



**PERAN OPTIMISME TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI
MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA
SELATAN**

SKRIPSI

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
Fauziah Alma Syafira
46122010042

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**PERAN OPTIMISME TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA
DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

Fauziah Alma Syafira

46122010042

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Fauziah Alma Syafira

NIM: 46122010042

Program Studi: Psikologi

Judul Laporan Skripsi: Peran optimisme terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta Selatan

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 18 Februari 2026

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Fauziah Alma Syafira

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Fauziah Alma Syafira
NIM : 46122010042
Program Studi : Psikologi

dengan judul

Peran Optimisme Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat akhir
Di Jakarta Selatan

telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal tgl/bln/thn,
didapatkan nilai persentase sebesar 29 %.

Jakarta, 4 Februari 2026

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Fauziah Alma Syafira
NIM : 46122010042
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : PERAN OPTIMISME TERHADAP KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA
SELATAN.

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 13 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si.
NIDN/NUPT: 0312047205

Jakarta, 13 februari 2026

Mengetahui,

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Iaila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikologi
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah – Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir yang berjudul “Peran optimisme terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta Selatan”. Karya Tugas Akhir ini disusun guna untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi (S. Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini penulis merasa amat sangat bersyukur atas bantuan dan dorongan semangat, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang sudah sangat bersedia untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi serta Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan sabar membimbing peneliti serta memotivasi peneliti selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M. Psi, Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
6. Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
7. Ibu Popi Avati, M.Psi.,Psikolog, selaku Dosen reviewer dalam seminar proposal yang telah memberikan masukan serta kritik untuk membangun penelitian ini menjadi lebih baik.
8. Staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang selalu siap membantu penulis dalam urusan administrasi.
9. Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, yang telah memberikan ilmu sejak hari pertama kuliah hingga saat ini.
10. Penilai *Expert judgment* dalam penelitian ini. Yaitu, Ibu Dr.Istiqomah, S.Psi., M.Si. dan Ibu Murni Widya Ningsih S.Psi.
11. Kepada Ibu Dr.Istiqomah, S.Psi., M.Si selaku ketua sidang, Ibu Popi Avati, M.Psi.,Psikolog selaku dosen penguji
12. Ayah dan Ibu yang selalu menjadi garda terdepan di kala penulis merasa sedih, kecewa.

support system dan rumah pertama untuk penulis, yaitu Bapak Kusnan dan Ibu Haswidiyati. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang tiada henti hingga saat ini dan selamanya. Terima kasih untuk segala dukungan baik secara material atau emosional. Terima kasih selalu memberikan apresiasi sekecil apapun hal yang penulis lakukan.

13. Kepada mba, mas, kakak, dan ponakan-ponakan tersayang. Yaitu, Syafira Winanda, Akbar Prakoso, Zakhran Fadlurahman, Yustika Aprilia, Sabrina Athaya Putri, Sabian Ananda Putra. Terima kasih sudah selalu menjadi rumah di kala penulis tidak tahu arah pulang.
14. Teruntuk salah satu Mahasiswa IPB. “Terdapat dua Alasan seseorang dapat menyelesaikan skripsi yaitu, sakit hati atau jatuh cinta.” Terimakasih karena telah memberikan keduanya.
15. Teruntuk teman baik yang selalu ada sejak 12 tahun lalu hingga sekarang. Yaitu, Fidela Lathifah Ananda, Syeila Rizkiah. Terima kasih selalu ada di setiap *up and down* penulis.
16. Teruntuk *the chipmunk* (Nanda Choiriah, Kamaliah Anggraini). Terima kasih sudah selalu meyakinkan penulis untuk tetap hidup dan dapat melewati segala pahit yang ada.
17. Teman-teman seperjuanganku. Fadya Shafina Noor Ramadhan, Sonia Azzahra. Terima kasih selalu kebersamai penulis, melewati segala rintangan bersama dari hari pertama kuliah hingga sekarang. Sedih, senang, bahagia, marah, kecewa bersama.
18. Teruntuk *my dorothea*. Anika Sulistiawati, Afra Ainun, Cut Zhiva, Winny Sabiya. Terima kasih untuk selalu memberikan *support*, mengapresiasi segala hal yang penulis lakukan, meskipun kita hanya bertemu 1 tahun 5 kali.
19. Teruntuk salah satu mahasiswa Universitas Trisakti yang tidak dapat penulis sebutkan. Terimakasih telah memberikan banyak pelajaran berharga, hingga penulis berada pada titik hari ini.
20. Kepada diri saya sendiri, Fauziah Alma Syafira. Terima kasih sudah selalu berusaha, bertahan dan yakin dapat melewati segala rintangan yang ada. Terima kasih sudah berproses sejauh ini. Fauziah Alma Syafira 10 tahun yang lalu pasti tidak pernah menyangka akan ada di titik hari ini. Terima kasih karena sudah selalu percaya bahwa kesedihan, kekecewaan, kemarahan hanyalah bersifat sementara. Terima kasih untuk selalu berusaha menebarkan kebahagiaan, keceriaan, meskipun sering kali tengah merasa rapuh.
21. Untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima Kasih telah memberikan dukungan, hingga penulis berada pada titik hari ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan dan bantuan semua pihak.

Jakarta, 4 Februari 2026

Penulis



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fauziah Alma Syafira
NIM : 46122010042
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Peran Optimisme Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta Selatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 Februari 2026
Yang menyatakan,



(Fauziah Alma Syafira)

PERAN OPTIMISME TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA SELATAN

FAUZIAH ALMA SYAFIRA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peran optimisme terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta Selatan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain prediktif. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *non-probability sampling* dengan memperoleh sebanyak 304 responden mahasiswa tingkat akhir yang berada di wilayah Jakarta Selatan. Alat ukur yang digunakan pada penelitian kali ini adalah *Dark future scale (DFS)* dan *Cuestionario de Optimismo (COP)*. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan kecemasan tentang masa depan. Artinya, semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir di Jakarta Selatan, semakin tinggi pula tingkat kecemasan akan menghadapi masa depan.

Kata Kunci: Optimisme, Kecemasan menghadapi masa depan, Mahasiswa tingkat akhir.



THE ROLE OF OPTIMISM IN ANXIETY ABOUT THE FUTURE AMONG FINAL YEAR STUDENTS IN SOUTH JAKARTA

FAUZIAH ALMA SYAFIRA

ABSTRACT

This study aims to determine the role of optimism in anxiety about the future among final year students in South Jakarta. The method used in this study is quantitative with a predictive design. The sampling technique used in this study is non-probability sampling, obtaining 304 final year student respondents in the South Jakarta area. The measurement tools used in this study were the Dark Future Scale (DFS) and the Cuestionario de Optimismo (COP). The data were analyzed using simple linear regression tests. The results of this study indicate a positive and significant relationship between optimism and anxiety about the future. This means that the higher the level of optimism among final year students in South Jakarta, the higher their level of anxiety about facing the future.

Keywords: Optimism, Anxiety about the future, Final year students



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	5
1.3 TUJUAN PENELITIAN	6
1.4. MANFAAT PENELITIAN.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN	8
2.1.1. Definisi Kecemasan Menghadapi Masa Depan	8
2.1.2 Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	9
2.2. OPTIMISME.....	10
2.2.1 Definisi Optimisme.....	10

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi optimisme	11
2.2.3 Hubungan Optimisme dengan Kecemasan Masa Depan	12
2.3 PENELITIAN TERDAHULU	13
2.4 DINAMIKA PENELITIAN	20
2.5 KERANGKA BERPIKIR.....	21
2.6 HIPOTESIS	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 DESAIN PENELITIAN.....	22
3.2 POPULASI DAN SAMPEL	22
3.2.1 Populasi.....	22
3.2.2 Sampel.....	22
3.2.3 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.3 VARIABEL PENELITIAN	23
3.4 DEFINISI OPERASIONAL.....	23
3.4.1 Definisi Operasional Optimisme.....	23
3.4.2 Definisi Operasional Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	23
3.5 INSTRUMEN PENELITIAN	24
3.5.1 Alat Ukur Dark Future Scale (DFS)	24
3.5.2 Alat Ukur Cuestionario de Optimismo (COP).....	26
3.6 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS.....	28
3.6.1 Uji Validitas	28
3.6.1.2 Hasil Uji Validitas Konstruk.....	30
3.6.2 Uji Reliabilitas	31
3.6.3 Uji Coba (Try Out).....	32
3.7 ANALISA DATA	34
3.7.1 Analisa Deskriptif	34
3.7.2 Analisa Inferensial	34
3.7.2.1 Uji Asumsi Klasik.....	34
3.7.3 Uji Hipotesis	35
3.7.3.1 Analisis Regresi Linear Sederhana	35
3.7.3.2 Uji T	35
3.7.3.3 Uji F	36
3.7.3.4 Uji R^2 atau Koefisien Determinasi.....	36

3.8 Uji TAMBAHAN	36
3.8.1 Uji Beda	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 GAMBARAN UMUM SUBJEK	37
4.2 ANALISIS DESKRIPTIF	38
4.2.1 Hasil Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	39
4.3 ANALISIS INFERENSIAL	40
4.3.1 Hasil Uji Asumsi Klasik	40
4.3.1.1 Uji Normalitas.....	40
4.3.1.2 Uji Heteroskedastisitas.....	41
4.3.1.3 Uji Linearitas	41
4.4 PERSAMAAN REGRESI LINEAR SEDERHANA.....	42
4.5 Uji REGRESI LINEAR SEDERHANA.....	42
4.5.1 Uji t	43
4.5.2 Uji F	44
4.5.3 Koefisien Determinasi	44
4.6 Uji TAMBAHAN	45
4.6.1 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.7 DISKUSI.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 KESIMPULAN.....	51
5.2 KETERBATASAN PENELITIAN	51
5.3 KEUNIKAN PENELITIAN.....	52
5.4 SARAN.....	52
5.4.1 Saran Teoretis	53
5.4.2 Saran Praktis	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3. 1 Blueprint Dark Future Scale (DFS)	25
Tabel 3. 2 Blueprint Cuestionario de Optimismo (COP).....	27
Tabel 3. 3 Ketentuan Skor Validasi Instrumen.....	28
Tabel 3. 4 Kategori Skor.....	29
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas isi Variabel Optimisme	29
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Isi Pada Variabel Kecemasan Menghadapi Masa Depan	30
Tabel 3. 7 Hasil Analisa Item Optimisme.....	30
Tabel 3. 8 Hasil Analisa Item Kecemasan Masa Depan.....	31
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Kecemasan Masa Depan.....	31
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Optimisme (X)	32
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	33
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Semester	37
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif	38
Tabel 4. 4 Rumus Kategorisasi	39
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Hipotetik Optimisme.....	39
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Hipotetik.....	39
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas.....	42
Tabel 4. 8 Model Summary Uji Regresi Linear Sederhana.....	43
Tabel 4. 9 Hasil Uji t.....	43
Tabel 4. 10 Hasil Uji F.....	44
Tabel 4. 11 Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	44
Tabel 4. 12 Group Statistics Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 13 Hasil Uji Independent Samples T-Test Berdasarkan Jenis Kelamin	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Normal Q–Q Plot Variabel Kecemasan Menghadapi Masa Depan (DFS_TOTAL)....	40
Gambar 4. 2 Grafik Scatterplot.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement	58
Lampiran 2 Hasil Review Proposal Tugas akhir	71
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 4 Kuesioner.....	73
Lampiran 5 Uji Validitas & Reliabilitas item, 30 Responden	78
Lampiran 6 Tabel R	79
Lampiran 7 Uji Deskriptif Statistik Responden.....	81
Lampiran 8 Hasil Kategorisasi Skor	82
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	82
Lampiran 10 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	83
Lampiran 11 Hasil Uji F	83
Lampiran 12 Hasil Uji t	83
Lampiran 13 Koefisien Determinasi.....	84
Lampiran 14 Hasil Uji Homogenitas	84
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas	84
Lampiran 16 Hasil Uji T-test	84
Lampiran 17 Menentukan Sampel Menggunakan G-Power.....	86
Lampiran 18 Curriculum Vitae.....	87

