

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan terhadap apa yang akan terjadi di masa depan. Kecemasan tersebut dirasakan dalam berbagai hal seperti pendidikan, karier bahkan pasangan. Hal yang paling dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu kecemasan terhadap karier (*career anxiety*). Beberapa faktor yang menyebabkan individu merasakan *career anxiety* di antaranya yaitu angka pengangguran yang semakin meningkat, kurangnya strategi dalam menghadapi masa depan, rasa percaya diri yang rendah, pesimis terhadap sesuatu yang belum terjadi, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, hal yang dapat mengurangi kecemasan karier yaitu optimisme dan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan regulasi diri terhadap *career anxiety* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebanyak 326 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik analisis regresi logistik. Instrumen penelitian terdiri dari skala optimisme yang dimodifikasi dari Azmi (2016) berdasarkan teori Seligman (2001), skala regulasi diri diadaptasi dari Widianoro (2019) berdasarkan teori Baumeister (2007), dan skala kecemasan karier dimodifikasi dari Hidayat (2013) berdasarkan teori Kagan Heaven. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh optimisme dan regulasi diri terhadap *career anxiety* pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Optimisme dan regulasi diri berpengaruh sebesar 21.4% terhadap *career anxiety* mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kata kunci : Optimisme, Regulasi Diri, *Career Anxiety*, Mahasiswa