakin tinggi kesejahteraan siswa, semakin rendah kecemasan akademik yang mereka alami. Penelitian ini memberikan wawasan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan sekolah yang mendukung dapat berkontribusi dalam menurunkan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa.

Pada (Shabrina et al., 2019) Penelitian pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNNES menunjukkan bahwa optimisme dan kontrol diri berperan signifikan dalam mengurangi tekanan akademik, dengan optimisme sebagai faktor dominan yang berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menghadapi beban akademik.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian-penelitian tersebut. Penelitian oleh Saputra dkk. (2024) hanya berfokus pada mahasiswa Psikologi, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi mahasiswa dari fakultas lain yang memiliki tekanan akademik yang berbeda. Sementara itu, penelitian Variansyah dan Listiara (2017) dilakukan pada siswa SMA, yang memiliki tingkat tekanan akademik berbeda dibandingkan mahasiswa, sehingga generalisasi terhadap populasi mahasiswa harus dilakukan dengan hati-hati. Penelitian oleh Ghailsany dkk. (2019) juga memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling, yang mungkin memiliki keterampilan dalam mengelola stres lebih baik dibandingkan mahasiswa dari jurusan lain.

Minimnya penelitian yang secara khusus membahas pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik mendorong peneliti untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan antara kedua variabel ini. Dengan memahami bagaimana optimisme memengaruhi kecemasan akademik, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru yang dapat mendukung pengembangan intervensi berbasis psikologi positif guna mencegah dan mengatasi kecemasan akademik.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa semester 1-5 sebagai subjek karena mereka berada dalam fase transisi dan adaptasi terhadap tuntutan akademik yang baru, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan akademik. Pada semester ini, mahasiswa dihadapkan pada tantangan dalam menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri dan ekspektasi akademik yang lebih tinggi. Optimisme berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Sedangkan mahasiswa semester akhir tidak diikutsertakan karena pada umumnya mereka telah memiliki pengalaman akademik yang lebih matang dan telah mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, sehingga kecemasan yang dialami lebih berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir dan persiapan kelulusan. Dengan demikian, pemilihan mahasiswa semester 1-5 sebagai subjek diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara optimisme dan kecemasan akademik dalam proses adaptasi dan pembelajaran.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik adalah kondisi psikologis yang dialami oleh peserta didik yang merasa cemas, khawatir, dan tertekan saat berada dalam situasi evaluasi akademik seperti ujian dan tugas. Menurut (Ottens & Hruby, 1994) Kecemasan akademik adalah hal yang merujuk pada keadaan cemas yang dialami oleh peserta didik dalam situasi evaluatif akademik, seperti ujian.

Ini melibatkan proses koping yang digunakan peserta didik untuk mengatasi tuntutan situasi evaluatif tersebut. Kecemasan akademik dapat memengaruhi kognisi dan perilaku peserta didik dalam situasi yang menimbulkan stres akademik. Kecemasan akademik adalah sejenis kecemasan yang berhubungan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan institusi akademik, termasuk guru, mata pelajaran tertentu seperti Matematika, Bahasa Inggris, dan lain-lain. Ini adalah perasaan mental yang tidak nyaman atau tertekan sebagai reaksi terhadap suatu hal atau situasi pembelajaran yang dianggap negatif. (Alvin Nur Muhammad Azyz et al., 2022).

Menurut (Ottens & Hruby, 1994), kecemasan akademik melibatkan berbagai faktor yang mempengaruhi bagaimana peserta didik menghadapi situasi evaluatif akademik. Beberapa aspek yang diidentifikasi meliputi Respons Emosional dan Fisiologis, yang mengacu pada reaksi emosional dan fisiologis yang dialami siswa dalam situasi stres akademik; Relaksasi dan Melepaskan, yang berkaitan dengan teknik relaksasi yang digunakan peserta didik untuk mengurangi kecemasan; serta Kekhawatiran, yang berkaitan dengan persepsi keadilan dalam organisasi, seperti keadilan dalam pemberian imbalan dan pengambilan keputusan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik ini meliputi: 1) Respons Emosional dan Fisiologis, yang mencakup fokus pada perasaan fisik seperti peningkatan detak jantung dan keringat berlebih, serta pikiran yang terpusat pada gejala fisik tersebut. 2) Relaksasi dan Melepaskan, yang mencakup penggunaan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan dan menjauhkan diri dari kecemasan melalui relaksasi atau self-talk yang menormalisasi. 3) Kekhawatiran, yang melibatkan pemikiran tentang tugas yang perlu diselesaikan dan tingkat kekhawatiran yang lebih tinggi dari biasanya.

### **Optimisme**

Optimisme adalah pandangan positif dan realistis bahwa segala hal akan berakhir baik, serta cara berpikir yang dapat diterapkan di berbagai aspek kehidupan untuk mencapai keberhasilan. Menurut (Seligman, 2006) Optimisme adalah kebiasaan berpikir positif yang tercermin dalam cara individu melihat dan menanggapi peristiwa, baik yang sudah terjadi maupun yang belum. Ini mencakup pandangan positif, fokus pada hal baik, dan kemampuan memberi makna dalam kehidupan. (Perbowosari, 2016) Optimisme masa depan adalah keyakinan bahwa segala tantangan dan masalah dapat dihadapi dengan baik, membantu seseorang tetap tegar dan tidak putus asa saat menghadapi kesulitan.

Menurut (Seligman, 2006), ada tiga dimensi penting yang mempengaruhi optimisme individu. Dimensi pertama adalah Permanen, yang berkaitan dengan pandangan individu terhadap waktu peristiwa; orang optimis percaya bahwa situasi buruk hanya sementara. Kedua, Pervasif, yang mengacu pada penjelasan individu terhadap peristiwa; orang optimis melihat hal baik sebagai sesuatu yang universal, sementara yang pesimis lebih melihatnya sebagai sesuatu yang khusus. Ketiga, Personalisasi, yang membedakan sumber peristiwa menjadi internal dan eksternal; orang optimis cenderung melihat keadaan baik sebagai hasil dari usaha mereka, sedangkan keadaan buruk dianggap sebagai faktor luar yang tidak dapat dikendalikan. Faktor-faktor ini mempengaruhi cara individu memandang dunia dan dapat membentuk tingkat optimisme mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa dengan memadukan kedua variabel yaitu optimisme dan kecemasan akademik. Pengetahuan mengenai pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester 1-5 dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan orang tua untuk mendukung mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti metode yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode korelasional sendiri digunakan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kecerdasan akademik. Penelitian korelasional ini dipilih karena dapat memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antar variabel yang diteliti tanpa melakukan manipulasi data penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa umum di Bekasi yang sedang menempuh pendidikan semester 1 sampai semester 5. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan kriteria mahasiswa yang sedang berada pada semester 1 sampai semester 5. Perhitungan menggunakan G\*Power dengan effect size 0,30, tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05, dan kekuatan uji (Power) 0,95 menunjukkan bahwa jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 134 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala optimisme dan skala kecemasan akademik. Dalam rangka menguji validitas skala yang telah dibuat, peneliti menggunakan indeks *Aiken's V* dengan hasil diperoleh dari seluruh aitem berada diatas 0,70. Sehingga validitas yang didapatkan masuk kedalam kategori tinggi. Reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's alpha*, dengan semua skala memiliki nilai lebih dari 0,80, yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat tinggi. Alat analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Package for spcial science*) For Windows versi 21,0. Teknik analisis data yang di gunakan adalah uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman. Model penelitian yang digunakan adalah  $Y=a+bX$ , di mana  $Y$  merepresentasikan Kecemasan Akademik.  $a$  adalah konstanta,  $b$  adalah koefisien regresi, dan  $X$  adalah Optimisme

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### A. Hasil pengujian Deskriptif

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan tingkat kecemasan akademik dan optimisme pada responden. Pada variabel kecemasan akademik, skor berkisar antara 92 hingga 117 dengan rata-rata (mean) 108,28 dan standar deviasi sebesar 4,745. Berdasarkan kategorisasi, sebanyak 23 responden (17%) memiliki tingkat kecemasan akademik yang rendah, mayoritas yaitu 102 responden (76%) berada pada tingkat sedang, dan hanya 7 responden (5%) yang tergolong memiliki kecemasan akademik tinggi.

Pada variabel optimisme, skor berkisar antara 91 hingga 113 dengan rata-rata (mean) sebesar 103,35 dan standar deviasi 4,668. Sebanyak 5 responden (4%) memiliki tingkat optimisme rendah, mayoritas yaitu 105 responden (78%) berada pada kategori sedang, dan 23 responden (17%) memiliki tingkat optimisme tinggi. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang baik untuk kecemasan akademik maupun optimisme, dengan distribusi skor yang tidak terlalu jauh dari rata-rata, sebagaimana tercermin dari nilai standar deviasi yang relatif kecil pada kedua variable, informasi lebih rinci ditunjukkan pada tabel 1.

**Tabel 1. Hasil uji Deskriptif**

Variable	Skor		Mean	SD	Kategorisasi					
	Min	Max			Rendah	Jml (%)	Sedang	Jml (%)	Tingg i	Jml (%)
Kecemas an	92	117	108,28	4,745	<103,530	23 17%	103,530 –	102 76%	>113,021	7 5%

Akademi								113,02		
k								1		
								98,682		
Optimisme	91	113	103,3	4,66	<98,68	5	4%	–	105	>108,
			5	8	2			108,01	78%	019
								9		23
										17
										%

B. Hasil pengujian Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel menunjukkan hasil uji normalitas untuk variabel optimisme dan kecemasan akademik. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan menunjukkan variabel kecemasan akademik dengan nilai  $K-S-Z = 0,210$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian data yang terdapat pada variabel kecemasan akademik berdistribusi tidak normal. Selanjutnya pada variabel optimisme didapatkan nilai  $K-S-Z = 0,218$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki data yang tidak berdistribusi normal. Informasi lebih rinci mengenai uji linearitas dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Uji Asumsi**

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			
Variabel	Statistic	Df	P
Kecemasan akademik	0,210	134	0,000
Optimisme	0,218	134	0,000

2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel kecemasan akademik dan optimisme memperoleh nilai  $F = 1,273$ ,  $p = 0,226$  ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan bahwa optimisme memiliki hubungan yang linear dengan kecemasan akademik. Informasi lebih rinci mengenai uji linearitas dapat dilihat pada tabel 3

**Tabel 3. Hasil uji Linearitas**

<b>Tabel ANOVA</b>		
Variabel	F	Linearity ( $p > 0,05$ ) P
Optimisme * Kecemasan akademik	1,273	<b>0,226</b>

C. Hasil pengujian Hipotesis

1. Uji Kolerasi

Pada uji hipotesis korelasi, variabel dinyatakan memiliki hubungan (terima  $H_a$ ) apabila nilai  $p < 0,05$ , sedangkan variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan (terima  $H_0$ ) apabila nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan akademik dan optimisme memiliki nilai Spearman Rho sebesar  $r = 0,219$ ;  $p = 0,011$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan (terima  $H_a$ ) antara kecemasan akademik dan optimisme. Informasi lebih rinci mengenai uji korelasi dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4. Uji Hipotesis**

Variabel	Koefisien Korelasi <i>Spearman Rho</i>	P
----------	---	---

Optimisme dengan Kecemasan Akademik	0,219	0,011
--	-------	-------

2. Uji Regresi Linear Sederhana

Hasil pengujian analisis regresi sederhana mendapatkan hasil jika optimisme memiliki hubungan positif signifikan terhadap kecemasan akademik dengan nilai yang dihasilkan ( $\beta = 0,194$ ,  $p, < 0,05$ ). Dengan demikian maka meningkatnya optimisme seseorang maka akan membuat kecemasan akademik semakin naik. Nilai sumbangsih yang diberikan oleh variabel optimisme terhadap kecemasan akademik yaitu sebesar 3,6% ( $R^2 = 0,036$ ) dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Informasi lebih rinci mengenai uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 5

**Tabel 5.** Uji Regresi Linear Sederhana

Model	$\beta$	$p$
Constant	88,236	0,000
Optimisme	0,194	0,027
F		4,985
df regression		1
df residual		132
R	0.191 <sup>a</sup>	
R square ( $R^2$ )	0,036	
Adjust $R^2$	0,029	

**Pembahasan**

Penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan hasil jika optimisme menjadi salah satu faktor dalam meningkatkan kecemasan akademik. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Mumtahanah Itsneini Hafsah, 2024) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan akademik. Berbedanya hasil penelitian ini bisa disebabkan karena karakteristik responden, ataupun karena data yang tidak berdistribusi normal pada uji normalitas.

Secara keseluruhan penelitian ini memberikan dampak praktis terhadap mahasiswa sendiri untuk meningkatkan konsistemi dalam menurunkan kecemasan akademik. Walaupun optimisme dalam penelitian ini memiliki hubungan positif yang signifikan namun optimisme tetap menjadi salah satu dari timbulnya kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa terutama mahasiswa semester satu sampai mahasiswa semester lima.

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengganggu kemampuan berpikir mereka, sehingga menghambat tindakan yang efektif. Kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam diri) dan eksternal (dari lingkungan). Faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar, seperti tekanan tugas atau pekerjaan, hubungan dengan orang lain, sikap dosen pembimbing, serta dukungan dari orang tua dan keluarga. Sementara itu, faktor internal mencakup aspek sikap dan kepribadian individu, seperti jenis kelamin, usia, kurangnya pemahaman dan penguasaan materi tertulis. Ghufroon & Risnawati juga menjelaskan bahwa faktor internal, seperti kurangnya religiositas, pesimisme, takut gagal, pengalaman buruk di masa lalu, dan pemikiran yang tidak rasional, sering menjadi penyebab kecemasan. Sedangkan faktor eksternal lainnya termasuk kurangnya dukungan sosial (Nasution et al., 2024).

Secara khusus, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami hubungan antara optimisme dan kecemasan akademik, terutama dalam konteks mahasiswa dengan rentang semester awal. Hasil yang menunjukkan hubungan positif signifikan antara optimisme dan kecemasan akademik mengindikasikan bahwa meskipun optimisme umumnya dianggap sebagai faktor perlindungan, pada kondisi tertentu, optimisme dapat meningkatkan ekspektasi yang tidak



realistis atau tekanan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan, terutama bagi mahasiswa yang masih beradaptasi dengan lingkungan akademik.

Penelitian ini juga menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi kecemasan akademik. Pendekatan ini melibatkan evaluasi mendalam terhadap faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi mahasiswa, serta penyusunan strategi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu. Dengan cara ini, diharapkan mahasiswa tidak hanya mampu menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga meningkatkan performa akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik, meskipun kontribusinya relatif kecil, yaitu sebesar 3,6%. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan akademik dan optimisme dalam kategori sedang. Hasil analisis deskriptif dan inferensial mendukung adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan kecemasan akademik. Semakin tinggi optimisme seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecemasan akademiknya, yang menunjukkan bahwa optimisme memengaruhi cara individu merespons tekanan akademik. Meskipun demikian, sebagian besar variasi kecemasan akademik dijelaskan oleh faktor lain di luar optimisme, sehingga pendekatan yang lebih menyeluruh diperlukan untuk memahami dan mengelola kecemasan akademik secara efektif. Adapun saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar institusi pendidikan, konselor, dan orang tua lebih proaktif dalam menumbuhkan optimisme di kalangan mahasiswa melalui program pelatihan, kursus, atau bimbingan psikologis, karena optimisme berperan dalam mengurangi kecemasan akademik. Selain itu, diperlukan strategi tambahan seperti pengembangan keterampilan belajar, pengaturan waktu yang baik, serta dukungan sosial dan emosional yang memadai untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik dengan lebih efektif. Mengingat bahwa kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, disarankan agar penelitian lanjutan mengeksplorasi variabel lain seperti stres akademik, regulasi diri, dukungan sosial, kepribadian, konsep diri, dan beban tugas. Hal ini bertujuan untuk memperluas pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan akademik serta burnout akademik, sehingga dapat dikembangkan intervensi yang lebih komprehensif dan tepat sasaran bagi siswa maupun mahasiswa.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adhimah, S. (2020). Peran orang tua dalam menghilangkan rasa canggung anak usia dini (studi kasus di desa karangbong rt. 06 rw. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57–62. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31618>
- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2022). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- An Nabil, N. R., Wulandari, I., Yamtinah, S., Ariani, S. R. D., & Ulfa, M. (2022). Analisis Indeks Aiken untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Asesmen Kompetensi Minimum Berbasis Konteks Sains Kimia. *Paedagogia*, 25(2), 184. <https://doi.org/10.20961/paedagogia.v25i2.64566>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.

- AZWAR, S. (2021). *BUKU ORI PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI EDISI 3 - PUSTAKA PELAJAR*.
- Dian, A., Yoga, P., Sofiah, D., Prasetyo, Y., & Psikologi, F. (2022). *INNER: Journal of Psychological Research Optimisme dan resiliensi pada buruh yang terkena dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) dimasa pandemi Covid-19*. 1(4), 187–193.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2017). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>
- Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Ukur Penelitian: Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *PEDAGOGIA Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 173. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004>
- Ii, B. A. B., & Teori, L. (2017). *S\_PPB\_1304855\_Chapter2*. 2006, 12–36.
- Korowa, E., Sumayku, S., & Asaloei, S. (2018). Pengaruh Kelengkapan Produk dan Harga terhadap Pembelian Ulang Konsumen. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(3), 27–34.
- Life, Y. (2006). *Take-Aways*.
- Maqfiro, S. N. A., Fajrin, I., & Sukmah, A. (2021). 3 1,2,3. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 4(2), 307–316.
- Mumtahanah Itsneini Hafsa. (2024). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir.
- Ottens, A. J., & Hruby, P. J. (1994). Development of an Academic Anxiety Coping Instrument. *Eric*.
- Padilah, T. N., & Adam, R. I. (2019). Analisis Regresi Linier Berganda Dalam Estimasi Produktivitas Tanaman Padi Di Kabupaten Karawang. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 5(2), 117. <https://doi.org/10.24853/fbc.5.2.117-128>
- Patriana, P. (2007). (MOTIVASI BEKERJA) Pada mahasiswa di semarang skripsi oleh : pradnya patriana fakultas psikologi. *Skripsi*, 2–94.
- Perbowosari, H. (2016). Peran Kecerdasan Emosional Dalam Pendidikan Karakter. *Seminar Nasional*, 167–174. <http://jayapanguspress.org>
- Putri, A. R., & Nrh, F. (2015). Self esteem dan optimisme raih kesuksesan karir pada fresh graduate fakultas teknik universitas Diponegoro. *Empati*, 4(4), 15–19.
- Rika Widianita, D. (2023). Title. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Rizki, U. Y. (2013). Hubunga Kesiapan Belajar Dengan Optimisme Mengerjakan. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 49–56. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Selgiman, M. (2006). *take-always*.
- Setiawan, C. K., Yanthy, S., Mahasiswa, Y., Dosen, D., & Unsurya, M. (2020). THE BODY SHOP INDONESIA (Studi Kasus Pada Followers Account Twitter @TheBodyShopIndo). *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya*, 2(2), 322–333.
- Sumartini, S., Harahap, K. S., & Sthevany, S. (2020). Kajian Pengendalian Mutu Produk Tuna Loin Precooked Frozen Menggunakan Metode Skala Likert Di Perusahaan Pembekuan Tuna. *Aurelia Journal*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.15578/aj.v2i1.9392>

- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Uji, P., Pearson, K., Dan, S., Tau, K., & Menganalisis, D. (2022). Perbedaan Uji Korelasi Pearson, Spearman Dan Kendall Tau Dalam Menganalisis Kejadian Diare. *Jurnal Endurance*, 6(1), 51–58. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.137>
- Variansyah, V., & Listiara, A. (2017). Hubungan Orientasi Tujuan Performa Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri “a” Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(1), 419–424. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15178>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (2024). Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations Kuantitatif Dan Kualitatif*, 2(3), 161–173.