

## Peran Efikasi Diri Terhadap Optimisme Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Saiful Rizal<sup>1</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Niken Titi Pratitis<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isrida Yul Arifiana<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : [saifulrizal886@gmail.com](mailto:saifulrizal886@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and career optimism in final year students. Final year students are required to immediately look for and have to prepare for future careers, so that an attitude of career optimism is needed so that students have a positive view of the career achievements they want to achieve. Having an attitude of career optimism can increase when students have a strong belief in their abilities which is called self-efficacy. Self-efficacy is a belief in one's ability to overcome various existing problems. This type of research uses a quantitative approach with correlational methods. Self-efficacy and career optimism scales are used as measuring tools in this study. The population of this study were final year students at the University of 17 August 1945 Surabaya from the Faculty of Psychology, Law and Cultural Studies. Sampling used a quota sampling technique using the Krejcie table. The results of the study using the Spearman's Rho correlation test show that there is a significant positive relationship between self-efficacy and career optimism in final year students, so that the proposed research hypothesis is accepted.*

**Keywords:** Career Optimism; Final Year Student; Self-efficacy

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk segera menemukan dan harus mempersiapkan karir kedepannya, sehingga membutuhkan sikap optimisme karir agar mahasiswa memiliki pandangan positif akan capaian karir yang ingin diraih olehnya. Dimilikinya sikap optimisme karir tersebut dapat ditingkatkan ketika mahasiswa memiliki keyakinan kuat akan kemampuan dirinya yang diistilahkan sebagai efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi berbagai persoalan yang ada. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Skala efikasi diri dan optimisme karir digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berasal dari Fakultas Psikologi, Hukum, dan Ilmu Budaya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling* menggunakan bantuan tabel *Krejcie*. Hasil penelitian menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

**Kata kunci:** Efikasi diri, Mahasiswa Tingkat Akhir, Optimisme Karir

### Pendahuluan

Umumnya mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang akan menuntaskan masa studinya. Masa akhir studi tersebut membuat mahasiswa dituntut untuk berperan aktif dalam

menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademiknya, serta harus sudah mampu merencanakan arah perjalanan karir kedepannya (Nugraha, 2018). Perencanaan karir tersebut membutuhkan suatu sikap optimisme agar mahasiswa memiliki pandangan positif dalam dirinya (Apriana, 2002), terutama agar mahasiswa yakin pada masa depannya (Carver, 2015).

Optimisme karir yang merupakan suatu pengharapan pada hasil terbaik dari pengembangan karir di masa depan, akan membuat individu memiliki pandangan positif dalam upaya meraih kesuksesan karirnya (Rottinghaus, 2004). Nurtjahjanti & Ratnaningsih (2011) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa optimisme akan berpengaruh pada upaya individu dalam mencapai masa depan yang lebih cerah. Bahkan menurut Suhardi (2021) dan Noviza (2022) optimisme yang tinggi akan membantu mengubah kualitas hidup seseorang, serta membantu individu selalu berkomitmen dalam kehidupannya.

Sayangnya banyak mahasiswa masih belum memiliki sikap optimisme karir sehingga mahasiswa tidak cukup kuat keyakinannya dalam mempersiapkan karirnya setelah lulus nanti. Annisa & Alamanda (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kesiapan karir yang tinggi hanya sebesar 25%, sisanya 61% cukup persiapan karir dan 14% tidak punya persiapan karir. Studi lainnya oleh Rizki & Pasaribu (2021) juga mengungkapkan bahwasanya mahasiswa masih memiliki kegelisahan dengan karir kedepannya. Nugraha (2018) dalam studinya juga menyebut mahasiswa tingkat akhir masih memiliki permasalahan dalam menentukan karirnya. Peneliti juga mendapatkan gambaran tentang ketidaksiapan serta sikap pesimis pada beberapa mahasiswa tingkat akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dari hasil wawancara yang dilakukan pada 15 mahasiswa Fakultas Psikologi, Hukum, dan Ilmu Budaya. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat 4 responden dari Fakultas Psikologi yang mengungkapkan kekhawatirannya akan kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahliannya. Selain itu, terdapat juga 2 responden dari Fakultas Ilmu Budaya yang merasa cemas bahwa nilai-nilai dan pengetahuan dalam bidang tersebut tidak dihargai di dunia kerja, serta meragukan apakah kemampuannya sebagai lulusan dari jurusan tersebut akan diakui. Disisi lain, terdapat 3 responden dari Fakultas Hukum yang mengungkapkan bahwa persaingan dalam karir di bidang hukum sangat kompetitif, sulit untuk bersaing dengan lulusan lain yang memiliki jaringan kuat dan pengalaman yang lebih luas. Berdasarkan data wawancara yang dikumpulkan, dapat dilihat bahwa beberapa mahasiswa masih merasa pesimis terkait kemungkinan karirnya di masa depan, yang membuatnya ragu dalam memilih jalur karir yang tepat setelah lulus nanti.

Secara keseluruhan, sikap pesimis tersebut akan dapat memiliki dampak yang luas bagi mahasiswa. Segerstrom, dkk (1998), dan Seligman (2006) menyebut individu yang pesimis akan mengalami dampak negatif yang memungkinkan individu untuk sulit dalam mengatasi setiap permasalahan yang dihadapi. Bahkan Scheier, dkk (1994) menyebut individu yang pesimis dapat berdampak buruk dalam kehidupan sosialnya. Berkaitan dengan hal tersebut, maka rendahnya sikap optimisme perlu ditinjau kembali mengenai faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya, dan salah satunya adalah efikasi diri (Febriyanti, 2022).

Efikasi diri ialah keyakinan bahwa individu memiliki kapasitasnya sendiri dalam mengatasi berbagai hambatan yang ada (Bandura, 1997). Kurniawan (2007), dan Wati (2018) dalam penelitiannya membuktikan bahwasanya efikasi diri memiliki hubungan yang sangat signifikan pada optimisme individu. Bahkan Febriyanti (2022) menyebutkan bahwa efikasi diri menjadi faktor penting dalam meningkatkan sikap optimisme tersebut. Efikasi diri yang tinggi menjadi peran penting dalam meningkatkan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir.

Maka ketika mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan tuntutan untuk segera menuntaskan studi dan juga tuntutan untuk menemukan karir yang tepat kedepannya, dengan memiliki keyakinan yang kuat bahwa kemampuan yang dimiliki akan dapat membuat mahasiswa cenderung mampu untuk tetap berusaha dalam mengatasi setiap kesulitan, sehingga dapat untuk memunculkan sikap optimisme karir yang lebih besar. Keyakinannya akan kemampuannya sendiri dapat mempengaruhi pandangan akan masa depan karirnya tersebut. Dapat diasumsikan bahwa efikasi diri berkaitan dengan optimisme karir, semakin

tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula sikap optimisme karir, dan semakin rendah efikasi diri, maka semakin rendah pula optimisme karir.

Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini berfokus untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap timbulnya optimisme karir. Meskipun terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang telah mempelajari hubungan antara efikasi diri terhadap optimisme, tetapi masih belum ada penelitian yang menyelidiki lebih lanjut mengenai hubungan efikasi diri terhadap optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tentang efikasi diri dan optimisme karir juga masih memiliki potensi yang belum terungkap sepenuhnya. Maka dari itu, peneliti berharap dapat memberikan wawasan baru dan kontribusi yang berharga bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya dalam konteks karir.

## Metode

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 angkatan 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dari Fakultas Psikologi, Hukum, dan Ilmu Budaya dengan jumlah total sebanyak 619 mahasiswa. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan bantuan tabel *Krejcie*, sehingga dengan total populasi 619, menggunakan taraf kepercayaan 5% diperoleh jumlah sampel 234 mahasiswa, dari 3 Fakultas berbeda (Psikologi, Hukum dan Ilmu Budaya) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *quota sampling*, merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan terpenuhi.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner model skala *likert* yang telah disediakan 5 alternatif jawaban terdiri dari sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), dengan demikian responden hanya perlu memilih jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Pengembangan alat ukur pada variabel ini menggunakan skala optimisme karir dan skala efikasi diri. Skala optimisme karir terdiri dari aitem-aitem pernyataan *favourable* dan *unfavourable* yang berjumlah 24 aitem, yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek optimisme dari teori Seligman (2006) yaitu; *permanent, pervasive, personalization*. Skala efikasi diri terdiri dari aitem-aitem pernyataan *favourable* dan *unfavourable* yang berjumlah 24 aitem, yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek efikasi diri dari teori Bandura (1997) yaitu; *level, strength, generality*.

Uji validitas aitem pada skala optimisme karir dan efikasi diri dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 20.00 dengan batasan *Corrected Item-Total*  $\geq 0,25$ . Hasil uji validitas skala optimisme karir diperoleh *index corrected item total correlation* valid yang bergerak dari 0,262-0,646 dengan 8 aitem yang gugur, sehingga nilai reliabilitas yang didapat sebesar 0,853. Skala efikasi diri diperoleh *index corrected item total correlation* valid yang bergerak dari 0,252-0,626 dengan 1 aitem yang gugur, sehingga nilai reliabilitas yang didapat sebesar 0,862.

## Hasil

Hasil analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 20.00 akan didapatkan hasil uji prasyarat berupa uji normalitas sebaran terlebih dahulu. Apabila suatu data dikatakan normal jika  $p > 0,05$  maka sebaran dinyatakan normal, sedangkan apabila  $p < 0,05$  maka

dapat dikatakan data tersebut tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa sebaran data tidak berdistribusi normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Z Kolmogorov Smirnov	p	Keterangan
1797 3	0,00 3	Tidak berdistribusi normal

Sumber: SPSS for Windows versi 20.00

Sedangkan hasil uji prasyarat berikutnya berupa uji linieritas dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 20.00 for windows, dimana kedua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), namun apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka kedua variabel tidak memiliki hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas, hubungan antara efikasi diri dengan optimisme karir diperoleh nilai signifikansi  $p = 0,378$  ( $p > 0,05$ ), artinya ada hubungan yang linear antara efikasi diri dengan optimisme karir.

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

Efikasi diri dengan optimisme karir	F Deviation From Linearity	p	Keterangan
	1.063	0,378	Linier

Sumber: SPSS for Windows versi 20.00

Hasil uji normalitas dan linieritas menunjukkan data tidak berdistribusi normal tetapi bersifat linier, maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Uji korelasi *Spearman's Rho* digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan dua variabel dengan hasil yang bersifat kuantitatif. Jika nilai  $\text{sig.} < 0,01$  maka disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan optimisme karir. Sebaliknya, jika nilai  $\text{sig.} > 0,01$  maka disimpulkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan optimisme karir. Hasil uji menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,01$ ), maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan optimisme karir.

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis**

Rho	p	Keterangan
0,554	0,000	Terdapat hubungan positif

Sumber: SPSS for Windows versi 20.00

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan efikasi diri berkorelasi positif dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan

terdapatnya hubungan positif antara efikasi diri dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir dapat diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara efikasi diri dan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Maknanya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir, begitu sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir.

Ketika mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, maka optimisme karirnya juga cenderung meningkat. Keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam membentuk sikap optimisme karir mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Mahasiswa yakin dapat memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuannya, sehingga merasa optimis tentang karir yang akan dihadapinya. Mahasiswa lebih mungkin menghadapi rintangan dengan sikap positif dan mencoba mencari solusi yang efektif. Sebaliknya, bila mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung memiliki sikap optimisme karir yang lebih rendah. Mahasiswa meragukan kemampuannya sendiri dan lebih cenderung melihat tantangan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi. Hal ini dapat mengarah pada sikap pesimis dan keyakinan bahwa hasil yang positif sulit dicapai.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (2018) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan optimisme pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Kurniawan (2007) pun juga membuktikan bahwa kontribusi efikasi diri terhadap tingkat optimisme dapat mendorong individu untuk lebih berusaha dalam menyiapkan kehidupannya di masa depan dengan selalu menyadari akan potensi-potensi yang dimilikinya. Nugraha, dkk (2021) dalam penelitiannya pun mengungkapkan bahwasanya efikasi diri memiliki keterkaitan dengan optimisme dalam menghadapi dunia kerja. Bahkan Valentino & Himam (2013), serta Mauludi (2015) pun mengungkapkan bahwa pelatihan efikasi diri dapat berpengaruh terhadap peningkatan optimisme, yang menyatakan bahwa pelatihan efikasi diri dapat dijadikan sebagai bahan rujukan sebuah bentuk intervensi dalam rangka meningkatkan optimisme pada suatu individu tersebut.

Sumbangan efektif yang diperoleh dari penelitian ini sebesar 0,341 yang berarti 34,1% variabel efikasi diri mempengaruhi optimisme karir. Sisanya 65,9% dipengaruhi oleh faktor dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini juga selaras dengan ungkapan dari Febriyanti (2022) bahwa efikasi diri menjadi faktor penting dalam membentuk dan meningkatkan sikap optimisme individu. Maka dapat disimpulkan bahwa optimisme karir yang rendah dapat ditingkatkan ketika mahasiswa memiliki suatu keyakinan kemampuan diri atau yang bisa disebut sebagai efikasi diri. Faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme pada individu adalah kepercayaan diri, harga diri, dukungan sosial, dan akumulasi pengalaman (Seligman, 2006).

Berdasarkan hal diatas maka, mahasiswa tingkat akhir perlu meningkatkan keyakinannya untuk mampu berusaha dalam mengatasi setiap tuntutan atau kesulitan yang dihadapinya, sehingga dapat untuk memunculkan sikap optimisme karir yang lebih besar. Keyakinan akan kemampuannya sendiri dapat mempengaruhi pandangan akan masa depan karirnya tersebut. Meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan beberapa cara, seperti lebih berani untuk menghadapi suatu tantangan, meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, serta pemberian dukungan emosional pada lingkungan keluarga sehingga dapat memberikan dorongan positif dalam mencapai tujuan karirnya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's Rho menjelaskan N (jumlah responden) sebanyak 234 mahasiswa, diperoleh skor korelasi sebesar 0,554 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ )

yang berarti terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara efikasi diri dengan optimisme karir pada mahasiswa tingkat akhir. Adanya hubungan positif dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi pula optimisme karirnya.

Disarankan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk perlu meningkatkan keyakinannya supaya mampu berusaha dalam mengatasi setiap kesulitan, supaya lebih berani dan tidak takut akan kegagalan dalam menghadapi suatu tantangan. Meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, sehingga dapat membantu mengembangkan keahlian yang diperlukan. Jadi semakin mahir dalam suatu bidang maka semakin besar keyakinan kemampuan diri mahasiswa. Selain itu keluarga juga dapat memberikan dukungan emosional yang kuat kepada mahasiswa, supaya membantu mahasiswa merasa dihargai dan yakin akan kemampuannya.

Disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk menginvestigasi faktor-faktor lain yang tidak diselidiki dalam penelitian ini, yang memiliki potensi untuk mempengaruhi tingkat optimisme karir pada individu. Faktor-faktor tersebut diantaranya kepercayaan diri, harga diri, dukungan sosial, dan akumulasi pengalaman.

## Referensi

- Annisa, N., & Alamanda, K. P. (2021). Studi Deskriptif Perencanaan Karir Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Kota Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 1101-1107. Diunduh dari <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2438/1122> tanggal 10 November 2022
- Apriana, E. (2002). Hubungan antara Konsep Diri dengan Optimisme pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Skripsi*. Diunduh dari <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/25089/96231044%20Elicia%20Apriana.pdf?sequence=1> tanggal 10 November 2022
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Carver, C. S. (2015). *Optimism and Pessimism*. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 263-267). Oxford: Elsevier.
- Febriyanti, S. (2022). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Optimisme Mahasiswa Menghadapi Dunia Kerja Di Era Pandemi. *Skripsi*. Diunduh dari <http://digilib.uinsgd.ac.id/51538/> tanggal 14 November 2022
- Kurniawan, Y. B. (2007). Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Kejuruan Ditinjau Dari Efikasi Diri Terhadap Karir. *Disertasi*. Diunduh dari <http://eprints.ums.ac.id> tanggal 14 November 2022
- Mauludi, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri terhadap Peningkatan Optimisme Pencapaian Target pada Karyawan Bagian Pemasaran di Perbankan Syariah BDS (Barokah Dana Sejahtera) Yogyakarta. *Skripsi*. Diunduh dari <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/18778/> tanggal 15 November 2022
- Noviza, P. (2022). Pengaruh Optimisme dan Harapan Terhadap Kinerja Perawat Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Rumah Sakit Pondok Indah. *Jurnal Manajemen*, 7(1), 1-9. Diunduh dari <https://doi.org/10.54964/manajemen.v7i1.234> tanggal 5 Oktober 2022
- Nugraha, B. A. (2018). Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar). *Skripsi*. Diunduh dari <https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/12086> tanggal 17 November 2022
- Nugraha, W. S. P., Dimala, C. P., & Hakim, A. R. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Menghadapi Dunia Kerja Siswa Kelas XII SMK IPTEK Sanggabuana Pangkalan Karawang. *Psikologi Prima*, 4(1), 1-11. Diunduh dari <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/1909> tanggal 17 November 2022
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I.Z. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN DISNAKERTRANS Jawa

- Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132. Diunduh dari <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132> tanggal 18 November 2022
- Rizki, A., & Pasaribu, M. H. (2021). Meninjau Kegelisahan Mahasiswa Dengan Kondisi Lapangan Pekerjaan. *Jurnal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 1(1), 14-22. Diunduh dari <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jies/article/view/284/244> tanggal 20 November 2022
- Rottinghaus, P. J. (2004). *Assessing Career Optimism and Adaptability: Toward the Construct Validation of The Career Futures Inventory*. Iowa State University.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. & Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063 – 1078. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037//0022-3514.67.6.1063>
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism Is Associated With Mood, Coping, And Immune Change In Response To Stress. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1646. Diunduh dari <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.6.1646>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How To Change Your Mind and Your Life With a New Preface*. New York: A Division of Random House Inc.
- Suhardi, M. (2021). Pengaruh Optimisme dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru Sekolah Menengah Atas (SMA) Swasta di Kecamatan Praya Lombok Tengah. *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 1(1), 117-124. Diunduh dari <https://jurnalp4i.com/index.php/academia/article/view/530/540> tanggal 3 Oktober 2022
- Valentino, R., & Himam, F. (2013). Efikasi diri untuk meningkatkan optimisme terhadap pencapaian karir karyawan PKWT Perusahaan X. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(2), 200-216. Diunduh dari <https://journal.uii.ac.id/intervensipsikologi/article/view/3959> tanggal 4 Oktober 2022
- Wati, K. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Optimisme Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Bina Darma Palembang. *Skripsi*. Diunduh dari <http://repository.radenfatah.ac.id/14879/6/COVER%20SKRIPSI.pdf> tanggal 15 November 2022