

Abstrak

Mahasiswa merupakan seorang individu yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi. Dalam melaksanakan kewajibannya, mahasiswa dihadapkan oleh berbagai macam masalah salah satunya *quarter life crisis* (QLC). Terdapat beberapa aspek yang membentuk *quarter life crisis*, salah satunya adalah kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh optimisme dan kepercayaan diri terhadap kecemasan. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan regresi untuk melihat seberapa besar pengaruh optimisme dan kepercayaan diri terhadap kecemasan. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang berumur 20 hingga 30 tahun yang sedang menjalankan perkuliahan S1 sebanyak 192 orang. Pengambilan data menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme dan kepercayaan diri secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan dengan nilai prediktor 25.5% ($p=0.000$).

Kata kunci : *optimisme, kepercayaan diri, kecemasan*

Abstract

A student is an individual who participates in higher education. In carrying out their obligations, students are faced with various problems, one of which is quarter life crisis (QLC). There are several aspects that make up a quarter life crisis, one of which is anxiety. The purpose of this study was to determine the effect of optimism and self-confidence on anxiety. The research design used in this study is quantitative with a regression approach to see how much influence optimism and self-confidence have on anxiety. The subjects in this study were active students of the State Islamic University Sunan Gunung Djati Bandung aged 20 to 30 years who were

running undergraduate courses as many as 192 people. Data collection using measuring instruments in the form of questionnaires. The results of this study indicate that optimism and self-confidence simultaneously affect anxiety with a predictor value of 25.5% ($p=0.000$).

Keywords : *optimism, self-confidence, anxiety*

