

Optimisme Mahasiswa Pascasarjana Pada Fase *Quarter Life Crisis*

Syifa Mudrikah¹, Nandang Budiman², Cece Rakhmat³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia³

E-mail: syifamudrikah22@upi.edu¹, nandang.budiman@upi.edu²
cece.rakhmat@upi.edu³

Correspondent Author : Syifa Mudrikah, Email: syifamudrikah22@upi.edu

Doi: [10.31316/gcouns.v8i2.5620](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5620)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap tingkat optimisme mahasiswa pascasarjana yang berada pada fase *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan 51 mahasiswa pascasarjana sebagai sampel. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan dimensi optimisme menurut Seligman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80,4% mahasiswa berada pada kategori optimisme yang rendah, 11,8% memiliki optimisme sedang, dan 7,8% berada dalam kategori optimisme yang tinggi. Dalam penelitian ini, digunakan analisis data statistik deskriptif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan penting untuk merancang program yang dapat mengembangkan upaya dukungan dan bimbingan yang tepat dan lebih baik dalam membantu mahasiswa pascasarjana mengembangkan sikap optimisme dan kesiapan menghadapi fase *quarter life crisis*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi lembaga pendidikan untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan memberikan dukungan yang sesuai untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan *quarter life crisis* dengan lebih baik.

Kata kunci: optimisme, mahasiswa pascasarjana, *quarter life crisis*

Abstract

This research aims to reveal the level of optimism of postgraduate students who are in the quarter life crisis phase. This research uses quantitative methods with a purposive sampling technique, with 51 postgraduate students as samples. The instrument used was a questionnaire developed by researchers based on the dimensions of optimism according to Seligman. The results showed that 80.4% of students were in the low optimism category, 11.8% had moderate optimism, and 7.8% were in the high optimism category. In this research, descriptive statistical data analysis was used. The results of this research can be used as an important basis for designing programs that can develop appropriate and better support and guidance efforts to help postgraduate students develop an attitude of optimism and readiness to face the quarter life crisis phase. Thus, the results of this research have important implications for educational institutions to pay attention to students' psychological well-being and provide appropriate support to help students face the challenges of the quarter life crisis better.

Keywords: *optimism, graduate students, quarter life crisis*

Info Artikel

Diterima Agustus 2023, disetujui Januari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Optimisme dan *quarter life crisis* merupakan dua hal yang sebenarnya sering kali menjadi perbincangan menarik. Mahasiswa pascasarjana, tentu saja bukanlah menjadi pengecualian dari hal ini. Periode ini dianggap sebagai fase dimana seseorang mengalami keraguan diri dan kebingungan terkait pilihan hidup dan karirnya. Namun, sejatinya, optimisme juga dapat memainkan peran penting dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Pada fase perkembangan dewasa ini merupakan fase yang mempunyai tingkat kesejahteraan spiritual yang paling rendah dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya dimana individu belum memiliki keyakinan spiritual yang dapat dijadikan sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi permasalahan khususnya permasalahan yang dialami pada masa dewasa. Tahap krisis seperempat kehidupan atau sering disebut fase *quarter life crisis* merupakan masa peralihan dari masa remaja kepada masa dewasa awal. Individu pada saat ini akan dimulai mempertanyakan kehidupan yang akan mereka jalani dan bagaimana menghadapi masa depan, apalagi manusia saat ini lulusan perguruan tinggi, salah satunya adalah mahasiswa pascasarjana (Sahrah & Dwidiyanti, 2023).

Optimisme menurut Martin Seligman adalah pandangan positif terhadap masa depan yang melibatkan keyakinan bahwa peristiwa-peristiwa baik akan berlangsung lama dan peristiwa-peristiwa buruk adalah hal-hal yang sifatnya sementara dan di luar kendali individu. Optimisme ini berkaitan dengan cara seseorang menjelaskan peristiwa kehidupan. Seligman menyatakan bahwa orang-orang optimis percaya bahwa kegagalan mewakili keterlambatan kesuksesan dan penyebabnya biasanya adalah faktor eksternal dan pribadi, menunjukkan bahwa pandangan seseorang terhadap suatu persoalan bergantung pada bagaimana orang tersebut mempersepsikan (menafsirkan) persoalan yang sama. Orang optimis selalu percaya bahwa segala kejadian negatif yang menimpanya berasal dari penyebab eksternal dan bersifat sementara. Sebaliknya, orang pesimis akan menganggap segala hal negatif yang terjadi pada dirinya adalah kesalahannya dan bersifat permanen (Setriawati, 2021).

Menurut Scheier dan Carver, optimisme disposisional dapat didefinisikan sebagai harapan terhadap hasil yang positif. Ketika seseorang memiliki tingkat optimisme yang tinggi, mereka cenderung melihat hasil yang diinginkan sebagai sesuatu yang dapat dicapai. Sebagai hasilnya, mereka sering menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tantangan dan ancaman. Lebih jauh lagi, ekspektasi yang tergeneralisasi mengacu pada harapan-harapan yang terkait dan konsisten sepanjang hidup seseorang (Kiling, Manafe, & Bunga, 2019).

Optimisme Menurut Erikson (2011) adalah tahap perkembangan psikologis di mana individu memiliki keyakinan dan harapan positif tentang masa depan dan memiliki kemampuan untuk merencanakan dan beradaptasi dengan tantangan hidup.

Optimisme Menurut Carver dan Scheier dalam teori optimisme disposisional. Optimisme disposisional adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kendali atas peristiwa dalam hidup mereka dan bahwa hasil yang baik lebih mungkin terjadi daripada hasil yang buruk (Carver C. S., 2018).

Beberapa definisi optimisme diatas merupakan definisi optimisme menurut beberapa ahli yang berbeda dalam berbagai konteks keilmuan dari sisi keilmuan psikologi dan ilmu sosial. Setiap definisi ini menggambarkan pandangan yang berbeda tentang konsep optimisme.

Berdasarkan berbagai penjelasan yang disampaikan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan pandangan positif terhadap masa depan yang melibatkan keyakinan bahwa kejadian baik akan berlangsung lama, sementara kejadian



buruk dapat dianggap sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan di luar kendali individu. Optimisme juga dapat berarti keyakinan individu bahwa hasil yang baik lebih mungkin terjadi daripada hasil yang buruk dalam hidup mereka. Secara umum, optimisme mencerminkan sikap positif, harapan, dan keyakinan individu terhadap peristiwa, tantangan, dan masa depan mereka.

Dalam psikologi positif, konsep optimisme menjadi salah satu fokus utama. Sebaliknya, pesimisme merupakan karakteristik personal yang berlawanan dengan optimisme. Menurut Scheier dan Carver, optimisme dapat didefinisikan sebagai kecenderungan untuk percaya bahwa hasil yang baik akan terjadi. Pendekatan *expectancy-value* digunakan untuk menjelaskan konsep optimisme ini. Dalam pendekatan ini, perilaku seseorang dipengaruhi oleh tujuan yang ingin dicapainya. Namun, terkadang keraguan muncul karena keyakinan bahwa hasil yang buruk mungkin terjadi atau tujuan yang diinginkan tidak tercapai, hal ini disebut sebagai pesimisme (Sugiarti, 2019).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi tingkat optimisme seseorang, yaitu faktor bawaan dan faktor lingkungan. Faktor bawaan dapat diamati dari bukti bahwa optimisme dan pesimisme dapat diturunkan secara genetik. Sementara itu, faktor lingkungan menunjukkan bahwa optimisme dan pesimisme juga dapat terbentuk melalui pengalaman yang dialami sebelumnya, seperti keberhasilan dan kegagalan di masa lalu. Selain itu, anak-anak juga dapat mengembangkan optimisme dan pesimisme melalui permodelan dari orang tua mereka. Hal ini menandakan bahwa orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kualitas-kualitas terkait strategi *coping* atau penyelesaian masalah (Fauziah & Wahyuni, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Robinson, ditemukan bahwa 70% orang yang berusia 30 tahun menyatakan bahwa mereka mengalami banyak krisis di usia 20-an. Temuan serupa juga ditemukan pada kelompok usia di atas 40-an (Robinson & Wright, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa krisis yang terjadi pada usia tersebut merupakan hal yang sering dialami. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal adalah stres akibat harapan yang tidak sesuai dengan realitas terkait pekerjaan dan hubungan (Artiningsih & Savira, 2021).

Pada tahun 2001, Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi *quarter life crisis (QLC)* sebagai yang pertama kalinya, yang mengacu pada naik turunnya kehidupan orang dewasa yang baru muncul. Pada periode ini, orang dewasa yang baru menghadapi fase tersebut mungkin bingung tentang identitas mereka, merasa tidak aman dengan tujuan jangka pendek dan jangka panjang mereka, dan berada dalam kekacauan dalam hubungan romantis, kehidupan keluarga, dan kehidupan kerja karena ketidakpastian yang melekat (Yeler, Berber, Ozdogan, & Cok: 2012).

Kemudian, dalam literatur ilmiah, kesulitan hidup kaum muda/ *emerging adults* telah dipelajari secara *ekstensif* oleh peneliti asal Inggris yaitu Oliver Robinson. Robinson mengungkapkan bahwa periode usia dua puluhan dan awal tiga puluhan biasanya merupakan periode sulit bagi orang dewasa yang baru karena mereka diharapkan untuk membuat keputusan penting mengenai kehidupan dewasa mereka, seperti siapa yang akan dinikahi dan di mana harus bekerja. Tugas sulit dan pemicu stres utama bagi kelompok usia ini adalah memutuskan hal-hal kedewasaan tersebut ketika mereka belum dewasa, mereka masih bergantung secara finansial pada orang tuanya, dan peran mereka dipastikan akan beralih dari masa anak-anak dan remaja ke masa dewasa (Robinson, 2013). Seperti yang diungkapkan Robbins dan Wilner (2001), berbeda dengan kehidupan mereka sebelumnya, masa setelah kelulusan penuh dengan ketidakpastian. Terlebih lagi,

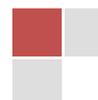


generasi muda belum terbiasa mengalami ketidakstabilan, kebimbangan, dan ketidakberdayaan yang mendalam karena langkah hidup mereka sudah cukup jelas hingga lulus universitas. Dalam studi longitudinal yang dilakukan dengan partisipasi 200 lulusan dewasa muda selama 18 bulan pertama setelah kelulusan, 25% di antaranya menunjukkan peningkatan kecemasan dan depresi (Robinson, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Thompson dan Gaudreau (A & Arifin, 2017), optimisme memiliki peran penting dalam mendorong motivasi untuk mencapai hal-hal positif, seperti tugas-tugas dalam pendidikan. Mereka menemukan bahwa optimisme memiliki hubungan positif dengan pendekatan yang aktif terhadap tugas-tugas positif, namun memiliki hubungan negatif dengan penghindaran. Secara umum, keyakinan diri yang positif didasarkan pada optimisme. Menurut Thompson dan Gaudreau, siswa yang optimis memiliki harapan positif terhadap kegiatan pendidikan mereka dan berusaha mencapai tujuan pribadi yang mereka anggap berharga dan bermakna. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung lebih termotivasi secara internal ketika terlibat dalam kegiatan sekolah, yang memberikan manfaat yang signifikan bagi perkembangan mereka.

Optimisme memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk dalam bidang sosial, kesehatan mental, kesehatan fisik, dan pendidikan. Pada bidang sosial optimisme dapat membantu individu membangun jaringan dukungan sosial yang lebih besar. Mereka cenderung memiliki hubungan yang lebih luas, melintasi batas usia, pendidikan, dan ras. Optimisme juga cenderung memiliki hubungan yang saling menguatkan, dan lebih mudah merasa puas dalam menjalani hubungan meskipun dalam situasi yang tidak sempurna. Selain itu, orang yang optimis biasanya memiliki gaya interpersonal yang dominan dan lebih disukai dan didukung oleh lingkungan sekitar mereka. Sedangkan pada aspek kesehatan mental, optimisme dapat berdampak positif pada kesehatan mental seseorang. Orang yang optimis cenderung mengalami penurunan pemikiran dan ide mengenai bunuh diri. Mereka juga memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi stres dan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi situasi tekanan. Selain itu, optimisme juga membantu individu memiliki gambaran mental yang lebih jelas ketika memikirkan masa depan (Fauziah & Wahyuni, 2021).

Bersikap optimis juga dapat membantu individu menghindari depresi, meningkatkan prestasi, memperkuat kesejahteraan fisik, dan memiliki status mental yang lebih baik (Seligman, 1990). Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung mencapai pencapaian akademik yang baik. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung memiliki pencapaian akademik yang kurang memuaskan. Mahasiswa yang percaya bahwa hasil belajar mereka tergantung pada usaha mereka sendiri, dan memiliki harapan positif terhadap hasil belajar, akan lebih yakin bahwa usaha mereka akan membuahkan hasil. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi pencapaian akademik mereka. Individu yang bersikap optimisme memiliki harapan positif terhadap hasil yang akan mereka capai, bahkan ketika menghadapi kesulitan atau tantangan. Di sisi lain, individu yang pesimis cenderung memiliki harapan negatif terhadap diri mereka sendiri dan mengharapkan hasil buruk. Keraguan dalam kedua sikap tersebut dapat meningkatkan kecenderungan untuk merasakan emosi negatif, seperti kecemasan, rasa bersalah, kemarahan, kesedihan, atau kekecewaan (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992; Carver & Scheier, 2005). Terkait dengan performa yang dilakukan, individu yang memiliki harapan sukses cenderung tampil lebih baik daripada individu yang tidak optimis. Hal ini karena individu dengan harapan tinggi akan bekerja lebih



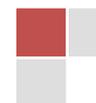
keras dan menerapkan strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif daripada individu yang pesimis tentang harapan sukses mereka (Sugiarti, 2019).

Bagi mahasiswa, mencapai kesuksesan pada perguruan tinggi memiliki arti yang penting karena itu menunjukkan bahwa mereka telah mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Baik mahasiswa yang menghadapi kesulitan belajar maupun mahasiswa yang pandai, keduanya perlu merasakan keberhasilan dalam kegiatan sehari-hari mereka. Teori Bandura (Nonis & Wright, 2003) menyatakan bahwa harapan terhadap hasil yang diinginkan dapat mendorong individu untuk meningkatkan usaha mereka dalam mencapai tujuan tersebut. Ketika seorang mahasiswa menghadapi ujian dan memiliki harapan yang positif, mereka akan mengerjakannya dengan percaya diri dan lebih cenderung menghindari perasaan cemas yang dapat mendorong perilaku tidak jujur seperti menyontek selama ujian. Sebaliknya, jika seorang mahasiswa memiliki pandangan pesimis, mereka mungkin cenderung mengambil jalan pintas dengan menyontek saat menghadapi ujian yang sulit. Dalam hal ini, optimisme dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan keyakinan dan menjaga integritas mereka dalam menjalani proses belajar. Optimisme membantu mereka untuk tetap fokus pada usaha dan strategi yang efektif, serta menghindari perilaku tidak etis seperti menyontek (Sugiarti, 2019).

Seligman (2006) menjelaskan bahwa orang yang optimis dapat terlindung dari depresi, mereka cenderung berperforma lebih baik di sekolah, perguruan tinggi, dan tempat kerja, terakhir mereka juga cenderung lebih terbebas dari penyakit fisik yang muncul di usia menengah dibandingkan dengan orang yang pesimis. Sementara itu, menurut Scheier dan Carver (Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, 2001) individu yang memiliki skor pengukuran optimisme yang lebih tinggi dilaporkan cenderung lebih sedikit memunculkan gejala depresi, lebih baik dalam menggunakan strategi *coping* yang efektif, dan cenderung lebih sedikit memunculkan gejala penyakit fisik dibanding dengan individu yang pesimis. Keyakinan optimis saat menghadapi kejadian negatif juga memiliki korelasi dengan pencapaian akademik yang tinggi pada perguruan tinggi dan peningkatan produktifitas pada tempat kerja dan dengan optimisme seseorang mampu menghentikan ketidakberdayaan, sedangkan keyakinan yang pesimis cenderung menyebarkan ketidakberdayaan (Schulman, 1995; Gillham, Shatte, Reivich, & Seligman, 2001). Menurut Carver, Scheier, dan Segerstrom (2010) optimisme juga memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat percaya diri dan kegigihan dalam menghadapi tantangan yang beragam dalam kehidupan, menempuh pendidikan dan pendapatan yang lebih tinggi, sedangkan pesimis cenderung dikaitkan dengan tidak percaya diri dan ragu-ragu. Mahasiswa kebidanan yang optimis ketika dihadapkan dengan hambatan-hambatan selama menempuh pendidikan, dapat tetap menghasilkan keyakinan dan ekspektasi akan hasil yang lebih baik untuk menjadi seorang bidan di masa depan (Sugiarti, 2019).

Konsep optimisme telah dibahas secara menarik dalam berbagai studi, khususnya bagi ahli teoritis. Teori optimisme umumnya mengacu pada teori optimisme Barat yaitu suatu kecenderungan memiliki harapan positif terhadap masa depan mereka (Scheier, 1994). Namun, menurut Tohari optimisme sendiri di Indonesia memiliki makna yang berbeda. Optimisme di Indonesia tidak hanya sebatas harapan, tetapi sebuah keyakinan di masa depan. Pada suku Jawa, optimisme merupakan suatu bentuk keyakinan yang melibatkan beberapa nilai-nilai tertentu dalam budaya Jawa seperti, agama, adat, dan lain sebagainya (Siti Nurazizah, 2020).

Optimisme memiliki keterkaitan yang erat dengan strategi adaptif, seperti keterampilan menyelesaikan masalah, mendapatkan dukungan sosial, dan melihat aspek



positif dalam situasi yang menekan (Boman et al.,2009). Menurut Scheier dan Carver (2009), individu yang optimis memiliki harapan yang baik terhadap apa yang akan terjadi pada diri mereka, sementara individu yang pesimis cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi. Optimisme merupakan faktor penting dalam psikologi positif yang memiliki pengaruh dalam kehidupan seseorang. Chang L dan McBride (sebagaimana dikutip dalam Kurniawan, dkk) menyatakan bahwa optimisme berhubungan dengan hal-hal positif, seperti moral yang baik, pencapaian yang baik, kesehatan yang baik, dan kemampuan dalam mengatasi masalah yang muncul (Widiatmoko, Ardni, Setyowati, & Misjaya, 2020).

Seligman menyatakan bahwa optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesuksesan dalam pekerjaan, sekolah, kesehatan, dan hubungan sosial. Dalam penelitiannya, Seligman telah membuktikan bahwa sikap optimisme memiliki manfaat dalam memotivasi individu di berbagai bidang kehidupan. Melalui studi yang dilakukan selama dua puluh tahun, melibatkan lebih dari seribu penelitian dan melibatkan lebih dari lima ratus ribu orang dewasa dan anak-anak, ditemukan bahwa individu yang pesimis memiliki prestasi yang lebih rendah atau kurang baik baik di sekolah maupun di tempat kerja dibandingkan dengan individu yang optimis (Kurniawan, 2019).

Goleman (2002) menyatakan bahwa optimisme adalah dorongan kuat individu untuk percaya bahwa segala sesuatu dalam hidup dapat diselesaikan dengan baik, bahkan ketika menghadapi masalah dan rasa frustrasi. Optimisme adalah sikap yang membantu individu untuk tidak terjatuh dalam sikap acuh tak acuh, putus asa, atau depresi saat menghadapi kesulitan. Seligman (2008) menjelaskan bahwa salah satu bentuk optimisme adalah keyakinan bahwa peristiwa buruk dalam hidup bersifat sementara dan tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan juga bukan sepenuhnya disebabkan oleh kesalahan diri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh situasi, takdir, atau orang lain. Ketika individu yang optimis mengalami peristiwa menyenangkan, mereka percaya bahwa hal itu akan berlangsung lama, mempengaruhi semua aktivitas, dan merupakan pencapaian diri mereka sendiri. Safarina (2016) lebih lanjut menjelaskan bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa apa pun yang terjadi saat ini adalah sesuatu yang baik yang memberikan harapan untuk masa depan, tergantung pada impian kita. Ketika menghadapi kesulitan, individu yang optimis percaya bahwa kesulitan tersebut akan memberikan dampak positif bagi perkembangan diri mereka, dan di baliknya pasti ada peluang untuk memenuhi harapan (Wihartati, 2022).

Menurut Scheier dan Carver (Nurtjahjanti & Ratnaningsih, 2011), individu yang optimisme adalah mereka yang memiliki harapan yang baik terhadap hal-hal yang akan terjadi pada mereka, sementara individu yang pesimis cenderung mengharapkan hal-hal buruk terjadi. Bagi mahasiswa, memiliki tingkat optimisme yang tinggi dapat membantu mereka mencapai tujuan yang diinginkan, sedangkan mahasiswa yang pesimis mungkin menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan mereka. Dalam hal ini, berpikir positif sangat penting karena dapat memberikan motivasi dan rasa optimisme terhadap diri sendiri, sehingga membantu mencapai prestasi yang diinginkan. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mencapai semua yang mereka inginkan, sementara mahasiswa yang pesimis mungkin merasa terhalang dalam mencapai tujuan mereka (Kurniawan, 2019).

Menurut Waskito (2013), optimisme dapat diartikan sebagai ciri kehidupan seseorang yang beriman dan merupakan kunci keberhasilan dalam setiap perjuangan. Optimisme memunculkan keyakinan, yang kemudian menghasilkan kesadaran, amaliah (tindakan nyata), dan akhirnya mencapai hasil yang diharapkan. Tanpa adanya



optimisme, seseorang tidak akan mampu mencapai tujuan perjuangannya. Optimisme diartikan sebagai harapan positif, sedangkan pesimisme diartikan sebagai keputusan atau kehilangan harapan. Dengan demikian, optimisme dapat dijelaskan sebagai harapan baik yang dimiliki seseorang terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan, bahkan ketika sedang menghadapi masalah. Seorang yang optimis melihat kegagalan sebagai proses pengembangan diri yang akan membawa dampak positif di masa depan, dan melihat pengalaman baik sebagai sesuatu yang pantas untuk diperoleh (Wihartati, 2022)

Seligman (Wihartati, 2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap optimis yang tinggi memiliki beberapa karakteristik. Pertama, mereka melihat kemunduran dalam hidup sebagai bagian dari perjalanan yang normal dan sementara, mereka memiliki pemahaman bahwa masa-masa sulit akan berlalu dan yakin bahwa keadaan akan membaik. Kedua, individu dengan optimisme tinggi cenderung melihat ketidakbahagiaan sebagai masalah yang terkait dengan situasi tertentu, bukan sebagai bencana yang tak terhindarkan dan berkepanjangan. Ketiga, mereka yang mampu bersikap optimisme tidak langsung menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan.

Menurut Seligman (Hisbullah & Izzati, 2021), optimisme dapat dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu :

1. *Permanence*

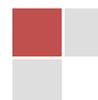
Dimensi *permanence* ini berkaitan dengan waktu, yaitu seberapa sering atau seberapa lama seseorang akan mengalami keadaan baik atau buruk. Dimensi ini berhubungan dengan pandangan seseorang terhadap sejauh mana akibat dari suatu kejadian dilihat dari sisi waktu.

2. *Pervasiveness*

Dalam teori Seligman, dimensi *pervasiveness* merujuk pada cara individu memandang sejauh mana suatu peristiwa atau keadaan buruk mempengaruhi berbagai aspek kehidupannya. *Pervasive* (merata) berarti peristiwa dianggap memiliki dampak yang meluas dan meresap kedalam berbagai area kehidupan. Dalam dimensi *pervasiveness* ini memiliki dua pandangan. Pertama yakni *pervasiveness good* (PvG), yaitu pandangan dimana individu melihat kebaikan atau keadaan baik sebagai suatu yang merata dan berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan mereka, dianggap bahwa hal-hal baik yang terjadi memiliki efek yang meluas dan memberikan pengaruh positif pada berbagai bidang kehidupan. Kedua yakni *pervasiveness bad* (PvB), yaitu pandangan dimana individu melihat keadaan buruk atau peristiwa negatif sebagai sesuatu yang merata dan berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, mereka cenderung melihat bahwa kejadian buruk memiliki dampak yang meluas dan meresap kedalam berbagai area kehidupan, sehingga sulit untuk melihat adanya harapan atau melakukan perubahan positif.

3. *Personalization*

Dimensi *personalization* mengacu pada cara individu memandang penyebab terjadinya suatu kejadian yang dialaminya, dimensi ini berfokus pada pola pikir individu tentang apakah mereka menginternalisasikan atau mengatribusikan kejadian tersebut pada faktor internal atau eksternal. Dalam konteks *personalization* juga terdapat dua pandangan yang dapat dimiliki individu. Pertama, *personalization good* (PsG) adalah pandangan dimana individu cenderung menghubungkan kejadian baik atau keberhasilan dengan faktor internal, seperti kecerdasan, kemampuan, atau usaha mereka sendiri. Mereka melihat bahwa keberhasilan mereka adalah hasil dari dalam



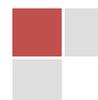
dirinya. Kedua, *personalization bad (PsB)* adalah pandangan dimana individu cenderung menginternalisasikan kejadian buruk atau kegagalan sebagai akibat dari faktor internal yang negatif, seperti kekurangan pribadi atau kesalahan yang mereka anggap sebagai penyebab utama. Mereka menyalahkan diri sendiri atas kegagalan atau kesulitan yang mereka alami.

Optimisme memiliki peran yang penting dalam keberhasilan seseorang pada berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, kesehatan karir, dan kehidupan sosial. Dalam banyak kasus, sikap optimisme dapat menjadi pendorong semangat dan motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan. Misalnya, dalam konteks pendidikan, siswa yang memiliki sikap optimisme cenderung mencapai prestasi belajar yang tinggi, mereka memiliki semangat belajar yang tinggi serta mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan bahwa dirinya mampu mengatasinya. Sikap optimisme membantu seseorang untuk tetap fokus dan bersemangat dalam memahami pelajaran yang diajarkan oleh guru, mereka juga memiliki kemauan yang kuat untuk mencari solusi ketika menghadapi masalah dalam belajar. Dengan sikap optimisme, siswa mampu mengatasi rintangan dan kesulitan yang mungkin mereka hadapi dalam belajar, mereka memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal meskipun ada mata pelajaran yang dianggap sulit. Semangat dan optimisme yang kuat membantu seseorang untuk terus berusaha untuk mencapai hasil yang terbaik (Sudiran, 2020).

Optimisme berkaitan dengan cara seseorang melihat segala peristiwa dari sudut pandang yang positif, hal ini berhubungan dengan sikap mental individu dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian. Orang yang optimis selalu memiliki harapan yang baik terhadap apa yang akan terjadi dalam hidupnya. Harapan positif ini terbenam dalam alam bawah sadar mereka. Alam bawah sadar yang dipenuhi optimisme ini mempengaruhi sikap dan perilaku orang-orang yang optimis, sehingga mereka cenderung merasa bahagia dan penuh semangat dalam menjalani kehidupan. Hal ini menyebabkan mereka memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Orang yang optimis memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan bisa menikmati dalam melaksanakan tugas dan kewajiban sehari-hari. Optimisme dan semangat yang kuat dapat mempengaruhi upaya seseorang dalam mencapai tujuan hidup mereka. Bagi semua orang, terlepas dari profesi mereka, sikap optimis sangat penting agar mereka dapat merancang strategi untuk mencapai impiannya (Sudiran, 2020).

Sikap optimisme sangat penting bagi mahasiswa, terutama bagi mereka yang baru menyelesaikan studi atau baru lulus dari perguruan tinggi. Meningkatkan optimisme dapat membantu mereka menghadapi tantangan baru yang akan mereka hadapi. Mahasiswa yang memiliki sikap optimis melihat masalah dari sudut pandang yang positif. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Karakter optimis ini juga berkontribusi pada kehidupan yang lebih sehat dan bahagia bagi mahasiswa, karena mereka memiliki harapan yang positif. Selain itu, mahasiswa yang optimis cenderung memiliki kecerdasan yang lebih tinggi dan mampu mengendalikan emosi mereka. Mereka terhindar dari perasaan putus asa dan tetap bersemangat dalam menjalankan tugas-tugas mereka.

Orang yang memiliki sikap optimis memiliki kemampuan yang lebih besar dalam memecahkan masalah. Kemampuan ini merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Kehidupan manusia selalu dihadapkan pada berbagai masalah yang terus muncul dan membutuhkan penyelesaian. Orang yang aktif dalam memikirkan dan memecahkan masalah berarti mereka sedang mencari solusi atau metode



untuk menyelesaikan masalah tersebut. Dalam mencari solusi, seseorang perlu menggunakan pengetahuan mereka agar masalah dapat dipecahkan sesuai dengan tujuan dan harapan yang diinginkan. Kemampuan dalam memecahkan masalah bukan hanya merupakan bagian dari keterampilan hidup, tetapi juga merupakan faktor utama dalam mengambil tindakan (Sudiran, 2020).

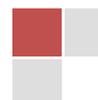
Menurut Robbins dan Wilner mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai *ups & down phases in the lives of emerging adult*. Dapat dipahami bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu fase pasang surut dalam kehidupan orang dewasa yang sedang berkembang. Selama periode ini, individu dewasa yang baru muncul mungkin menghadapi kebingungan terkait dengan identitas mereka, serta merasa tidak yakin dan tidak aman dalam menetapkan tujuan baik jangka pendek maupun jangka panjang dalam hidup mereka, terombang-ambing dalam kekacauan dalam hubungan romantis, kehidupan keluarga, dan kehidupan kerja karena ketidakpastian yang melekat. Pada tahun 2001, Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi krisis seperempat kehidupan (*QLC*) sebagai yang pertama kalinya, yang mengacu pada pasang surut dalam kehidupan orang dewasa yang baru muncul. Pada periode ini, orang dewasa yang baru muncul mungkin bingung tentang identitas mereka; merasa tidak aman dalam tujuan jangka pendek dan jangka panjang mereka, dan hanyut dalam keadaan kacau dalam hubungan romantis, kehidupan keluarga, dan kehidupan kerja karena ketidakpastian yang melekat. Setelah Robbins dan Wilner (2001), konsep ini terutama menarik perhatian budaya populer.

Kemudian, dalam literatur ilmiah, kesulitan hidup orang dewasa muda telah dipelajari secara ekstensif oleh seorang peneliti asal Inggris, yaitu Oliver Robinson (Robinson et al., 2020). Robinson (Zehra Yeler, 2021) mengemukakan bahwa periode usia dua puluhan dan awal tiga puluhan biasanya merupakan periode yang sulit bagi dewasa muda karena mereka diharapkan untuk membuat keputusan penting tentang kehidupan dewasa mereka, seperti siapa yang akan dinikahi dan di mana akan bekerja. Tugas yang sulit dan pemicu stres utama bagi kelompok usia ini adalah memutuskan (Zehra Yeler, 2021).

Tugas yang sulit dan pemicu stres utama bagi kelompok usia ini adalah memutuskan hal-hal yang bersifat dewasa ini sementara mereka belum dewasa; mereka masih bergantung secara finansial pada orang tua mereka, dan peran mereka diharapkan untuk beralih dari mode anak-anak dan remaja menjadi dewasa. Berbeda dengan kehidupan mereka sebelumnya, masa pasca-kelulusan penuh dengan ketidakpastian. Selain itu, orang dewasa muda tidak terbiasa mengalami ketidakstabilan, keraguan, dan ketidakpastian, dan ketidakberdayaan yang intens karena langkah hidup mereka sudah cukup jelas hingga kelulusan universitas.

Dalam sebuah penelitian longitudinal yang dilakukan dengan melibatkan 200 orang dewasa muda yang telah lulus selama 18 bulan pertama setelah kelulusan, 25% di antaranya mengindikasikan adanya peningkatan kecemasan dan depresi (Robinson, 2016; Zehra Yeler, 2021). Studi longitudinal lainnya adalah tentang transisi setelah lulus dari suatu universitas dan krisis seperempat kehidupan, yang menyelidiki kehidupan setelah lulus, perubahan yang bergantung pada waktu dalam kesejahteraan lulusan dan gejala depresi, dan hubungan mereka dengan penilaian krisis pribadi (Robinson et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitiannya, para peserta yang menyatakan bahwa mereka berada dalam krisis melaporkan kesejahteraan yang lebih rendah dan depresi yang lebih tinggi (Zehra Yeler, 2021).

Quarter life crisis, yang muncul ketika individu berusia sekitar dua puluh-an tahun hingga tiga puluh-an tahun, adalah fenomena psikologis yang semakin mendapat



perhatian akademik dan publik. Dalam era yang terus berubah dengan tuntutan tinggi dalam lingkungan akademik dan profesional, mahasiswa pascasarjana seringkali menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang besar ketika mereka mencapai tahap ini dalam pendidikan mereka. *Quarter life crisis* dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, motivasi, dan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional mereka.

Salah satu aspek yang perlu dipahami adalah tingkat optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa pascasarjana dalam menghadapi *quarter life crisis*. Optimisme adalah sikap mental yang melibatkan pandangan positif tentang masa depan, keyakinan dalam kemampuan diri sendiri, dan harapan akan pencapaian tujuan. Hal ini sangat penting karena optimisme dapat berpengaruh signifikan terhadap cara individu merespons dan mengatasi tantangan kehidupan.

Namun, hingga saat ini, penelitian yang fokus pada tingkat optimisme pada kalangan mahasiswa pascasarjana yang mengalami *quarter life crisis* masih terbatas. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat optimisme mahasiswa pascasarjana yang mengalami *quarter life crisis*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengisi celah pengetahuan dan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana tingkatan optimisme mahasiswa pascasarjana yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*.

Dengan memahami tingkat optimisme mereka, kita dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi sikap optimisme pada mahasiswa pascasarjana selama fase *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini dapat membantu perguruan tinggi, konselor, dan praktisi bimbingan konseling untuk mengembangkan strategi pendukung yang lebih efektif, serta memberikan wawasan kepada mahasiswa pascasarjana untuk menghadapi perubahan hidup ini dengan lebih optimis dan sukses.

METODE PENELITIAN

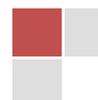
Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian satu kelompok sampel. Pada penelitian ini peneliti berusaha untuk memperdalam pemahaman tentang tingkat optimisme mahasiswa pascasarjana yang mengalami *quarter life crisis*. Kelompok sampel terdiri dari mahasiswa pascasarjana yang berada pada fase *quarter life crisis* di Indonesia. Pada penelitian ini peneliti berusaha untuk memperdalam pemahaman tentang tingkat optimisme pada mahasiswa pascasarjana yang berada pada fase *quarter life crisis*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner optimisme yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi optimisme menurut Seligman, yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization*.

Kuesioner terdiri dari 45 pernyataan dengan skala *likert* 5 poin. Responden diminta untuk menilai sejauh mana mereka beranggapan sesuai ataupun tidak sesuai dengan pernyataan yang diberikan pada kuesioner tersebut. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif.

Partisipan

Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel yang disebut *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik dimana sampel dipilih dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. (Sugiyono, 2016). Sebanyak 51 orang mahasiswa pascasarjana menjadi sampel dalam penelitian ini. Peneliti juga menetapkan



kriteria karakteristik yang harus dimiliki oleh sampel yang terlibat dalam penelitian ini, kriteria yang ditetapkan adalah:

1. Mahasiswa pascasarjana yang sedang aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Indonesia.
2. Usia mahasiswa antara 20-30 tahun.

Instrumen

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian adalah kuesioner. Kuesioner merupakan alat pengumpulan data yang berisi serangkaian pernyataan yang berkaitan dengan topik yang sedang diteliti. Kuesioner ini akan dibagikan kepada responden untuk diisi sebagai bagian dari proses pengumpulan data (Sugiyono, 2016). Peneliti menyusun sendiri instrumen yang digunakan untuk penelitian ini dengan memperhatikan dan juga memahami teori-teori yang menjadi dasar variabel penelitian. Instrumen sikap optimisme dikembangkan dari dimensi optimisme menurut Seligman. Instrumen ini berisi pernyataan-pernyataan tentang sikap optimisme yang dikaitkan dengan fase *quarter life crisis*. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner dengan 45 pernyataan menggunakan skala *likert*.

Teknik Analisis Data

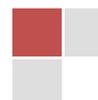
Dalam penelitian ini, metode analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif merupakan metode analisis data statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menggambarkan atau menjelaskan data yang telah dikumpulkan, teknik analisis ini sering digunakan dalam penelitian yang bersifat eksploratif. Menurut Hasan, statistik deskriptif merupakan bagian dari statistik yang mempelajari metode pengumpulan data dan cara penyajian data agar mudah dipahami. Statistik deskriptif fokus pada penguraian atau memberikan keterangan-keterangan tentang data, keadaan atau fenomena tertentu. Dengan kata lain, statistik deskriptif berperan dalam menjelaskan keadaan, gejala, atau persoalan yang terjadi. (Nasution, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis tingkat optimisme pada mahasiswa pascasarjana yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami sejauh mana tingkatan optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa pascasarjana dalam menghadapi tantangan dan perubahan pada masa *quarter life crisis*.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan kuesioner optimisme yang dikembangkan berdasarkan dimensi optimisme menurut Seligman. Dalam penelitian ini, digunakan teknik pengambilan sampel yang disebut *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik dimana sampel dipilih dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian terdiri dari 51 orang mahasiswa pascasarjana yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini akan disajikan dalam tabel berikut, yang mencakup kategorisasi tingkat optimisme berdasarkan rentang skor serta frekuensi dan persentase untuk setiap kategori. Tabel ini memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi tingkat optimisme pada penelitian ini.



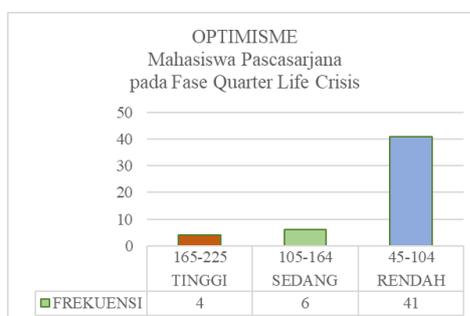
Tabel 1.
 Kategorisasi Optimisme Mahasiswa Pascasarjana

		KATEGORI			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	41	80.4	80.4	80.4
	Sedang	6	11.8	11.8	92.2
	Tinggi	4	7.8	7.8	100.0
	Total	51	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa tingkat optimisme mahasiswa pascasarjana yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Dalam kategori rendah dengan rentang skor 45-104, terdapat sebanyak 41 orang (80,1% dari total sampel) yang menunjukkan tingkat optimisme rendah. Sementara itu, dalam kategori sedang dengan rentang skor 105-164, terdapat 6 orang (11,8% dari total sampel) yang menunjukkan tingkat optimisme sedang. Selanjutnya, dalam kategori tinggi dengan rentang skor 165-225, terdapat 4 orang (7,8% dari total sampel) yang menunjukkan tingkat optimisme tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian berada pada kategori tingkat optimisme rendah.

Selanjutnya, peneliti juga akan menyajikan diagram batang yang menggambarkan visualisasi dari kategorisasi hasil penelitian. Diagram ini memberikan representasi grafis yang membantu dalam memahami perbandingan tingkat optimisme antara kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Grafik 1.
 Optimisme mahasiswa pascasarjana

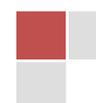


Setelah melihat diagram batang yang menggambarkan visualisasi tingkat optimisme dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi, kita dapat mengamati beberapa hal yang menarik.

Pertama, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa pascasarjana yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* berada dalam kategori tingkat optimisme rendah, dengan persentase sebesar [80.4%]. Hal ini menunjukkan adanya tantangan dan perubahan yang signifikan yang dapat mengurangi tingkat optimisme pada masa peralihan ini.

Kedua, meskipun mayoritas berada dalam kategori rendah, terdapat sejumlah mahasiswa pascasarjana yang menunjukkan tingkat optimisme sedang, dengan persentase sebesar [11.8%]. Hal ini menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa yang mampu menjaga tingkat optimisme yang lebih stabil meskipun mengalami fase *quarter life crisis*.

Ketiga, meskipun dalam jumlah yang lebih kecil, terdapat juga mahasiswa pascasarjana yang menunjukkan tingkat optimisme tinggi, dengan persentase sebesar



[7.8%]. Hal ini mengindikasikan adanya individu yang memiliki sikap optimis yang kuat dalam menghadapi tantangan pada masa *quarter life crisis* ini.

Dengan demikian, melalui diagram batang ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih rinci tentang distribusi tingkat optimisme pada mahasiswa pascasarjana dalam fase *quarter life crisis*. Hal ini memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang perbedaan tingkat optimisme di antara populasi pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, kami menganalisis tingkat optimisme pada mahasiswa pascasarjana yang sedang mengalami fase *quarter life crisis*. Melalui penggunaan kuesioner optimisme yang dikembangkan peneliti berdasarkan dimensi optimisme menurut Seligman, kami dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang tingkat optimisme dalam menghadapi tantangan dan perubahan pada masa *quarter life crisis*.

Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pascasarjana yang sedang mengalami fase *quarter life crisis* berada dalam kategori tingkat optimisme rendah. Hal ini mengindikasikan adanya tantangan yang signifikan dalam menghadapi perubahan pada masa peralihan ini. Namun, penting untuk dicatat bahwa masih ada sebagian mahasiswa yang menunjukkan tingkat optimisme sedang dan tinggi, menunjukkan adanya variasi dalam cara mereka menghadapi fase *quarter life crisis*.

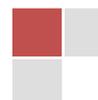
Temuan ini memberikan wawasan yang berharga bagi pendidikan dan pembimbingan mahasiswa pascasarjana yang sedang berada pada fase *quarter life crisis*. Dalam menghadapi tantangan ini, penting untuk memperhatikan dan memahami tingkat optimisme mereka. Dukungan dan bimbingan yang tepat dapat membantu mahasiswa pascasarjana untuk mengembangkan sikap optimis dan menghadapi perubahan dengan lebih baik.

Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki batasan, seperti ukuran sampel yang terbatas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dengan sampel yang lebih besar dan kelompok kontrol dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang tingkat optimisme pada mahasiswa pascasarjana dalam fase *quarter life crisis*.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa pascasarjana pada fase *quarter life crisis* dan pentingnya pengembangan sikap optimisme dalam menghadapi perubahan hidup. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa pascasarjana meningkatnya optimisme dan mengembangkan kualitas hidup sehingga mampu menghadapi fase *quarter life crisis* ini dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A, M. A., & Arifin, N. A. (2017). Optimisme dan School Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 2.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Carver, C. S. (2018). Dispositional Optimism and Physical Health : A Long Look Back, a Quick Look Forward. *American Psychologist*, Vol. 73, No. 9 , 1082-1094.
- Erikson, E. (2011). Erikson's Stages of the Life cycle. *Ebcyclopedia of child Behavior and Development (Vol.2)*, 599-603.



- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme Mahasiswa : Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment . *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 130.
- Hisbullah, A. A., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Optimisme dengan Work Engagement Pada Guru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4.
- Kiling, I. Y., Manafe, Y. M., & Bunga, B. N. (2019). Optimisme Disposisional dan Pengukuran pada Orang Usia Lanjut. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1-12.
- Kurniawan, W. (2019). Relationship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau . *Jurnal Nathiqiyah*, 127.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik Deskriptif. *Jurnal Hikmah*, 49.
- Sahrah, A., & Dwidiyanti, A. (2023). Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy. *Academic Journal of Interdisciplinary Students*, 306.
- Setriawati, N. (2021). A Picture Of Optimism In The Final Students Who Compiled The Thesis During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 114495.
- Siti Nurazizah, d. (2020). *Optimisme dalam Nilai Filosofi Jawa*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Sudiran. (2020). *Membangun Optimisme Meretas Kehidupan Baru dalam Dunia Pendidikan*. Malang: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiarti. (2019). *Optimisme Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiatmoko, M., Ardni, F. M., Setyowati, A., & Misjaya. (2020). Profil Optimisme Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018. *Jurnal Terapeutik*, 95.
- Wihartati, W. (2022). *Psikologi Kesehatan Berbasis Unity of Sciences*. Semarang: CV. Lawwana.
- Yeler, Z., Berber, K., Ozdogan , H. K., & Cok, F. (2012). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 246.
- Zehra Yeler, K. B. (2021). Quarter Life Crisis among Emerging Adults in Turkey and Its Relationship with Intolerance of Uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal. Vol. 11 Number 61*, 245-262.

