

PENGARUH OPTIMISME DAN RESILIENSI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA MUSLIM

Faisal Ardiansyah, Rini Lestari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Studi di perguruan tinggi merupakan tahap akhir pendidikan formal bagi mahasiswa, di mana stres akademik, dipicu oleh faktor seperti optimisme, resiliensi, dan beban tugas yang berlebihan, dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh optimisme dan resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim. Hipotesis mayor penelitian ini adalah optimisme dan resiliensi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim, sedangkan hipotesis minornya yaitu adanya pengaruh negatif optimisme terhadap stres akademik mahasiswa muslim; adanya pengaruh negatif resiliensi terhadap stres akademik mahasiswa muslim. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa muslim. Teknik sampling penelitian ini menggunakan *incidental sampling*, jumlah sampel yang digunakan 250 mahasiswa muslim. Metode pengumpulan data menggunakan skala optimisme, skala resiliensi dan skala stres akademik. Metode analisis data yang dipakai adalah regresi berganda. Hasil penelitian menegaskan bahwa hipotesis mayor diterima, menunjukkan adanya pengaruh sangat signifikan optimisme dan resiliensi terhadap stres akademik ($F = 88,427$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Ditemukan bahwa optimisme memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap stres akademik ($t = -3,399$; $p = 0,000$; $p < 0,01$), begitu juga dengan resiliensi yaitu terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan ($t = -7,393$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Dari hasil analisis, sumbangan efektif penelitian ini mencapai 41,7%, di mana resiliensi memiliki pengaruh lebih besar sebesar 29,9%, sementara optimisme berkontribusi sebesar 11,8%. Sebanyak 58,3% faktor lain juga turut memengaruhi stres akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: mahasiswa muslim, optimism, resiliensi, stres akademik

Abstract

College studies are the final stage of formal education for students, where academic stress, triggered by factors such as optimism, resilience, and excessive workload, can disrupt their mental and physical well-being. This research intended to examine the influence of optimism and resilience on academic stress in Muslim students. The major hypothesis of this research is that optimism and resilience influence academic stress in Muslim students. While the minor hypothesis is that there is a negative influence between optimism and academic stress for Muslim students, there is a negative influence between resilience and academic stress for Muslim students. Moreover, this research used quantitative correlational methods. The population of this research is Muslim students. The sampling technique employed incidental sampling; the sample was made up of 250 Muslim students. The data collection method utilized an optimism scale, a resilience scale, and an academic stress scale. This research analyzed the data through multiple regressions. The research results revealed that the major hypothesis was accepted, showing a significant influence between optimism and resilience on academic stress ($F = 88.427$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). Furthermore, optimism has a very significant negative influence on academic stress ($t = -3.399$; $p = 0.000$; $p < 0.01$), as well as resilience, specifically there is a very significant negative influence ($t = -7.393$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). From the analysis results, the effective contribution of this research reached 41.7%, where resilience had a greater influence at 29.9%, while optimism contributed 11.8%. As many as 58.3% of other factors influence academic stress, which this research did not examine.

Keywords: Academic stress, Muslim students, Optimism, Resilience.

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan institusi terakhir bagi mahasiswa dalam mengejar pendidikan formal. Tujuan utamanya adalah mempersiapkan, memajukan, dan memberikan pendidikan kepada individu agar mereka memiliki keterampilan akademis dan profesional. Hal ini bertujuan agar mereka mampu menciptakan, mengembangkan, serta mengaplikasikan pengetahuan, teknologi, dan seni. Mahasiswa muslim adalah individu yang beragama Islam dan memiliki pemahaman mendalam terhadap prinsip-prinsip Islam yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka diharapkan memiliki tingkat integritas yang tinggi dan kecerdasan yang melibatkan aspek intelektual, emosional, dan spiritual, sehingga mampu menanggapi perubahan dan memberikan solusi untuk berbagai tantangan yang muncul (Nasir, 2012).

Mahasiswa yang berhasil mengatasi fase transisi dengan baik akan menunjukkan dampak positifnya dalam kehidupan sehari-hari di kampus. Mereka akan memiliki banyak teman, mudah membangun hubungan, memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif, mengikuti perkuliahan tanpa hambatan, dan meraih hasil akademik yang memuaskan dengan nilai yang tinggi. Mahasiswa yang kesulitan melewati fase ini mungkin akan kesulitan dalam mengatur waktu, menghadapi kesulitan dalam mengikuti perkuliahan, memiliki sedikit relasi sehingga mereka kurang mendapatkan informasi terkini, dan bisa saja meraih nilai akademik yang kurang memuaskan. Mahasiswa yang menghadapi tantangan semacam ini cenderung lebih rentan terhadap stres akademik (Rahayu, 2018). Dengan mempertimbangkan bahwa remaja umumnya fokus pada kegiatan belajar, stres akademik menjadi salah satu pemicu stres psikologis yang tak dapat dihindari (Kurniawan & Wardani, 2023). Stres akademik adalah stres yang merujuk pada tekanan yang muncul akibat ketegangan-ketegangan dari faktor akademik. Hal ini mengakibatkan pada pemikiran individu dan berdampak pada kondisi fisik, emosional, dan perilaku. Stres akademik dapat menimbulkan dampak negatif seperti, berkurangnya semangat belajar, menurunnya prestasi akademik, dan peningkatan kecenderungan untuk menunda pekerjaan dalam menyelesaikan tugas (Erinda et al., 2021). Diharapkan tingkat stres akademik pada mahasiswa rendah, namun pada kenyataannya tingkat stres akademik pada mahasiswa tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Andiarna & Kusumawati (2020) pada 285 mahasiswa, menunjukan bahwa sebanyak 272 (95,4%) mengalami stres akademik yang tinggi. Berdasarkan data diambil dari penelitian Satalaksana dan Kusdiyati (2020) dari 414 responden terdapat 215 responden yang mengalami stres akademik yang tinggi atau sekitar 51.94%, sedangkan 199

responden memiliki stres akademik yang rendah atau sebesar 48.06%. Menurut data penelitian Rahayu (2018), dari 106 mahasiswa terdapat 4 mahasiswa mengalami stres yang cukup, 17 mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi dan 85 mahasiswa mengalami stres sangat tinggi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti kepada 30 mahasiswa muslim Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan angket dalam bentuk *google form* mendapatkan hasil bahwa (90%) mahasiswa muslim mengalami stres akademik selama berkuliah, dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang pernah mengalami tekanan akademik, tuntutan tersebut melibatkan pengerjaan tugas yang banyak dengan *deadline* yang bersamaan,, upaya untuk lulus tepat waktu dengan nilai yang baik, mengerjakan laporan praktikum dengan *deadline* yang singkat, padatnya SKS dan mengerjakan skripsi. Perasaan yang muncul ketika menghadapi situasi ini mencakup panik, cemas, gelisah, kebingungan, stres, dan sedih. Pikiran yang muncul ketika mengalami tuntutan akademik ini mencakup kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tugas, rasa ingin menyerah, khawatir tidak bisa lulus tepat waktu dan merasa tidak terarah dalam menentukan langkah yang harus diambil. Sikap yang diambil mahasiswa muslim ketika menghadapi tuntutan tersebut yaitu terlalu memikirkan sehingga menjadi stres, secara terpaksa harus mengerjakan, mengerjakan sesuai dengan kemampuan, mengerjakan mendekati *deadline*. Hasil survey juga menunjukkan berbagai dampak negatif seperti *overthinking*. Selain itu beberapa responden mengalami dampak fisik seperti pusing, kelelahan fisik, kesulitan tidur, kurang semangat untuk kuliah.

Dampak buruk yang muncul akibat stres akademik dapat mencakup gangguan tidur, sakit kepala, ketegangan leher, masalah makan, bahkan penyalahgunaan alkohol. Oleh karena itu, stres akademik yang dialami dapat mengganggu kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kemampuan akademik mereka, dengan mengurangi indeks prestasi mahasiswa (Yusuf & Yusuf, 2020).

Desmita (2009) mengartikan stres akademik adalah situasi yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan tertekan, yang muncul akibat tekanan atau tuntutan dalam lingkup akademik, yang dapat menimbulkan ketegangan fisik dan psikologis serta perubahan perilaku. Stres akademik mempunyai 4 aspek, yaitu: 1) Tuntutan fisik mencakup aspek-aspek fisik dalam lingkungan kampus, seperti kondisi ruang kelas, peralatan, materi pembelajaran dan kebersihan. 2) Tuntutan tugas merujuk kepada tugas tugas diterima oleh siswa meliputi tugas kampus, mengikuti kelas, ujian, dan penilaian. 3) Tuntutan peran melibatkan peran yang dijalankan oleh mahasiswa, yang berkaitan dengan perilaku yang diharapkan dari mereka sebagai bagian dari pemenuhan fungsi pendidikan. 4) Tuntutan interpersonal ini mencakup

perlunya kemampuan interpersonal dalam berinteraksi sosial di lingkungan kampus, baik itu dalam hubungan antara mahasiswa dan mahasiswa, mahasiswa dan dosen, maupun mahasiswa dan pegawai sekolah (Desmita, 2009). Menurut Taylor (2003), ada dua jenis faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal mencakup hal-hal seperti 1). Sumber daya yang dimiliki individu, 2) Tingkat pendidikan, 3) Nilai-nilai yang diyakini, 4) Dukungan sosial, 5) Faktor stresor eksternal yang dapat memengaruhi individu. Sementara itu, faktor internal mencakup aspek-aspek 1) Perilaku yang meliputi pengalaman emosi negatif, 2) Kekuatan mental (*hardiness*), 3) Optimisme, 4) Kemampuan mengontrol emosi, 5) Harga diri 6) Strategi penanganan stres yang dipilih individu. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*, *hardiness* (Yusuf & Yusuf, 2020), resiliensi, dan peran gender (Karaman, dkk. 2019), optimisme (Thi & Thant, 2018), tugas yang berlebihan (de la Fuente et al., 2020), masalah sosial (Shehadeh et al., 2020).

Optimisme adalah pola pikir individu ketika menghadapi peristiwa negatif atau positif, individu dengan optimisme akan menilai suatu hal dengan lebih baik (Seligman, 2008). Aspek-aspek optimisme terbagi menjadi 3, yaitu: *Permanence* adalah hal-hal yang berkaitan dengan waktu baik sifatnya sementara atau permanen. *Pervasiveness* adalah dampak suatu peristiwa terhadap kehidupan individu. *Personalization* cara individu menjelaskan siapa penyebab suatu peristiwa, baik yang berasal dari diri sendiri atau orang lain (Seligman, 2008). Faktor yang mempengaruhi optimisme adalah dukungan sosial, keyakinan diri yang tinggi, harga diri, akumulasi pengalaman kesuksesan (Seligman, 2008), kebersyukuran dan konsep diri (Wahid et al., 2018).

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan individu untuk menghadapi kegagalan atau menyelesaikan masalah dengan bijaksana, menyeluruh, dan dengan semangat. Ini melibatkan kemampuan untuk meresapi pembelajaran dari pengalaman kegagalan. Seperti halnya orang pada umumnya yang mungkin merasakan kecemasan dan keraguan, individu yang memiliki resiliensi telah mempelajari cara mengelola dan mengurangi dampak kecemasan dan keraguan dalam kehidupan mereka. Menurut Reivich & Shatte (2002), terdapat tujuh komponen dalam resiliensi, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi (*emotion regulation*), mengendalikan dorongan (*impulse control*), empati (*empathy*), optimisme (*optimism*), analisis penyebab (*causal analysis*), keyakinan pada kemampuan diri (*self-efficacy*), dan kemampuan untuk mencari dukungan (*reaching out*). Resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keyakinan pada kemampuan diri (*self-efficacy*), optimisme (Reivich & Shatte, 2002), *self esteem*, dukungan social (Missasi & Izzati, 2019), spiritual, berpikir positif

dan rasa tanggung jawab (Shally & Prasetyaningrum, 2017).

Mahasiswa muslim yang menghadapi stres akademik merasa bahwa tantangan yang mereka hadapi akan terus berlanjut dan dapat menimbulkan perasaan putus asa terkait pencapaian akademik. Dalam pandangan agama Islam, pemahaman bahwa setiap individu hanya akan diuji sejauh kemampuannya. Sejalan dengan QS Al-Baqarah ayat 286:

وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْهِ رِبًّا لَا تُوَاضِدُنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا كُتِّبَتْهُ نَفْسًا إِلَّا وَسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا لِلَّهِ لَا يُكْفَىٰ
نَصْرَنَا أَنْتَ فَأَنْتَ مَوْلِدُ رَحْمَتِنَا الْوَعْدُ غَفِرْنَا عَنَّا وَغَفِرْنَا لَنَا وَغَفِرْنَا لَنَا بِمَا كُنَّا نَكْمُلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ آمِنَ قَلْبِنَا رَبَّنَا لَذِينَ آ عَلَىٰ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ
الْكَافِرِينَ لِقَوْمٍ آ عَلَىٰ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): 'Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir. Sehingga bagi mahasiswa muslim ayat tersebut memberikan penguatan dan ketenangan, karena Allah SWT tidak akan memberikan beban melainkan dengan kesanggupannya”. Memandang stres akademik sebagai ujian sementara yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang sesuai adalah sikap yang konsisten dengan keyakinan bahwa setiap ujian memiliki batas kemampuan yang dapat diatasi. Mahasiswa muslim yang memiliki pandangan negatif terhadap stres akademik cenderung melihatnya sebagai masalah yang dapat berdampak pada seluruh aspek kehidupan mereka. Pemahaman bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir dan diukur sesuai dengan kemampuan seseorang dapat membantu mereka mengubah pandangan terhadap stres akademik. Sejalan dengan QS Al-imran, ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: "Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman". Memahami bahwa tantangan atau masalah yang mereka hadapi terkait dengan stres akademik bersifat terbatas, dan tidak merambah seluruh kehidupan mereka juga dapat dihubungkan dengan konsep bahwa Allah tidak memberikan beban melebihi kemampuan seseorang. Dalam pandangan agama Islam, keyakinan bahwa setiap kesalahan atau kegagalan merupakan bagian dari ujian dan pembelajaran dalam kehidupan dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa muslim untuk mengatasi pandangan negatif dan menemukan kekuatan

dalam menghadapi perjalanan akademik mereka.

Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik, menetapkan tujuan yang realistis dan memiliki keyakinan bahwa mereka dapat mengatasi kesulitan akan mudah dalam mengelola stres akademik. Prinsip ini sejalan dengan ajaran agama islam yang menekankan pentingnya disiplin, tujuan yang realistis dan percaya kepada Allah dalam menghadapi tantangan. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar dapat membantu mahasiswa muslim mengatasi stres akademik. Sebagaimana yang diajarkan dalam agama islam, kebersamaan dan saling membantu dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dalam menghadapi stres akademik. Kecakapan individu dalam hal kemampuan sosial dan interpersonal merujuk pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Dalam konteks lingkungan akademik, kemampuan ini sangat penting karena dapat membantu individu menjalin hubungan yang positif dengan rekan sekelas, dosen, dan lingkungan akademik secara umum. Sejalan dengan QS Al-Insyirah ayat 5-6:

﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ (۝٥ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

Artinya: “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”. Ayat ini memberikan keyakinan bahwa bersama kesulitan pasti ada kemudahan, menciptakan landasan kepercayaan dan ketenangan bagi mahasiswa muslim dalam menghadapi ujian akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif optimisme terhadap stres akademik, yaitu apabila tingkat optimisme tinggi maka semakin rendah stres akademik (Kencana & Muzzamil, 2022). Hasil penelitian Aisyah et al., (2023) menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik, yaitu semakin tinggi optimisme maka semakin rendah stress akademik. Hasil penelitian Se-hwa, Kim & Ju (2020) menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik. Kemudian pada penelitian Park et al., (2023) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap stres akademik.

Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian ini terletak pada perbedaan variabel dan subjek penelitian. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kencana & Muzammil, (2022) lebih berfokus pada dua variabel, yaitu optimisme dan stres akademik, serta subjek penelitiannya dilakukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Untuk penelitian ini berfokus pada tiga variabel, yaitu optimisme, resiliensi, dan stres akademik menjadi satu penelitian, kemudian untuk responden pada penelitian ini adalah mahasiswa muslim.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah optimisme dan resiliensi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim. Tujuan dari penelitian ini adalah **menguji**

pengaruh optimisme dan resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim. Hipotesis mayor penelitian ini adalah optimisme dan resiliensi berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim. Hipotesis minornya yaitu 1). Adanya pengaruh negatif optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim; 2). Adanya pengaruh negatif resiliensi terhadap stres akademik pada mahasiswa muslim.

Manfaat dari penelitian ini ada 2 yaitu manfaat teoritis: penelitian ini akan mengembangkan pemahaman teori-teori yang berkaitan dengan optimisme, resiliensi, dan stres akademik pada mahasiswa muslim yang dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologis. Manfaat praktis: Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa muslim dengan mengambil langkah-langkah yang lebih efektif yaitu meningkatkan optimisme dan resiliensi dalam menghadapi stres akademik.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, yang melibatkan tiga variabel, termasuk 2 variabel bebas (dan variabel tergantung. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa muslim Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian untuk teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*.

Upaya pengumpulan data yaitu dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* yang berisi beberapa pernyataan kemudian dijawab secara *online* juga dengan alat ukur yang digunakan berupa skala.

Pada penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu Skala Stres Akademik, Skala Optimisme, dan Skala Resiliensi.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi atau *content validity*. *Content validity* adalah validitas yang berkaitan dengan apakah item-item yang tersusun dalam tes sudah mencakup keseluruhan aspek yang hendak diukur (Budiasuti & Bandur, 2018). Perhitungan validitas pada setiap item menggunakan koefisien validitas Aiken's V yang tujuannya adalah untuk mengevaluasi sejauh mana suatu item mencerminkan konstruk yang diukur berdasarkan penilaian dari para ahli. Standar perhitungan validitas pada penelitian ini yaitu apabila $V \geq 0,8$ maka item tersebut bisa dikatakan valid (Aiken, 1985). Validitas pada skala stres akademik awalnya terdiri dari 25 item kemudian dikurangi 7 item totalnya menjadi 18 item, dengan rentang validitas 0,8 – 0,95. Validitas pada skala optimisme yang awalnya terdiri dari 19 item kemudian setelah 4 item dinyatakan tidak valid totalnya menjadi 15 item, dengan rentang validitas 0,8 – 0,95. Validitas pada skala resiliensi awalnya terdiri dari 28 item kemudian gugur 10 item totalnya menjadi 18 item, dengan rentang validitas 0,8 – 0,9.

Reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cronbach Alpha*. Reliabilitas dinilai pada skala dari 0 hingga 1.00. Berdasarkan hasil perhitungan, skala stres akademik memiliki koefisien reliabilitas 0,751, skala optimisme 0,742, skala resiliensi 0,788. Analisis data yang dipakai adalah analisis regresi berganda. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji hubungan lebih dari satu variabel independen (variabel X1 dan X2) terhadap variabel dependen (variabel Y) yaitu, hubungan antara optimisme dan resiliensi dengan stres akademik (Budhiastuti & Bandur, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang sangat signifikan optimisme dan resiliensi terhadap stres akademik mahasiswa muslim, maka hipotesis mayor dalam penelitian ini dapat diterima ($F = 88,427; p = 0,000; p < 0,01$). Individu yang mengamalkan optimisme meyakini bahwa ia mampu mengatasi tantangan yang dihadapinya karena memiliki keyakinan positif akan kemampuannya untuk menyelesaikan masalah. Sehingga, saat dihadapkan pada tantangan, individu tersebut memiliki tekad dan keyakinan diri bahwa memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut. Dampaknya adalah mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh individu tersebut (Azizah & Satwika, 2021). Sementara itu, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan efektif terhadap situasi yang menekan, memungkinkan pemulihan dan fungsi yang optimal, serta mampu melewati masa-masa sulit. Mahasiswa muslim diharapkan memiliki kemampuan resiliensi ini, sehingga mereka dapat mengatasi tekanan dan stres yang mungkin mereka hadapi selama masa studi mereka (Missasi & Izzati, 2019). Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan bagaimana mereka mengatasi tantangan, tetapi juga dengan pengalaman pribadi mereka dalam menghadapi situasi stres yang dapat memengaruhi kinerja akademik mereka secara keseluruhan (Ramadanti, 2021). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa resiliensi berperan penting dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa muslim.

Hasil analisis data dari penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta. ($t = -3,399; p = 0,000; p < 0,01$). Sejalan dengan penelitian Aisyah, Hasanudin & Munir (2022) yang menyebutkan bahwa optimisme berpengaruh negatif terhadap stres akademik, artinya semakin tinggi tingkat optimisme, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Aisyah, Hasanudin & Munir (2022). Faktor internal lain yang memengaruhi cara individu

menghadapi situasi stres adalah keadaan emosi yang positif, yang meliputi semangat yang kuat untuk mencapai hal-hal yang baik bahkan di tengah situasi yang sulit. Ini dikenal sebagai optimisme. Optimisme dianggap sebagai sumber energi yang penting bagi para mahasiswa atau kaum muda dalam mempersiapkan diri dan menghadapi masa depan. Sehingga optimisme dianggap sebagai faktor kunci dalam mengurangi stres akademik.

Hasil analisis data dari penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta. ($t = -7.393$; $p = 0,000$; $p < 0,01$). Temuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres akademiknya Se-hwa, Kim & Ju (2020). Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi mampu mengatasi stres dengan lebih efektif, dan hal ini merupakan aspek yang sangat penting dalam menjaga kinerja akademik mereka. Kemampuan resiliensi ini sangat terkait dengan pengalaman individu dalam menghadapi situasi stres (Maylani & Kusdiyati, 2020). Hal ini menyebabkan individu tersebut menjadi lebih tahan dalam menghadapi perubahan dalam kehidupan, yang secara keseluruhan menunjukkan prestasi yang lebih tinggi, dan pada akhirnya, memperbaiki kondisi emosional mereka (Missasi & Izzati, 2019).

Tingkat stres akademik pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 45 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 37,82, di mana rata-rata empirik berada pada kategori rendah. Dalam kategorisasi rendah, memiliki frekuensi terbanyak yaitu terdapat 121 orang (48,4%), diikuti oleh kategori sangat rendah dengan 40 orang (16%), kategori sedang dengan 87 orang (34%), kategori tinggi dengan 2 orang (0,8%), dan kategori sangat tinggi tidak terdapat responden (0%). Stres akademik yang tergolong rendah menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik dalam tingkat yang lebih ringan. Hal ini ditandai dengan respons psikologis yang lebih terkendali, termasuk pikiran, perasaan, dan tindakan, serta respons fisik yang tidak begitu signifikan. Dalam kondisi ini, mahasiswa mungkin lebih mampu mengatasi stres dan cenderung mengalami lebih sedikit emosi negatif, seperti marah atau sedih, dibandingkan dengan afek positif (Tiyas dan Utami, 2021).

Tingkat optimisme pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 37,5 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 45,51, di mana rata-rata empirik berada pada kategori tinggi. Dalam kategorisasi tinggi, memiliki frekuensi terbanyak yaitu terdapat 116 orang (46,4%), diikuti oleh kategori sangat tinggi dengan 73 orang (29,2%), diikuti oleh kategori sedang dengan 60 orang (24%), kategori rendah terdapat 1 responden (0,4%), dan kategori sangat rendah juga tidak

terdapat responden (0%). Tingkat optimisme yang tinggi pada mahasiswa muslim Universitas Muhammadiyah Surakarta mencerminkan adanya keyakinan diri yang kuat tentang kemungkinan positif yang akan terjadi dalam hidupnya, sehingga individu percaya bahwa peristiwa negatif yang sedang dialami hanya bersifat sementara. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung mempunyai pikiran yang berorientasi tertuju pada masa depan, sehingga tidak akan berlarut-larut pada peristiwa negatif yang sudah terjadi di masa lalu karena percaya bahwa keberadaannya memiliki nilai dan layak untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Seligman, 2008). Hal ini menggambarkan pentingnya memperkuat pola pikir yang positif, motivasi, dan kemampuan menghadapi tantangan dengan baik.

Tingkat resiliensi pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 45 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 54,18, di mana rata-rata empirik berada pada kategori tinggi. Dalam kategorisasi tinggi, memiliki frekuensi terbanyak yaitu terdapat 149 orang (59,6%), diikuti oleh kategori sangat tinggi dengan 56 orang (22,4%), kategori sedang dengan 42 orang (16,8%), kategori rendah terdapat 3 responden (1,2%), dan kategori sangat rendah tidak terdapat responden (0%). Mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta mayoritas memiliki kemampuan dalam menghadapi tekanan akademik dan stres. Kemampuan mereka dalam menanggapi tantangan tersebut yang ditandai dengan tingkat ketangguhan yang tinggi dapat menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental dan mengurangi risiko terjadinya stres akademik. Pentingnya mahasiswa menguatkan kemampuan resiliensi agar tetap dapat melihat hidup dengan positif dan mampu menghadapi masalah dengan sikap yang optimis, sehingga mereka tidak mudah merasa putus asa (Fasa, 2019).

Pada penelitian ini, sumbangan efektif dari optimisme dan resiliensi terhadap stres akademik adalah sebesar 0,417 atau 41,7%. Optimisme memberikan kontribusi sumbangan efektif sebesar 11,8%, sedangkan resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 29,9%, sehingga dapat diartikan bahwa resiliensi memberi kontribusi yang lebih besar terhadap stres akademik dibanding dengan optimisme. Hal ini berarti menjelaskan bahwa individu yang memiliki daya tahan yang tinggi dan mampu pulih dari tekanan yang telah dilalui memiliki pengaruh yang penting untuk mengurangi risiko stres akademik. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden mengalami kendala yang lebih dominan terkait dengan optimisme daripada resiliensi. Beberapa responden memiliki kendala berupa kurang percaya diri, pesimis, dan kesulitan dalam mengerjakan tugas. Selain itu, 58,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Keterbatasan pada penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta saja, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat langsung digeneralisasi ke populasi mahasiswa Muslim di tempat lain. Selain itu, pengumpulan data dilakukan secara online melalui google form, sehingga tingkat stres akademik yang dilaporkan oleh responden dapat dipengaruhi oleh persepsi dan interpretasi masing-masing individu.

4. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor dan minor pada penelitian ini diterima. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme dan resiliensi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Di samping itu, ada pengaruh negatif yang signifikan dari sikap optimisme terhadap stres akademik dan juga ada pengaruh negatif yang signifikan antara resiliensi terhadap stres akademik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta umumnya mengalami tingkat stres akademik akademik yang rendah, sementara sikap optimisme dan resiliensi mereka masuk pada kategori tinggi. Optimisme dan resiliensi memberikan kontribusi sumbangan efektif 41,9%. Optimisme memberikan kontribusi sumbangan efektif sebesar 11,8%, sementara resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 29,9%. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang lebih besar dalam mengurangi risiko stres akademik dibandingkan dengan optimisme.

Stres akademik pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah sehingga perlu dipertahankan dengan beberapa hal seperti meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan pikiran yang positif, dan mengarahkan pemikiran kearah masa depan dapat membantu menjaga tingkat optimisme yang tinggi. Mahasiswa harus tetap mempertahankan kemampuan mereka dalam mengatur emosi dengan baik. Melakukan latihan mindfulness seperti pernapasan dalam atau meditasi untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Menulis di jurnal atau berbicara dengan teman terdekat juga bisa menjadi cara yang sehat untuk mengekspresikan emosi. Kemampuan untuk mengendalikan dorongan juga perlu ditingkatkan dengan menetapkan tujuan kecil, seperti tidak menggunakan social media selama beberapa waktu dapat meningkatkan disiplin diri. Menjaga sikap positif, mengembangkan diri, dan menjadikan kesalahan sebagai pembelajaran dalam hidup juga membantu menjaga tingkat resiliensi yang tinggi bagi mahasiswa. Dengan cara ini, mereka dapat menjaga kesehatan mental dengan baik dan mencegah stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and psychological measurement*, 45(1), 131-142
- Aisyah, D., Hasanuddin, H., & Munir, A. (2023). Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 1894–1905. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- De la Fuente, J., Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik : panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fasa, Z. M. (2019). Resiliensi Keluarga Korban Bencana Longsor di Kecamatan Cimenyan Kabupaten Bandung. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2, 1–11.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today : Gaining Strength from Adversity*. 296.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34. <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of Academic Stress among College Students. *Journal of College Counseling*, 22, 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353-361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Kurniawan, L. J. & Wardani, R. (2023). The Effect of Academic Stress on Sleep Quality Mediated by School Burnout Among High School Students. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2). 94-106. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v8i1.21389>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2020). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. 2001, 374–380. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28346>

- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2009*, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Park, M., Hong, J., Park, J., & Chung, S. (2023). Impact of Resilience and Viral Anxiety on Psychological Well-Being, Intrinsic Motivation, and Academic Stress in Medical Students During the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Investigation, 20*(6), 524–530. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0019>
- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi, 18*(15), 202–217. <http://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/23901>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. Broadway Books.
- Se-hwa, H., Kim, J., & Joo, J. (2020). The Effect of Resilience on Academic Stress and Academic Achievement in Nursing Students. *Journal of the Korea Convergence Society, 11*(9), 443–450. <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.9.443>
- Seligman, M. E. P. 2008. Menginstal Optimisme. Bandung: PT. Karya Kita.
- Shehadeh, J., Hamdan-Mansour, A. M., Halasa, S. N., Hani, M. H. B., Nabolsi, M. M., Thultheen, I., & Nassar, O. S. (2020). Academic Stress and Self-Efficacy as Predictors of Academic Satisfaction among Nursing Students. *The Open Nursing Journal, 14*(1), 92–99. <https://doi.org/10.2174/1874434602014010092>
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Psikologi, 6*(2), 594-598. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23629>
- Thi, H. H., & Thant, P. P. (2018). The effect of optimism on academic stress of secondary school students. *Universities Research Journal, 11*(5), 307–332. [https://meral.edu.mm/record/5277/files/The%20Effect%20of%20Optimism%20on%20Academic%20Stress\(URJ,2018,Vol.11,No.5\).pdf](https://meral.edu.mm/record/5277/files/The%20Effect%20of%20Optimism%20on%20Academic%20Stress(URJ,2018,Vol.11,No.5).pdf)
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 7*(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.6459>
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Humanitas, 15*(2), 160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.8725>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal, 13*(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>