

TINGKAT OPTIMISME PADA MAHASISWA MAGANG DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Artika Oktaviani, Free Dirga Dwatra

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

e-mail : artikaoktaviani1122@gmail.com

Abstract : *Analysis of optimism level in internship students in the middle of the covid-19 pandemic. Internship in the Covid19 situation for the UNP psychology student in 2017 class different from previous years. This year's apprenticeship students conduct research or interventions with various outcomes. This descriptive quantitative research aims to determine the level of optimism of students in completing internships in the Covid19 situation. Population is Psychology student, UNP, class of 2017. The sample using random sampling technique. Optimism gauge is modified from the Revised Life Orientation Test (LOT-R). Results of the research using percentage analysis show that 3 people with a percentage of 5% high optimism, 28 people with a percentage of 46.7% moderate optimism, and 29 people with a percentage of 48.3% low optimism. Although the difference one digit, Students with low optimism found in Psychology internship at Universitas Negeri Padang in the Covid19 situation.*

Keywords: *Optimism, covid – 19, student*

Abstrak : **Analisis tingkat optimisme pada mahasiswa magang di tengah pandemi covid-19.** Disituasi Covid-19 magang pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2017 sedikit berbeda dengan tahun-tahun sebelumnya. Dimana pada magang tahun ini mahasiswa melakukan sebuah penelitian atau intervensi dengan berbagai output nantinya. Penelitian kuantitatif deskriptif ini bertujuan mengetahui tingkat optimisme mahasiswa dalam menyelesaikan magang disituasi Covid 19. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2017. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *random sampling*. Alat ukur variable optimisme dimodifikasi dari *Life Orientation Test Revised* (LOT-R). Hasil penelitian menggunakan analisis presentase diketahui jika 3 orang dengan presentase 5% memiliki optimisme tinggi, 28 orang dengan presentase 46.7% memiliki optimisme sedang, dan 29 orang dengan presentase 48,3% memiliki optimisme rendah. Walaupun selisih satu angka, mahasiswa optimisme rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa magang Psikologi Universitas Negeri Padang di situasi Covid-19.

Kata Kunci : Optimisme, covid-19, mahasiswa

PENDAHULUAN

Hampir satu tahun belakangan ini dunia digegerkan oleh virus corona atau yang lebih dikenal dengan *Covid-19*. *Covid-19* singkatan dari *Coronavirus disease 2019* merupakan virus baru dari *Sars-CoV-2* dengan gejala umum demam tinggi di atas 38°C disertai batuk dan gangguan pernafasan yang mengakibatkan penderitanya mengalami *pneumonia*, gagal ginjal hingga kematian (Kemenkes, 2020). Dalam mengurangi penyebaran *Covid-19* masyarakat diwajibkan untuk menerapkan 3M yaitu menggunakan masker saat berada diluar rumah, mencuci tangan selama 20 detik, menjauhi keramaian dengan cara *social distancing* dan *physical distancing*. *Covid-19* tentunya menimbulkan dampak berbagai bidang kehidupan seperti ekonomi, sosial, pariwisata dan terutama pendidikan.

Proses belajar mengajar tatap muka diindikasikan mempercepat penyebaran *Covid-19*. Seperti di perguruan tinggi biasanya segala bentuk perkuliahan dilaksanakan dengan tatap muka namun dengan situasi saat ini mengharuskan menggantinya dengan metode daring atau *e-learning* (Napitupulu, 2020). Melalui surat edaran Kementerian pendidikan dan kebudayaan No. 1 tahun 2020 tentang pencegahan *Covid-19* diperguruan tinggi dengan cara melaksanakan pembelajaran jarak jauh dan mahasiswa belajar dari rumah melalui

pembelajaran berbagai platform *online* (Kemendikbud, 2020). Seperti jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang yang menerapkan daring pada salah satu mata kuliah mahasiswa yaitu magang. Magang merupakan mata kuliah yang harus diikuti oleh mahasiswa semester 7 dan mata kuliah syarat untuk lulus dari jurusan psikologi.

Magang diartikan sebagai sebuah proses belajar untuk mengetahui kemampuan serta menambah pengalaman sesuai dengan bidangnya. Adanya pengalaman dari kegiatan magang diharapkan membentuk pengetahuan dan perilaku mahasiswa sehingga mampu menghadapi masalah mendatang (Sari, 2018). Sesuai SOP magang mahasiswa psikologi universitas negeri padang, magang dilaksanakan diberbagai instansi dengan laporan tugas akhir mata kuliah magang berupa output seperti artikel ilmiah, alat/ *instrument* pengukuran psikologi dan modul intervensi.

Melalui *survey* singkat tanggal 04 November 2020 yang dilakukan kepada mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Padang, ditemukan jika sebagian besar mahasiswa melaksanakan magang dengan *output* artikel ilmiah. Mahasiswa mengalami banyak kesulitan. Mahasiswa mengatakan jika kesulitan dalam menemukan fenomena dan referensi, tidak

memahami sepenuhnya bagaimana prosedur magang karena jika mengandalkan bimbingan dengan dosen pun mereka juga kesulitan. Selanjutnya, kemalasan dan motivasi yang sangat rendah menjadi kesulitan terbanyak yang dialami mahasiswa. Rendahnya motivasi mengakibatkan pelaksanaan magang menjadi terhambat.

Menurut Fadillah (2013) motivasi diartikan sebagai aspek penggerak bagi individu agar tujuan yang direncanakan tercapai. Individu dengan motivasi tinggi akan melakukan segala cara untuk menggapai tujuan, semakin tinggi motivasi yang dimiliki maka keberhasilan dalam mencapai tujuan juga semakin tinggi. Namun, untuk meningkatkan motivasi mahasiswa harus memiliki sikap optimis agar tujuan yang diinginkan tercapai (Jaya, 2012).

Optimisme merupakan faktor psikologis yang memberikan kepercayaan dan kekuatan kepada individu agar mencapai tujuan dengan tindakan positif (Prayogi, 2020). Optimisme diartikan sebagai konsep terhadap harapan dimasa depan yang berkaitan dengan teori motivasi *expectancy value theories* untuk memiliki harapan dan hasil positif dimasa depan (Carver & Scheier, 2001). Menurut Compton (dalam Umboh et al., 2020) individu dengan optimisme yang tinggi akan menganggap

hambatan dan kesulitan sebagai langkah positif mencapai tujuan.

Beberapa penelitian yang pernah dilakukan terkait tingkat optimisme mahasiswa yaitu penelitian Prayogi (2020) yang bertujuan untuk melihat gambaran tingkat optimisme pada mahasiswa dengan membandingkan kecenderungan optimisme dan pesimisme pada masing-masing mahasiswa. Hasil penelitian Prayogi (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki optimisme tinggi dengan presentase 63,64% yang berarti bahwa mahasiswa mempunyai pandangan positif terhadap hasil dan usaha yang dilakukan.

Selanjutnya, penelitian Umboh et al. (2020) dengan tujuan mengetahui perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa semester awal dan akhir fakultas kedokteran. Dimana hasil penelitiannya menunjukkan jika mahasiswa akhir memiliki optimisme cenderung rendah dibanding mahasiswa semester awal. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa semester akhir mempunyai tanggung jawab studi lebih banyak dibanding mahasiswa semester awal seperti adanya skripsi.

Penelitian lainnya yaitu penelitian Hasnayati et al. (2020) yang bertujuan mengetahui perbedaan tingkat optimisme mahasiswa Universitas Negeri Malang didelapan fakultas. Hasil penelitiannya

menunjukkan jika optimisme mahasiswa Universitas Negeri Malang berada ditingkat tinggi artinya mahasiswa mampu melihat dari sisi positif dan mampu memandang suatu yang buruk kejadian sementara.

Penelitian lainnya seperti Setyowati (2019) yang bertujuan melihat optimisme mahasiswa bimbingan konseling Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 2017. Hasil penelitiannya menunjukkan dari 156 mahasiswa 11,54% mahasiswa memiliki optimisme tinggi, 88,46% optimisme sedang dan 0% optimisme rendah.

Widiatmoko et al. (2020) juga melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat optimisme mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Banten 2018. Menggunakan sampel 90 orang menunjukkan hasil 5 orang sangat optimis, 14 orang optimis, 32 orang rata-rata, 27 orang cukup pesimis dan 12 orang sangat pesimis. Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor seperti kepercayaan diri, lingkungan, dukungan moral, keluarga dan lainnya.

Dapat disimpulkan jika dengan optimisme dapat memberikan kepercayaan dan kekuatan kepada individu sehingga kesulitan dan hambatan yang dihadapi menjadi dorongan positif untuk mencapai tujuan. Berdasarkan penjabaran diatas peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat

optimisme pada mahasiswa magang di tengah pandemi *Covid-19*. Sehingga dapat diketahui seberapa banyak mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi, sedang dan rendah dalam menghadapi magang disituasi *covid-19*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif bertujuan mengkaji subjek tertentu menggunakan suatu *instrument/* skala dan analisis data bersifat statistik untuk membuktikan hipotesis penelitian yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif sehingga data dari pengukuran variabel dapat mendeskripsikan subjek yang diteliti dengan hasil berupa presentase dan frekuensi, tabulasi silang dan grafik (Azwar, 2012).

Populasi merupakan seluruh subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2017. Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. *Random sampling* yaitu teknik pemilihan sampel dengan cara acak pada populasi yang homogen (Azwar, 2012).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yaitu

teknik yang terdiri dari aitem atau pernyataan tertulis yang akan dijawab oleh subjek mengenai suatu variabel yang diteliti (Sugiyono, 2013). Agar penelitian hasil dari *instrument* penelitian dapat diinterpretasikan dalam bentuk bilangan sehingga diperlukan skala pengukuran. Dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban 0 (sangat setuju), 1 (Setuju), 2 (Netral), 3 (tidak setuju) dan 4 (sangat tidak setuju).

Instrument pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur

variabel optimisme dimodifikasi dari *Life Orientation Test Revised* (LOT-R) yang disusun oleh Scheier et al. (1994) menjadi 17 aitem 6 aitem optimisme, 7 aitem pesimisme dan 4 aitem pengalih yang digunakan agar pengambilan data lebih valid.

Sebelum disebarkan, alat ukur diuji cobakan terlebih dahulu kepada 30 sampel. Dari hasil uji validitas terdapat 4 aitem yang gugur yaitu aitem 9, 10, 13 dan 17. Gambaran blueprint alat ukur optimisme dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Blueprint alat ukur optimisme

Sub Variabel	Aitem
Optimisme	1, 4, 12, 14, 11
Pesimisme	3, 7, 15, 16
Pengalih	2, 5, 6, 8

Uji reabilitas *Alpha Cronbach* ditemukan .782 sehingga alat ukur dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan teknik presentase sehingga hasil penelitian ini akan berupa gambaran presentase tingkat optimisme mahasiswa dalam melaksanakan magang disituasi *Covid-19* berada dikategorisasi tinggi, sedang atau rendah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil Uji Reabilitas SPSS menggunakan *Alpha Cronbach* dimana jika nilai *Alpha cronbach* >.60 maka kuesioner dinyatakan konsisten, namun jika *alpha cronbach* <.60 maka kuesioner dinyatakan tidak konsisten. Dari hasil uji reabilitas *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS ditemukan sebesar .782. Dapat disimpulkan

jika kuesioner dalam penelitian ini reliabel dimana $.782 > .60$.

Menggunakan Teknik Analisis Presentase dengan Bantuan SPSS ditemukan jika dari 60 sampel hasil kategorisasi menunjukkan 3 orang dengan presentase 5% memiliki optimisme tinggi, 28 orang dengan presentase 46.7% memiliki optimisme

sedang, dan 29 orang dengan presentase 48,3% memiliki optimisme rendah. Secara keseluruhan dapat disimpulkan jika mahasiswa psikologi UNP angkatan 2017 berada pada tingkat optimisme yang rendah. Gambaran kategorisasi tingkat optimisme magang mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2017 dapat dilihat pada tabel 3 berikut :

Tabel 2. Tingkat Optimisme Mahasiswa Magang Psikologi UNP 2017

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X < 21$	3	5%
Sedang	$21 \leq X < 33$	28	46,7%
Rendah	$33 \leq X$	29	48,3%

Pembahasan

Dari hasil penelitian ditemukan jika tingkat optimisme mahasiswa magang psikologi UNP angkatan 2017 berada pada tingkat yang rendah dengan presentase 48,3%. Tingkat optimisme yang rendah menunjukkan bahwa mahasiswa psikologi UNP 2017 dalam melaksanakan magang mempunyai ekspektasi yang negatif terhadap proses dan hasil yang dilakukan dalam menyelesaikan magang. Pelaksanaan magang mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2017 disituasi *Covid-19* berbeda dengan prosedur magang sebelumnya, dimana mahasiswa membuat penelitian dengan berbagai output.

Mahasiswa yang melaksanakan magang disituasi *Covid-19* tentunya akan menemukan berbagai hambatan. Faktor-faktor yang menjadi hambatan mahasiswa seperti susah untuk bimbingan dengan dosen, meningkatnya proktasinasi, stress meningkat, sulit menemukan fenomena dan subjek penelitian, sulit mengambil data dan tidak adanya motivasi menjadi hambatan yang paling banyak dirasakan mahasiswa.

Menurut Fadillah (2013) motivasi diartikan sebagai aspek penggerak bagi individu agar tujuan yang direncanakan tercapai. Namun, untuk meningkatkan motivasi mahasiswa harus memiliki sikap optimis agar tujuan yang diinginkan tercapai (Jaya, 2012). Sejalan dengan pendapat

Peterson (2000) jika optimisme bukan hanya pemikiran semata, namun dapat dipahami sebagai motivasi dengan melupakan perasaan emosional yang menyelimuti optimisme.

Optimisme terkait dengan langkah adaptif seperti kemampuan memecahkan masalah, mendapatkan dorongan sosial, dan menemukan sisi positif dalam situasi tertekan (Setyowati, 2019). Optimisme merupakan faktor psikologis yang memberikan kepercayaan dan kekuatan kepada individu agar mencapai tujuan dengan tindakan positif (Prayogi, 2020). Optimisme diartikan sebagai konsep terhadap harapan dimasa depan yang berkaitan dengan *expectancy value theories* untuk memiliki harapan dan hasil positif dimasa depan (Carver & Scheier, 2001).

Dalam Rizki (2013) mengemukakan beberapa aspek optimisme a) *Permanent* yaitu individu memandang suatu yang terjadi sebagai hal yang bersifat sementara atau menetap, b) *Pervasive* yaitu pandangan individu mengenai suatu peristiwa berdasarkan ruang lingkup, dan c) *Personalization* yaitu pandangan individu mengenai penyebab terjadinya suatu peristiwa.

Sikap optimis diartikan sebagai harapan agar berhasil dalam situasi apapun yang bersifat stabil terkait dengan

penyesuaian psikologis dan fisik (Kolovelonis & Goudas, 2018). Ibarat dua kutub magnet, sikap pesimisme dianggap sebagai ekspektasi negatif terhadap masa depan dalam situasi apapun (Kolovelonis & Goudas, 2018). Langkah mahasiswa menghadapi situasi yang terjadi menunjukkan individu tersebut memiliki sikap optimis atau pesimis. Pandangan positif terhadap situasi akan menumbuhkan rasa mampu melalui situasi tersebut. Sedangkan pandangan negatif dapat menumbuhkan rasa ketidakberdayaan pada individu (Suwarsi & Handayani, 2017).

Hambatan yang dialami mahasiswa dalam melaksanakan magang membuat sikap optimisme mahasiswa menjadi rendah. Mahasiswa tidak yakin akan kemampuan, proses dan hasil yang akan didapatkan. Sejalan dengan penelitian (Ningrum, 2011) pada mahasiswa yang menyusun skripsi dimana mahasiswa lebih banyak bersikap pesimis karena memandang proses menyusun skripsi dengan perasaan negatif yang diakibatkan kurangnya dukungan dan motivasi diri sehingga kurangnya keyakinan dalam mengendalikan diri. Mahasiswa akan mudah menyerah dan cenderung menghindar jika mendapati hambatan dalam penyusunan skripsi.

Optimisme memiliki hubungan negatif dengan tingkat stress seseorang,

dimana semakin tinggi sikap optimis yang dimiliki oleh seseorang maka semakin rendah tingkat stress yang mungkin dialami seseorang (Chang et al., 2000). Menumpuknya tugas karena aktivitas daring akibat *Covid-19* menimbulkan banyak keluhan khususnya mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stress. Pada saat inilah diperlukan optimisme karena dapat meningkatkan prestasi akademis, keterampilan, kemampuan mengatasi masalah dan keberhasilan dalam perencanaan (Widiatmoko et al., 2020).

Stress mahasiswa dalam mengerjakan magang meningkat disituasi *Covid-19*. Sulitnya bimbingan, menemukan fenomena dilapangan, sulitnya mengambil data dan waktu pengerjaan yang singkat menjadi faktor stress pada mahasiswa. Mahasiswa seperti kehilangan arah dalam mengerjakan magang. Ditambah dengan proses magang yang berbeda dengan angkatan sebelumnya. Individu dengan sikap optimis tinggi memiliki harapan positif dan mampu melihat kesempatan yang menguntungkan walaupun berhadapan dengan penyebab potensial stress (Baumgartner et al., 2018).

Sikap optimisme yang tinggi pada individu akan memberikan peningkatan terhadap antibodi dalam menanggapi stress, namun pada individu dengan pesimis tinggi

akan menurunkan antibodi jika mengalami stress (Harpan, 2015). Sikap optimis dan pesimis pada individu akan menggambarkan usaha untuk menjaga status quo fungsional atau mampu mempertahankan pola mental yang kompleks (Prayogi, 2020).

Sikap optimis yang tinggi penting dimiliki oleh mahasiswa psikologi UNP angkatan 2017 dalam melaksanakan magang. Pelaksanaan magang ditengah situasi *Covid 19* ditambah dengan prosedur magang yang berbeda dengan sebelumnya. Sikap optimis tinggi dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan magang. Mahasiswa akan memiliki keyakinan akan kesuksesan dan selalu berfikiran positif sehingga proses magang dapat dijalani tanpa hambatan yang berarti.

Selalu berfikiran positif dan optimis akan masa depan mampu menekan stress yang timbul akibat hambatan yang didapatkan. Sikap optimis mampu membuat individu melalui permasalahan yang ada dengan pemikiran dan kepercayaan didorong oleh keterampilan dan pandangan dimana individu mempunyai jalan masing-masing (Rizki, 2013).

Optimisme tinggi memiliki korelasi positif dengan berbagai aspek. Seperti aspek akademik yang menunjukkan hubungan positif prestasi akademik dengan optimisme dan harga diri. Aspek sosial, sikap pesimis

menunjukkan rendahnya dorongan dari lingkungan sosial dan keluarga. Aspek pribadi, dimana kepuasan hidup remaja, optimisme dan sikap positif terhadap hidup berkorelasi positif. (Setyowati, 2019).

Namun, dalam penelitian Prayogi (2020) mengatakan sikap optimisme yang terlalu tinggi membuat individu lalai dalam mengenali kegagalan karena cenderung melakukan sesuatu kadang-kadang tidak diperlukan. Oleh sebab itu, individu juga harus memiliki pemikiran yang rasional dalam menyeimbangi sikap optimis dalam mencapai usaha agar kecil kemungkinan terjadinya kegagalan.

Optimisme rendah pada mahasiswa magang Universitas Negeri Padang angkatan 2017 karena mereka merupakan mahasiswa semester akhir. Mahasiswa semester akhir cenderung mempunyai tingkat optimisme rendah karena mahasiswa semester akhir juga memiliki beban studi dan tanggung jawab lebih besar seperti menyelesaikan skripsi dan pemikiran masa depan (Umboh et al., 2020). Mahasiswa akhir dengan usia lebih matang akan mempunyai optimisme tinggi, karena pemikiran usia yang tidak muda lagi mereka akan terampil dalam mencari solusi, berkeyakinan kuat, memiliki rasa tanggung jawab untuk segera lulus (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Sikap optimisme rendah dan tinggi akan memberikan pandangan yang berbeda pada individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang akan berdampak terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik individu (Setyowati, 2019). Widiatmoko et al. (2020) menjelaskan perbedaan tingkat optimisme masing-masing individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti dukungan moral dari lingkungan dan keluarga, kepercayaan diri, pemikiran positif atau negative dan lain sebagainya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari 60 sampel diketahui hasil kategorisasi Optimisme mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang yang sedang melaksanakan magang disituasi *Covid-19* yaitu 3 orang memiliki optimisme tinggi, 28 optimisme sedang dan 29 orang memiliki optimisme yang rendah. Walaupun selisih satu angka, mahasiswa beroptimisme rendah lebih banyak ditemukan pada mahasiswa magang Psikologi Universitas Negeri Padang di situasi *Covid-19*. Ada banyak alasan yang melatar belakangi rendahnya optimisme pada mahasiswa yaitu seperti terhambatnya bimbingan dengan dosen pembimbing, susah untuk bimbingan dengan dosen, meningkatnya proktasinasi, stress meningkat, sulit menemukan

fenomena dan subjek penelitian, sulit mengambil data dan tidak adanya motivasi menjadi hambatan yang paling banyak dirasakan mahasiswa.

Saran

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Bagi mahasiswa yang sedang melaksanakan magang diharapkan membangun sikap optimis agar mampu mengerjakan dan mendapatkan hasil yang optimal dari usaha yang telah dilakukan. Mahasiswa juga diharapkan selalu

berfikiran positif walaupun pelaksanaan magang ditengah pandemi terdapat banyak hambatan dalam prosesnya.

2. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengkaji lebih dalam mengenai variable optimisme pada mahasiswa dengan mengaitkan dengan variable lainnya. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan pendekatan penelitian kualitatif agar hasil yang didapat lebih mendalam dan valid. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai optimisme pada mahasiswa walaupun masih banyak terdapat kekurangan.

REFERENCES

- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Baumgartner, J. N., Schneider, T. R., & Capiola, A. (2018). Investigating the relationship between optimism and stress responses: A biopsychosocial perspective. *Personality and Individual Differences*, 129, 114- 118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.021>
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: Stress as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 26 (5), 675-690.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2001). *Optimism, pessimism, and self-regulation*. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (p. 31–51). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10385-002>
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psikoborneo*, 1(3), 148-156. ISSN: 2477-2666
- [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00191-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00191-9)

- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Empathy*.
- Hasnayanti, A., Pramesti, C. A., Adam, F. T., & Noorizki, R. D. (2020, August). Tingkat optimisme pada mahasiswa universitas negeri malang. In Seminar Nasional Psikologi UM (Vol. 1, No. 1).
- Jaya, W. (2012). Hubungan antara motivasi belajar dengan hasil belajar ips terpadu siswa kelas VII semester ganjil smp negeri 3 bandar lampung. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2, 1-8. Retrieved from <http://jurnal.stkipgribl.ac.id/index.php/lentera/article/view/71>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, April 23). *Hindari lansia dari covid 19*. Retrieved from <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020, April 21). *Surat edaran jenderal pendidikan tinggi kemendikbud nomor 1 tahun 2020*. Retrieved 04 November 2020 from <http://ltdikti3.kemdikbud.go.id/v6/wp-content/uploads/2020/04/Surat-Edaran-Direktorat-Jenderal-Pendidikan-Tinggi-Kemdikbud-Nomor-1-Tahun-2020-3.pdf>
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2018). The relation of physical self-perceptions of competence, goal orientation, and optimism with students' performance calibration in physical education. *Learning and Individual Differences*, 61, 77-86. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.1.013>
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23-33. <https://doi.org/10.21831/jitp.v7i1.32771>
- Ningrum, D. W. (2013). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa UEU yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(01), 126155.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.44>
- Prayogi, F. (2020). Optimisme vs pesimisme: studi deskriptif tentang profil optimisme mahasiswa. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 155-162. <https://doi.org/10.12345/lentera.v13i1.526>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1 (1), 29-37.
- Rizki, U. Y. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Sari, Y. I. (2018). Pengaruh Pembelajaran Mikro Terhadap Kesiapan Program Magang III Mahasiswa Prodi Pendidikan Geografi. *JPIG (Jurnal Pendidikan dan Ilmu Geografi)*, 3(1), 206-213. <https://doi.org/10.21067/jpig.v3i1.2931>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation

- Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.1.35-44>
- Setyowati, A. (2019). Profil Tanggung Jawab Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. *Proceeding of The URECOL*, 3(1), 362-366. <https://doi.org/10.30998/teraputik.31120>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan antara optimisme dan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12 (1), 35-44.
- Umboh, M. P., Pali, C., & David, L. E. (2020). Perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir strata satu fakultas kedokteran. *Medical Scope Journal*, 1(2), 44-49. <https://doi.org/10.35790/msj.1.2.2020.27716>
- Widiatmoko, M., Ardni, F, M., Setyowati, A., & Misjaya. (2020). Profil optimisme mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas mathla'ul anwar angkatan 2018. *Teraputik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4 (2), 94-100. <https://doi.org/10.26539/teraputik-424>