Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mumtahanah Itsneini Hafsah[1], Roy Gustaf Tupen Ama[2]

[1,2]Universitas Cendekia Mitra Indonesia

Itsneinihafsah99@gmail.com

Abstrak

Dalam lingkungan akademik, tugas akhir menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir. Kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan, berupa perasaan khawatir, takut akan suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik; hubungan antara optimisme dengan kecemasan akademik; dan hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian berjumlah 110 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga skala, yaitu skala dukungan sosial keluarga, skala optimisme, dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *pearson product moment* dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan hubungan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik sebesar -0,703 ($p<0,01$), hubungan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar -0,707 ($p<0,01$), ketiga variabel, yaitu dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik didapatkan F sebesar 77,436 ($p<0,01$). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme pada kecemasan akademik sebesar 59,1%, sedangkan 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, variabel dukungan sosial keluarga dan optimisme sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Implikasi penelitian ini ialah perguruan tinggi dan keluarga diharapkan dapat turut mendukung mahasiswa tingkat akhir secara emosional, materiil, maupun non materiil.

Kata kunci: kecemasan akademik, dukungan sosial keluarga, optimisme, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

In an academic environment, final projects cause academic anxiety in Final students. Academic anxiety is condition experienced by individuals who are studying, in the form feelings of worry, fear of something bad because of the demands of educational institutions. This study aims to determine the relationship between family social support with academic anxiety; the relationship between optimism with academic anxiety; and the relationship between family social support and optimism with academic anxiety in final year students. The research subjects were 110 final year students who were working on their final project. The research method in this study is quantitative correlational. In this study, researchers used three scales, namely the family social support scale, optimism scale, and academic anxiety scale. Data analysis techniques used are Pearson product moment correlation analysis and multiple linear regression. The results showed the relationship of family social support with academic anxiety of -0.703 ($p<0.01$), the relationship of optimism with academic anxiety of -0.707 ($p<0.01$),

the three variables, namely family social support and optimism with academic anxiety obtained F of 77.436 (p<0.01). The effective contribution of family social support and optimism on academic anxiety was 59.1%, while 40.9% were influenced by other factors not examined in this study. Overall, the variables of family social support and optimism are very important in reducing the level of academic anxiety in Final students who are working on final projects. The implication of this study is that universities and families are expected to support final year students emotionally, materially, and non-materially.

Keywords: *academic anxiety, family social support, optimism, and final year students*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya agar individu tumbuh dan berkembang ke arah yang lebih baik dan dapat dievaluasi melalui proses pengajaran. Seperti yang tercantum di UU yang dikeluarkan oleh Sisdiknas pada 2003, pasal 1 menyatakan "Pendidikan adalah upaya yang dilakukan individu untuk menyadari potensinya hingga menjadi pribadi yang lebih baik mulai dari perkembangan otak hingga pengendalian diri". Tiap tingkat pendidikan mempunyai kewajiban dengan tingkat kesulitan yang berbeda dan tentu dirasakan oleh tiap peserta didik, seperti oleh mahasiswa. Mahasiswa ialah individu yang terdaftar atau seseorang yang sedang mencari ilmu di suatu institusi bernama perguruan tinggi.

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan. Kecemasan adalah keadaan aprehensi atau kekhawatiran yang mengeluhkan tentang suatu hal yang buruk akan terjadi (Nevid et al., 2005). O'Connor (2008), menjelaskan kecemasan akademik ialah suatu tekanan, rasa takut atau stres yang dialami oleh peserta didik karena akibat dari adanya kewajiban yang diberikan sekolah yang harus dilakukan. Jadi, dapat dikatakan bahwa kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan, berupa perasaan khawatir, takut akan suatu hal buruk karena adanya tuntutan dari lembaga pendidikan tersebut. Aspek-aspek kecemasan akademik mengacu pada teori Nevid et al. (2005), seperti gejala fisik, gejala perilaku, dan gejala kognitif.

Tingkat kecemasan akademik tertinggi biasanya ditemukan di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Novitria dan Khoirunnisa, 2020). Persistensi yang rendah biasanya menjadi stressor, dan dapat meningkatkan rasa cemas dan keputusasaan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi (Mugiarso et al., 2018). Menurut data kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir yang di dapatkan, tahun 2020 ada kategori sedang dengan persentase 50,4%, dan 2021 ada pada persentase 74,34%. Hal ini terjadi kenaikan yang signifikan. Berdasarkan data wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, didapatkan hasil bahwa 9/10 mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan akademik selama proses menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, dapat menghambat proses penyelesaian tugas akhir.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik, seperti biologis, lingkungan sosial, behavioral, serta emosional dan kognitif (Nevid, et al., 2005). Faktor yang digunakan penelitian ini ialah dukungan sosial keluarga dan optimisme. Dukungan sosial dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Lestari dan Wulandari, 2021). Rasa kecemasan ini dapat diatasi dengan mendapatkan dukungan dari sekitar, seperti orangtua, dosen, universitas, maupun teman sebayanya (Wulandari, 2021). Dukungan sosial adalah suatu tindakan mendapatkan dukungan berupa perasaan individu bahwa perhatian dan kenyamanan adalah bentuk dukungan untuk dapat dinikmati (Sarafino, 2014). Salah satu dukungan sosial yang dapat individu terima yaitu dukungan dari keluarga. Sarafino (2014), menyebutkan ada empat aspek dukungan sosial, seperti a. emosional atau dukungan penghargaan; b. dukungan instrumental atau nyata; c. dukungan informasi; d. dukungan persahabatan. Dalam penelitian yang dilakukan, fokus penelitian yaitu dukungan sosial keluarga.

Selain dukungan sosial keluarga, tingkat kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian, dimana seseorang yang mempunyai sifat optimis, bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologi dan kesehatan mental individu (Untari, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mantigi dan Purwantini (2023) bahwa optimisme memiliki hubungan dengan kecemasan akademik mahasiswa. Optimisme berperan dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Seligman (2006), mengatakan optimisme merupakan habit berpikir positif yang dapat ditandai dari gaya penjelasan seseorang pada suatu kejadian yang terjadi maupun yang belum terjadi. Seligman (2006), mengungkapkan aspek-aspek optimisme adalah a. *permanence*; b. *pervasiveness*; c. *personalization*. Optimisme dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental pada individu, memiliki perasaan yang lebih baik, dan mampu menyelesaikan masalah dengan logis, sehingga dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan mampu mengurangi kecemasan (Untari, 2014). Hasil penelitian Dahrul et al. (2021) yang berjudul "Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek Ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Stikes", menghasilkan data terdapat hubungan negatif dan signifikan, yaitu pada optimisme dengan kecemasan; dukungan sosial dengan kecemasan; dan kecerdasan emosi dengan kecemasan. Maka, peneliti akan menelaah kembali apakah ketiga variabel memiliki korelasi yang signifikan.

Berdasarkan pemaparan diatas, kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, memiliki korelasi dengan dukungan sosial keluarga (sebagai faktor eksternal) dan optimisme (sebagai internal). Sedikit penelitian yang hanya berfokus meneliti ketiga variabel ini secara bersamaan. Maka, penelitian ini akan lebih spesifik pada dukungan sosial keluarga, dan bermaksud untuk mengupas tuntas apakah terdapat hubungan dari ketiga variabel, yaitu variabel dukungan sosial keluarga (X1), optimisme (X2) dan kecemasan akademik (Y). Tujuan dilaksanakan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik; hubungan antara optimisme dengan kecemasan akademik; dan hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Implikasi dari penelitian ini adalah Perguruan tinggi diharapkan dapat membantu dalam hal persiapan dan proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat memperoleh kelulusan sehingga mahasiswa tidak merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir, adanya komunikasi dan terjaga secara profesional antara dosen dan mahasiswa. Partisipasi dan peran keluarga juga dibutuhkan dalam memberikan afirmasi positif, dukungan positif agar mahasiswa tingkat akhir terus memiliki optimisme yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir dan terhindar dari kecemasan yang dapat menggangu kelancaran mengerjakan tugas akhir.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk memberikan gambaran korelasi dari ketiga variabel. Populasi penelitian ini ialah mahasiswa aktif tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling,* yaitu siapapun yang bertemu dengan peneliti, dan sesuai krieria dapat mengisi kuesioner ini (Sugiyono, 2019). Subjek penelitian ini ialah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sebanyak 110 mahasiswa. Penyebaran skala dilakukan secara *online* menggunakan *google form.*

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala kecemasan akademik yang dirancang sendiri berdasarkan aspek kecemasan menurut Nevid (2005) berjumlah 32 aitem dari 36 aitem dan skala dukungan sosial keluarga yang dirancang sendiri berdasarkan aspek menurut Sarafino (2014) berjumlah 40 aitem dari 48 aitem yang di rancang sendiri oleh peneliti, serta skala optimisme berjumlah 29 aitem dari 36 aitem yang diadaptasi, modifikasi dan disesuaikan oleh peneliti dengan keadaan yang sekarang. Peneliti memakai model skala likert, yaitu aitem *favourable* (mendukung objek) dan *unfavourable* (tidak mendukung objek) (Sugiyono, 2019). Pernyataan dalam

skala yang disusun dalam lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Cukup Sesuai (CS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan pemberian skor 1 sampai 5.

Ketiga skala tersebut di ujicoba ke 65 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir, dengan nilai uji validitas ≥ 0,25 di nyatakan valid (Azwar, 2013). Azwar (2014) menjabarkan skala dikatakan konsisten apabila skor *cronbach's alpha* ≥ 0,70. Nilai *cronbach's alpha* kecemasan akademik sebesar 0,853; dukungan sosial keluarga sebesar 0,949; dan optimisme sebesar 0,895. Analisis data dilakukan menggunakan IBM *Statistical Program for Social Science* (SPSS) Statistic 25 for Windows. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan linearitas, dan uji data menggunakan korelasi Pearson *product moment* dan regresi linear berganda.

HASIL

Data yang didapatkan dari 110 subjek, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hipotetik dan Empirik Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	*Mean*	SD	Min	Max	*Mean*	SD
Kecemasan Akademik	32	160	96	21	54	153	103,5	16,5
Dukungan Sosial Keluarga	40	200	120	27	80	193	136,5	18,833
Optimisme	29	145	87	19	78	143	110,5	10,833

Selanjutnya dilakukan uji normalitas, yang bertujuan untuk mengetahui apakah skor variabel sudah terdistribusi dengan normal. Hasil penghitungan uji normalitas antar variabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KSZ	p	Subjek	Keterangan
Kecemasan Akademik	0,079	0,090	110	Normal
Dukungan Sosial Keluarga	0,084	0,055	110	Normal
Optimisme	0,078	0,093	110	Normal

Berdasarkan hasil tabel 2 diketahui nilai signifikan yang diperoleh setelah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan ketiga variabel terdistribusi secara normal (p>0,05). Hal ini menunjukkan sebaran data normal (Priyatno, 2014).

Uji linearitas digunakan untuk mendapatkan informasi linearitas data, yaitu variabel memiliki korelasi linier atau tidak (Azwar, 2017). Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai		Keterangan
		F	p	
Kecemasan Akademik	Dukungan Sosial Keluarga	114,531	0,000	Linear
Kecemasan Akademik	Optimisme	111,161	0,000	Linear

Berdasarkan hasil tabel 3, diketahui variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik; variabel optimisme dengan kecemasan akademik, dikatakan linearitas dengan signifikansi pada *linearity* (p<0,05).

Uji analisis pertama ialah menggunakan korelasi Pearson *product moment.* Korelasi ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi dari kedua variabel, yaitu satu variabel independen dan satu variabel dependen. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi Pearson *Product Moment*

Variabel Dependen	Variabel Independen	Nilai Korelasi *Product Moment*	p (taraf signifikan)	Keterangan
Kecemasan Akademik	Dukungan Sosial Keluarga	-0,703	0,000	Signifikan
	Optimisme	-0,707	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4, nilai korelasi variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik sebesar -0,703 (p<0,01). Kemudian korelasi variabel optimisme dengan kecemasan akademik sebesar -0,707 (p<0,01). Keduanya memiliki nilai signifikansi dibawah 0,01, dan dapat dikatakan bahwa memiliki korelasi negatif yang signifikan.

Selanjutnya dilakukan uji regresi linear berganda untuk mencocokan data penelitian guna memperkirakan skor variabel terikat dari satu atau lebih variabel bebas (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, akan dilakukan uji korelasi dua variabel X sekaligus (dukungan sosial keluarga dan optimisme) dengan variabel Y (kecemasan akademik). Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Nilai Korelasi (R)	R Square	F	P	Keterangan
0,769	0,591	77,436	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 5, nilai korelasi X1 (dukungan sosial keluarga) dan X2 (optimisme) dengan Y (kecemasana akademik) sebesar 0,769 dengan F sebesar 77,436 dengan hasil yang signifikan (p<0,01). Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar 59,1%, sedangkan 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dibahas atau dilakukan oleh penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan uji korelasi *product moment* variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik diperoleh skor sebesar -0,703 (p<0,01), diartikan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang didapatkan, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, begitupun sebaliknya. Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial dari keluarga.

Sejalan dengan hasil penelitian oleh Sula dan Kristianingsih (2023), bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan dengan kecemasan akademik mahasiswa, dukungan sosial diterima tinggi, kecemasan akademik mahasiswa akan menurun, dan sebaliknya. Rif'ati et al. (2018) berpendapat bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menghadapi perasaan kecemasan, karena dukungan sosial berharga ketika mahasiswa menghadapi suatu masalah. Dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, mahasiswa memilik orang yang dapat dipercaya ketika menghadapi permasalahan yang sedang maupun akan terjadi. Hal ini sejalan dengan Priyanti et al. (2021), menyebutkan dukungan sosial adalah kepedulian yang muncul karena adanya hubungan yang baik dengan individu lain.

Kemudian, hasil korelasi variabel optimisme dengan kecemasan akademik sebesar -0,707 (p<0,01), yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara optimisme dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi optimisme yang ada pada diri mahasiswa semester akhir, semakin sedikit tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester akhir, begitupun sebaliknya. Sejalan dengan penelitian oleh Mantigi dan Purwantini (2023) mengenai optimisme dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi akan berdampak terhadap menurunnya tingkat kecemasan akademik, sehingga mahasiswa akan lebih fokus dan berhasil dalam kesuksesan akademik sampai selesai kuliah. Demirtas (2020) mengatakan bahwa baik siswa maupun mahasiswa yang memiliki optimisme dan kebahagiaan dalam melaksanakan aktivitas akademik di sekolah maka individu akan melaksanakan dengan penuh rasa nyaman, tidak merasa cemas dan takut akan gagal terhadap pencapaian akademiknya.Jika kecemasan akademik dan prestasi rendah, maka dapat meningkatkan motivasi akademik. Hal ini dikarenakan individu memiliki efikasi diri yang positif, optimisme, dan sikap pantang menyerah terhadap tantangan dan kesulitan (Hidajat et al., 2020).

Hejazi et al. (2023) dalam penelitiannya juga mengatakan individu mempunyai optimisme dan rasa syukur tinggi dalam proses belajar, akan berdampak pada kesejahteraan psikologis yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi akan merasa lingkungannya positif, sehingga ia akan yakin bisa dalam mengerjakan sesuatu. Hal ini sejalan dengan pendapat Cahyani dan Maryam (2023), apabila individu memiliki sikap optimisme yang tinggi, maka akan melihat peristiwa di lingkungannya secara positif dan tidak merasakan kecemasan saat melaksanakan ujian ataupun tes.

Selanjutnya, untuk ketiga variabel didapatkan hasil uji regresi linear berganda yang memiliki korelasi sebesar 0,769. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan optimisme ialah faktor yang berkontribusi untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa semester akhir yang menyusun tugas akhir. Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir sebesar 49,4%, sumbangan efektif optimisme dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir sebesar 50%, dan secara simultan hubungan antara dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar 59,1%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh keluarga dan optimismenya tinggi, semakin rendah kecemasan yang dirasakan oleh mahasswa tingkat akhir. sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dahrul et al. (2021), bahwa dukungan sosial dan optimisme secara bersama-sama dapat menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Menurut Dahrul et al. (2021), faktor yang berpengaruh pada kecemasan akademik, yaitu faktor dari dalam, seperti takut hal buruk akan terjadi. Sedangkan untuk faktor dari luar, misalnya dukungan sosial keluarga. Penelitian oleh Laduniyyah dan Suyanti (2022), bahwa kecemasan akademik yang rendah maka keberhasilan belajar seseorang akan tinggi, begitupun sebaliknya.

Keterbatasan penelitian ini ialah mengalami kendala ketika proses pengambilan sampel. Hal ini dikarenakan penelitian dilakukan ketika libur semester ganjil, sehingga banyak mahasiswa tingkat akhir yang belum mengambil mata kuliah skripsi atau tugas akhir. Kemudian sampelnya masih terlalu general, sehingga untuk penelitian selanjutnya dapat lebih dispesifikkan lagi.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa uji korelasi *product moment* variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik diperoleh skor sebesar -0,703 (p<0,01); korelasi variabel optimisme dengan kecemasan akademik sebesar -0,707 (p<0,01); dan hasil uji regresi linear berganda memiliki korelasi sebesar 0,769 dukungan sosial keluarga dan optimisme memiliki hubungan negatif dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Sumbangan efektif dukungan sosial keluarga dan optimisme dengan kecemasan akademik sebesar 59,1%, sedangkan 40,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dibahas atau dilakukan oleh penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini adalah Perguruan tinggi diharapkan dapat membantu

dalam hal persiapan dan proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat memperoleh kelulusan sehingga mahasiswa tidak merasa cemas dalam menyelesaikan tugas akhir, adanya komunikasi dan terjaga secara profesional antara dosen dan mahasiswa. Partisipasi dan peran keluarga juga dibutuhkan dalam memberikan afirmasi positif, dukungan positif agar mahasiswa tingkat akhir terus memiliki optimisme yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir dan terhindar dari kecemasan yang dapat menggangu kelancaran mengerjakan tugas akhir. Saran untuk penelitian selanjutnya yang akan meneliti tentang kecemasan akademik dapat menggunakan variabel lain, seperti efikasi diri, pola asuh orangtua, harga diri, atau faktor yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2013). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2014). Metode Penelitian. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (II). Pustaka Pelajar.

Cahyani, N. B. O. R., & Maryam, E. W. (2023). The Relationship Between Optimism and Anxiety Before the TNI-Polri Test. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, *21*, 10–21070.

Dahrul, A., Harlianty, R. A., Asih, A. R., Nabila, J., Psikologi, P. S., Sosial, F., Bisnis, D., & Pringsewu, U. A. (2021). Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Praktek ditinjau dari Optimisme, Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa STIKES. Jurnal PKM, *3*(1), 1–8.

Demirtas, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicologia / Annals of Psychology*, *36*(2), 320–329. https://doi.org/10.6018/analesps.381181

Hejazi, B., Dehghan, Chou, Bailey, Baron, Assari, & Bazargan. (2023). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, *71*(4), 1125–1133.

Hidajat, H. G., Hanurawan, F., Chusniyah, T., & Rahmawati, H. (2020). Why i'm bored in learning? Exploration of students' academic motivation. *International Journal of Instruction*, *13*(3), 119–136. https://doi.org/10.29333/iji.2020.1339a

Laduniyyah, M., & Suyanti. (2022). Hubungan kecemasan akademik dan efikasi diri dengan keberhasilan belajar siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* , *2*(1), 33–39. http://journal.ibrahimy.ac.id/psychomedia/

Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. PSIMPHONI, 1(2), 93–98.

Mantigi, Y., & Purwantini, L. (2023). Regulasi Diri, Optimisme, dan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian (KNPP) , 3(1), 466–476.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal (Kelima). Penerbit Erlangga.

O'Connor, F. (2008). *Frequently Asked Questions About Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group.

Priyatno, D. (2014). *SPSS 22:* Pengolahan Data Terpraktis. Penerbit Andi.

Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi Achmad, & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. Jurnal Psikologi Universitas Airlanga.

Sarafino, E. P. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction second edition*. Canada: John Wiley &Sons.Inc.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism*. Vintage Books, A Divisionof Random House, Inc.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. PT Alfabeta.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (2nd ed.). ALFABETA.

Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 5(2), 4523–4527.

Untari, I. (2014). Hubungan antara Kecemasan dengan Prestasi Uji Osca I Pada Mahasiswa AKPER PKU Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Kebidanan, 6(01), 10–15.

Wulandari, T. (2021, July 21). Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, dan Rasa Stress. Detikedu.