

PERBEDAAN OPTIMISME DAN STRES AKADEMIK BERDASARKAN TINGKAT PENGETAHUAN AKIDAH ISLAM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Hapni Laila Siregar¹, Dita Marsela Saragih², Gita Kusuma Dewi Harahap³,
Rizki Alhaq⁴, Munawaroh⁵, Reginawati Sitompul⁶
hapnilai@gmail.com¹, ditamarshela00@gmail.com², gitakusumadewihrp17@gmail.com³,
ralhaq@gmail.com⁴, munawarohasibuan05@gmail.com⁵, reginawatisitompul12@gmail.com⁶
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perbedaan optimisme dan stres akademik berdasarkan tingkat pengetahuan akidah Islam pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) satu arah untuk melihat perbedaan pengaruh pengetahuan akidah Islam terhadap optimisme dan stress akademik. Tingkat pengetahuan akidah islam di kategorikan menjadi tiga: tinggi, sedang, dan dasar. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana pemahaman agama yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi sikap dan kondisi psikologis mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan secara terpisah, yaitu pengaruh tingkat pengetahuan akidah Islam terhadap Optimisme menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan, dan pengaruh tingkat pengetahuan akidah Islam terhadap stress akademik menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan. Dengan demikian menunjukkan bahwa keagamaan merupakan salah satu aspek yang memiliki peran dalam kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres Akademik, Optimisme.

ABSTRACT

This study aims to explore the differences in optimism and academic stress based on the level of knowledge of Islamic creed among Medan State University students. This study used the Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) method to see the differences in the effect of knowledge of Islamic creed on optimism and academic stress. The level of knowledge of Islamic creed is categorized into three: high, medium, and basic. This research can provide an understanding of how religious understanding is one of the factors that can affect the attitudes and psychological conditions of students. The results showed separately, namely the effect of the level of knowledge of Islamic creed on Optimism showed that there was a significant effect, and the effect of the level of knowledge of Islamic creed on academic stress showed no significant effect. Thus, it shows that religion is one aspect that has a role in the mental well-being of students.

Keywords: Students, Academic Stress, Optimism

PENDAHULUAN

Menurut Meila maritsa (2023) dalam penelitian Pemahaman Mahasiswa tentang akidah Islam, akidah merupakan pelajaran yang penting untuk diajarkan kepada mahasiswa sebagai pondasi awal dalam kehidupan beragama sebagai seorang muslim. Aqidah sendiri berasal dari bahasa arab ar- rabthu biquw-wah yang berarti mengikat dengan kuat. Secara istilah yaitu keyakinan terhadap sesuatu tanpa adanya keraguan didalamnya. Landasan dasar-dasar akidah Islam merujuk pada Al-Qur'an dan Hadits yang merupakan pondasi paling utama sebagai muslim.

Pengetahuan tentang akidah Islam dianggap merupakan suatu aspek yang dapat mempengaruhi perilaku kognitif seseorang dalam berbagai cara yaitu salah satunya terhadap kesejahteraan emosional dan mental. Pemahaman yang kuat terhadap akidah Islam dapat

memberikan rasa ketenangan dan stabilitas emosional. Orang yang religius cenderung memiliki tingkat pengendalian diri dan regulasi diri yang lebih tinggi, yang membantu mereka mengatasi stress dengan lebih baik dan mempertahankan pandangan hidup yang lebih optimis. Hal ini disebabkan oleh keyakinan agama mereka, yang menawarkan aturan dan panduan yang jelas untuk perilaku dan pemikiran (McCullough & Willoughby, 2009). Namun untuk mahasiswa di perguruan tinggi mendapatkan suatu tantangan dan beban akademik yg merupakan kewajiban yang harus dipenuhi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat optimisme berdasarkan tingkat pengetahuan tentang akidah Islam dan juga perbedaan tingkat stress akademik berdasarkan tingkat pengetahuan aqidah Islam, khususnya pada mahasiswa muslim di Universitas Negeri Medan. Pendidikan tinggi merupakan tahap terakhir dalam pendidikan formal bagi seorang mahasiswa. Tujuan utama pendidikan tinggi adalah menyiapkan, mengembangkan, dan mendidik mahasiswa agar memiliki potensi akademik dan profesional yang tinggi. Mahasiswa, sebagai peserta didik pada perguruan tinggi, diharapkan dapat mengembangkan potensi mereka serta mencapai kesuksesan dalam kehidupan profesional dan sosial mereka.

dan stress akademik pada mahasiswa Universitas negeri medan

Berdasarkan latar belakang ini terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan tingkat optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Medan berdasarkan tingkat pengetahuan aqidah Islam?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan berdasarkan tingkat pengetahuan aqidah Islam?
3. Bagaimana pengaruh pendidikan agama Islam terhadap optimisme dan stres akademik mahasiswa Universitas Negeri Medan?

METODOLOGI

Desain Penelitian.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah Multivariate Analysis of Variance (Manova) satu arah menggunakan program SPSS 27. Fokusnya adalah menguji perbedaan dan pengaruh variabel independen terhadap beberapa variabel dependen secara bersamaan dan menentukan apakah ada perbedaan signifikan antara kelompok. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan Sumatera Utara.

Jenis Data

Penelitian ini menggunakan data primer berupa hasil yang diperoleh dari penyebaran kuesioner dengan cara kualitatif maupun kuantitatif. Kuesioner kualitatif yaitu pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan jawaban yang panjang dan mendetail, sedangkan kuesioner kuantitatif adalah pertanyaan tertutup yang memberikan responden pilihan jawaban terbatas dengan skala likert.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan populasi yaitu mahasiswa Universitas Negeri medan. Untuk Sampel peneliti menggunakan metode Purposive Sampel dengan kriteria mahasiswa yang menganut agama islam. Jumlah sampel 35 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengkategorikan tingkat pengetahuan mahasiswa dilakukan dengan kuesioner kualitatif, yaitu pertanyaan dengan jawaban yang mencakup berbagai aspek akidah Islam, yaitu dalam hal seberapa baik mahasiswa muslim memahami rukun iman, rukun Islam, pemahaman tentang ayat-ayat Al-Quran dan Hadits, serta intensitas dalam menjalankan kewajiban. Dengan menggunakan indikator diatas, peneliti dapat

mengumpulkan data yang dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang akidah islam. Data ini kemudian dapat dianalisis untuk mengkategorikan tingkat pengetahuan mahasiswa ke dalam kategori tertentu, tinggi, sedang, dan dasar.

Deskripsi Responden

Pengetahuan aqidah Islam (X)

Berdasarkan jumlah sampel yang didapatkan berikut merupakan hasil dari analisis Tingkat pengetahuan aqidah islam dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Tinggi	11	31.43%
Sedang	16	45,71%
Dasar	8	22.86%
Jumlah	35	100%

Berdasarkan data pada tabel 2, diketahui bahwa mahasiswa sebagian besar responden berdasarkan tingkat pemahaman aqidah islam adalah sedang sebanyak 16 dan tertinggi kedua pada kelompok tinggi sebanyak 11 dan dasar sebanyak 8. Hal ini menunjukkan bahwa 45% dari jumlah responden diisi oleh kelompok sedang, 31% pada kelompok tinggi, dan 23% kelompok rendah.

Optimisme(Y1)

Terdapat 3 Indikator dari Seligman (2005), Permanence (ketetapan) yang mendeskripsikan bagaimana seseorang melihat peristiwa berdasarkan waktu yang bersifat sementara (temporary) dan menetap (permanence). Pada pertanyaan ini melihat gambaran pada aspek positif pada p1, p3, dan p5, untuk negatif p2,p4, dan p6.

Dari yang telah diperoleh pada tabel 3, menunjukkan pada pernyataan pertama (p1), yaitu mayoritas responden merasa sangat yakin bahwa keberhasilan ujiannya akan bertahan lama sebanyak 60% dan tertinggi kedua sebanyak 22.9% menjawab yakin. Pada poin kedua (p2), mayoritas responden menyatakan 31,4% merasa sangat tidak setuju bahwa gagal dalam tugas akan berlangsung lama, dan sebanyak 45.7% merasa tidak setuju namun 17,1% merupakan tertinggi ketiga menyatakan sangat setuju. Sedangkan pernyataan p3, tertinggi pertama sangat setuju sebanyak 54.3% bahwa responden merasa percaya dirinya meningkat ketika satu mata kuliah telah selesai, dan diikuti 22,9% setuju, serta 20% netral.

Tabel 3. Frekuensi Pernyataan Responden Terhadap Optimisme

Skala	Pertanyaan					
	p1(%)	p2(%)	p3(%)	p4(%)	p5(%)	p6(%)
1	0.0	31.4	0.0	8.6	0.0	5.7
2	5.7	45.7	2.9	45.7	0.0	8.6
3	11.4	2.9	20.0	14.3	0.0	17.1
4	22.9	2.9	22.9	17.1	40.0	48.6
5	60.0	17.1	54.3	14.3	60.0	20.0
Total (35)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Pada pertanyaan keempat (p4), mayoritas menyatakan tidak setuju satu kegagalan akan mempengaruhi seluruh kegiatan akademik sebesar 45.7%. Untuk pernyataan p5 mayoritas merasa sangat setuju keberhasilan dalam studi adalah hasil dari usaha sendiri sebanyak 60%.

Dan untuk pernyataan terakhir p6 responden banyak merasa setuju sebesar 48.6% bahwa

kegagalan ujian disebabkan kekurangan pribadi.

Berdasarkan penjabaran di atas, terlihat bahwa mayoritas responden cenderung memiliki pandangan positif terhadap keberhasilan studi yang merupakan hasil dari usaha sendiri, namun juga merasa bahwa kegagalan dapat disebabkan oleh kekurangan pribadi, Terdapat variasi dalam pandangan terhadap seberapa lama kegagalan akan berlangsung, serta seberapa besar pengaruh satu kegagalan terhadap kegiatan akademik secara keseluruhan.

Stress Akademik (Y2)

Stress akademik melibatkan penggunaan berbagai indikator seperti beban kerja, tekanan ujian, waktu belajar, dan keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik. Hasil ini dapat memberikan wawasan dan bagaimana hal ini mempengaruhi kesejahteraan di dalam akademik. berikut tentang bagaimana hasil yang didapatkan dari pengukuran stress akademik pada tabel 4.

Pada pernyataan pertama (p1), mayoritas responden merasa setuju beban tugas di dalam kampus maupun diluar banyak untuk diselesaikan yaitu sebesar 37,1%, serta juga merasa sangat setuju dan cukup sebesar 28.6%.

Tabel 4. Frekuensi Pernyataan Responden Terhadap Optimisme

Pernyataan						
Skala	p1(%)	p2(%)	p3(%)	p4(%)	p5(%)	p6(%)
1	0.0	25.7	0.0	0.0	0.0	28.6
2	5.7	37.1	14.3	2.9	28.6	40.0
3	28.6	25.7	37.1	11.4	22.9	11.4
4	37.1	11.4	22.9	54.3	22.9	20.0
5	28.6	0.0	25.7	31.4	25.7	0.0
Total(35)	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

Berkaitan dengan poin kedua (p2), mayoritas responden sebanyak 37.1% tidak setuju merasa kewalahan dengan materi yang harus dipelajari setiap minggu, dan juga 25.7% merasa netral dan sangat tidak setuju. Untuk pernyataan ketiga (p3), untuk tertinggi sebanyak 37,1% pada netral, yaitu responden merasa cemas setiap kali menghadapi ujian, dan tertinggi kedua sebanyak 22,9% merasa setuju dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. pada pernyataan keempat (p4), mayoritas responden sebanyak 54.3% merasa khawatir tentang hasil ujian bahwa merupakan sebagai nilai akhir, diikuti sangat setuju sebesar 31.4% dan netral 11,4%. Untuk pernyataan kelima (p5), mayoritas responden cukup variatif terhadap cukupnya waktu untuk belajar setiap hari. Dan untuk pernyataan terakhir (p6), responden sebanyak 40% menyatakan tidak merasa terburu-buru untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, dan sebanyak 28.6% merasa sangat tidak, namun tertinggi ketiga setuju sebesar 20%.

Dari jabaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden merasa terbebani dengan tugas-tugas baik di dalam maupun diluar kampus, memiliki kekhawatiran terhadap hasil ujian, namun merasa cukup fleksibel terkait waktu belajar dan penyelesaian tugas.

Uji Asumsi MANOVA

Terdapat dua asumsi yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji MANOVA, yaitu normalitas dan homoskedastisitas. Kedua asumsi tersebut dapat diuji untuk mengetahui apakah hasilnya asumsi terpenuhi atau tidak terpenuhi menggunakan uji yang sesuai untuk masing-masing asumsi. Dalam hal ini, hasil MANOVA akan memberikan pemahaman apakah tingkat pengetahuan aqidah Islam memiliki pengaruh signifikan. terhadap tingkat optimisme dan stress akademik diantara kelompok-kelompok yang dibandingkan. Jadi,

ketika hasil MANOVA menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan untuk salah satu atau kedua variabel dependen, artinya tingkat aqidah Islam memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat optimisme antara kelompok-kelompok yang dibandingkan.

Uji Normalitas

Uji normalitas untuk MANOVA dilakukan dengan menggunakan Shapiro -Wilk. Nilai p (p-value) yang dihasilkan dari uji ini digunakan untuk menentukan apakah data berdistribusi normal. Jika nilai $p > 0.05$, data dianggap berdistribusi normal, dan jika nilai $p < 0.05$, data dianggap tidak berdistribusi normal. Tabel berikut menyajikan nilai p dari uji Shapiro-Wilk untuk variabel x, y1, dan y2.

Tabel 5. Hasil uji normalitas multivariat

Tingkat pengetahuan(X)	Shapiro-Wilk	
	Optimisme (Y1)	Stress Akademik (Y2)
Tinggi	0.615	0.215
Sedang	0.084	0.599
Dasar	0.059	0.435

Pada tabel 4, bisa disimpulkan bahwa data Optimisme berdistribusi normal pada semua tingkat(tinggi, sedang, dan dasar), dan data Stres Akademik (Y2) berdistribusi normal pada semua tingkat. Dengan demikian, analisis lebih lanjut pada kedua variabel dapat dilakukan menggunakan metode statistik yang mengasumsikan normalitas data, karena kedua variabel berdistribusi normal pada semua tingkat pengetahuan aqidah Islam.

Uji Homoskedasitas

Pada uji homogenitas terdapat dua jenis yaitu uji homogenitas varians dan uji homogenitas matriks kovarians. Dengan menggunakan uji *Levene*, berikut adalah hasil pengujian asumsi homogenitas varians.

Tabel 6. Hasil uji homogenitas varians

Uji	Variabel	Statistik uji	p-value
<i>Levene</i>	Optimisme (Y1)	1.713	0.196
	Stres akademik (Y2)	0.056	0.945

Tabel 6 menunjukkan hasil pengujian homogenitas dengan berdasarkan nilai p-value, yaitu 0.196 lebih besar dari tingkat signifikansi (0.05) pada Optimisme yang berarti tidak terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol. Ini mengindikasikan bahwa homogenitas varians terpenuhi untuk variabel Optimisme. Sementara untuk variabel Stress akademik, karena p-value sebesar 0.945 maka juga menunjukkan tidak terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol. Dengan demikian, homogenitas varians juga terpenuhi untuk variabel Stress Akademik.

Tabel 7. Hasil uji homogenitas matriks kovarians

Uji	Statistik uji	p-value
<i>Box's M</i>	4.809	0.633

Pada tabel 7. menunjukkan hasil p-value (0.633) yang lebih besar dari tingkat signifikansi (0.05) menunjukkan bahwa tidak terdapat cukup bukti untuk menolak hipotesis nol, Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa matriks kovarians dari kelompok-kelompok yang diuji adalah homogen.

Uji Signifikansi

Uji signifikansi MANOVA dilakukan untuk melihat pengaruh secara serempak.

Tabel 8. Hasil uji multivariat dalam MANOVA

uji	F	p-value
<i>Roy's Largest Root</i>	8.178 ^c	0.001

Pada tabel 8 Hasil analisis adalah, Hipotesis nol ditolak. dilihat hasil uji Manova menunjukkan p-value(0,001) < a(0,05). artinya kelompok dari tingkat pengetahuan aqidah Islam terdapat perbedaan signifikan setidaknya terhadap salah satu kelompok dalam variabel, yaitu Optimisme dan Stress Akademik.

Tabel 8. Hasil uji univariat dalam MANOVA

Uji Signifikansi		
Variabel	F	p-value
Optimisme (Y1)	7.907	0.002
Stress Akademik (Y2)	0.049	0.668

Hasil uji univariat dalam MANOVA pada tabel 8, menunjukkan nilai p-value 0.002 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara setidaknya dua kelompok variabel Y1. Dengan demikian, Optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelompok-kelompok pada pengetahuan aqidah Islam. Sedangkan p-value 0.668 pada variabel Y2 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan. Dengan demikian, Stress akademik tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kelompok-kelompok pada pengetahuan aqidah Islam.

Dari penjabaran diatas, dapat disimpulkan bahwa Optimisme (Y1) memiliki pengaruh signifikan terhadap kelompok-kelompok yang dibandingkan, sementara variabel Stress akademik tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Selanjutnya dapat dilakukan uji *Post hoc* untuk mengetahui gambaran perbedaan-perbedaan tersebut pada setiap kelompok.

Post Hoc Test

Uji post hoc dilakukan untuk membandingkan semua pasangan kelompok. dengan uji ini untuk melihat pasangan kelompok mana yang menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah hasil MANOVA menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara setidaknya dua kelompok. Pada post hoc uji Bonferroni digunakan ketika kesamaan varian atau adanya homogenitas.

Tabel 9. Hasil uji Post Hoc

Uji Post Hoc			
Uji	Perbedaan	Optimisme (Y1)	Stres akademik (Y2)
<i>Bonferroni</i>	Tinggi dengan sedang	0.198	1
	Tinggi dengan dasar	0.001	1
	sedang dengan dasar	0.048	1

Tabel 9 menunjukkan hasil uji post hoc dengan menggunakan metode Bonferroni menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok tertentu sebagai berikut:

1. Perbedaan pada Optimisme (Y1):

- Antara kelompok tinggi dengan sedang nilai p-value (0.198) lebih besar dari tingkat signifikansi (0.05), tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok tinggi dan sedang.
- Antara kelompok tinggi dengan rendah menunjukkan nilai p-value (0.001) lebih kecil dari tingkat signifikansi (0.05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok tinggi dan dasar.

c. Dan antara kelompok sedang dengan rendah nilai p-value adalah 0.048 dan menunjukkan lebih kecil dari tingkat signifikansi (0.05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok sedang dan dasar.

2. Perbedaan pada Stres akademik (Y):

a. Tidak ada perbedaan signifikan yang ditemukan antara semua kelompok, karena nilai p-value untuk semua perbandingan adalah 1.

Dengan Penjabaran diatas, disimpulkan bahwa pada Optimisme (Y1) tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan aqidah islam pada kelompok tinggi dan sedang dalam Optimisme. Sedangkan dengan kelompok pengetahuan aqidah Islam tinggi memiliki tingkat optimisme yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan pengetahuan aqidah Islam dasar. Dan antara kelompok sedang dengan dasar juga menunjukkan bahwa pengetahuan agama islam di kelompok sedang memiliki tingkat optimisme yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok pengetahuan agama islam dasar. Namun untuk Stress akademik (Y2) dikarenakan pada uji sebelumnya tidak menunjukkan pengaruh signifikan maka di adanya perbedaan signifikan dalam tingkat stres akademik antara kelompok-kelompok variabel pengetahuan aqidah Islam (X).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Temuan Deskriptif.

a. 35 Mahasiswa Universitas negeri medan yang merupakan sebagai sampel di penelitian ini menunjukkan bahwa, mayoritas responden (45%) memiliki tingkat pemahaman aqidah islam sedang, diikuti oleh kelompok tinggi sebesar 31% dan dasar sebesar 23%.

b. Optimisme pada mayoritas responden memiliki pandangan positif terhadap keberhasilan studi yang merupakan hasil dari usaha sendiri, namun juga merasa bahwa kegagalan dapat disebabkan oleh kekurangan pribadi. Terdapat variasi dalam pandangan terhadap seberapa lama kegagalan akan berlangsung, serta seberapa besar pengaruh suatu kegagalan terhadap kegiatan akademik secara keseluruhan.

c. Terkait Stres akademik, Mayoritas responden merasa terbebani dengan tugas-tugas baik di dalam maupun di luar kampus, memiliki kekhawatiran terhadap hasil ujian, namun merasa cukup fleksibel terkait waktu belajar dan penyelesaian tugas.

2. Temuan Inferensial.

Berdasarkan analisis inferensial, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan aqidah islam secara signifikan mempengaruhi tingkat optimisme dalam menjalani kegiatan akademik, namun tidak mempengaruhi tingkat stres akademik. Artinya, tingkat pengetahuan aqidah Islam dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan optimisme mahasiswa terhadap keberhasilan studi, tetapi tidak secara langsung mempengaruhi tingkat stress akademik. Maka dari itu penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain kembali terkait dari sudut pandang keagamaan atau aspek-aspek lain yang dapat mempengaruhi tingkat stress akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Adhima, P. N., & Rif'ah, L. (2022). Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian

Kitab Tafsir Al-Azhar). *Jurnal Studi Islam Lintas Negara (Journal of Cross-Border Islamic Studies)*, 4(2), 112-126.

Fu'ady, M. A., & Atiqoh, S. V. D. (2020). Kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa sekolah menengah pertama. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 104-119.

Ghufron, N., Risnawita, R. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

- Hasan, A., Lilik, S., Agustin, R W. 2013. Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Dukungan Emosi dengan Optimisme pada Penderita Diabetes Mellitus Anggota Aktif PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) Cabang Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, Vol. 2, No. 2 (2013).
- Lickona, T. (2004). *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgement, Integrity, and Other Essential Virtues*. New York: Simon & Schusters, Inc
- Siregar, H. L., & Ramli, R. (2020). DEVELOPMENT OF INTEGRATED CHARACTER EDUCATION MODELS IN PAI LEARNING AT UNIVERSITY. *Ta dib Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 116-129.
- Susana, H., & Wahyuni, S. (2021). Analisis motivasi belajar siswa dalam pembelajaran menggunakan media google classroom. *Bio-Lectura: Jurnal Pendidikan Biologi*, 8(1), 71-78.
- Wahidin, W. (2023). Optimisme Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02).
- ZAROAH, S. (2022). Pengaruh optimisme terhadap prestasi belajar PAI dan budi pekerti siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Bulu Rembang.
- Zulkifli, Z. (2017). Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(2), 433-443.
- Shara, A. G., & Umi, A. I. (2021). Hubungan Antara Optimisme dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan. *UNESA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), 1-13.
- Ira. L. (2016). Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(3), 147-151.
- Sugiarti. 2022. *Optimisme: Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Ahmad, R. 2020. *Generasi Optimis*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Abi, A. Y. E. F. 2011. *Raih Sukses Dengan Senyum dan Optimis*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- AM. Waskito. 2013. *The Power Of Optimism*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Sudiran, Sugiarti, Eggy, F. A., Fardini, S., Bayu, H. W. 2020. *Membangun Optimisme Meretas Kehidupan Baru dalam Dunia Pendidikan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Tsamrotul, I. 2022. *Memupuk Rasa Optimis*. Yogyakarta: Elementa Media.
- Denny, D. 2017. *Menjadi Guru Yang Mampu Menulis dan Menerbitkan Buku: Panduan Kilat dari Menulis Sampai Menerbitkan Buku*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Siti, N. A, Siti. N., Ade. I. A. 2020. Optimisme dalam Nilai Filosofi Budaya Jawa. *Pekalongan: Penerbit NEM*. Siregar, N. A. (2020). Aqidah Islam, Analisa Terhadap Keshohihan Pemikirannya. *Wahana Inovasi*, 9(1), 100-101.
- Iqbal, M., Salsabila, I., Syahbani, D. A., Douw, J., Marzuki, & Rusyana, A. (2020). Analisis MANOVA Satu Arah untuk Melihat Perbedaan Status Gizi Balita Berdasarkan Wilayah Pembangunan Utama di Indonesia Tahun 2017. *Journal of Data Analysis*, 3(1), 50-61.
- Effendy, Sari, H. H. 2021. Pengaruh Strategi Promosi Melalui Media Sosial, Kualitas Pelayanan, dan Word of Mouth Terhadap Loyalitas Pelanggan pada Warung Kopi Cak Kebo. *e-Journal Ekonomi Bisnis dan Akuntansi*, 2021, Volume 8 (2): 107-116.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal*

- of Personality and Social Psychology, 46(4), 929-938.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677-706.