

STRES AKADEMIK MAHASISWA PRAKTIKUM FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Az-zahra Fadiya Salma, Daliman

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa merupakan individu yang sedang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang memiliki kewajiban untuk menjalankan tugasnya seperti kehadiran di kelas, ujian dan praktikum. Mahasiswa praktikum memiliki beban lebih besar daripada yang tidak mengikuti praktikum, sehingga akan memicu mahasiswa merasakan stres akademik, dimana stres akademik dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti optimisme, dan *hardiness*. Adanya penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Responden penelitian terdiri dari 120 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengikuti praktikum dengan teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling*. Teknik dalam mengumpulkan data yaitu dengan menyebarkan skala yang terdiri dari skala stres akademik (PASS), skala optimisme, dan skala *hardiness*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil dari analisis tersebut adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum. Dengan hasil $R = 0.529$ dan $F = 22.749$ dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), kemudian hasil pada uji *pearson correlation* pada optimisme dan stres akademik dengan perolehan ($r = -0.529$, *sig.* 0.000 , $p < 0.05$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik, dan pada *hardiness* dengan stres akademik memperoleh hasil ($r = -0.333$, *sig.* 0.000 , $p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik. Dengan demikian seluruh hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci: Hardiness, Mahasiswa, Praktikum, Optimisme, Stres Akademik

Abstract

Students are individuals who are studying at the university level who have an obligation to carry out their duties, such as attending classes, taking exams and practicums. Practicum students have a greater burden than those who do not take part in practicums, which can trigger academic stress. Academic stress can be influenced by several factors such as optimism, and *hardiness*. This study aims to test the correlation between optimism and *hardiness* on the academic stress of practicum students. This study uses a quantitative correlational approach. The research respondents consisted of 120 students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Surakarta who participated in a practicum. The sampling technique used was accidental sampling. The data collection technique involved distributing scale including the academic stress scale (PASS), the optimism scale, and the *hardiness* scale. The data analysis technique used in this study is multiple linear regression analysis. The analysis result showed a significant negative relationship between optimism and *hardiness* on the academic stress of practicum students. With the results of $R = 0.529$ and $F = 22.749$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), then the results on the Pearson correlation test on academic optimism and stress with the acquisition of ($r = -0.529$, *sig.* 0.000 , $p < 0.05$) which showed a significant negative relationship between optimism and academic stress, and in *hardiness* with academic stress obtained a result of ($r = -0.333$, *sig.* 0.000 , $p < 0.05$) which means there is a negative relationship between *hardiness* and academic stress. Thus, all the hypotheses in this study are acceptable.

Keyword: Academic Stress, College Students, Hardiness,, Optimism

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi yang dinilai mempunyai intelektualitas yang tinggi, mampu berpikir kritis, dan bertindak secara teratur (Siswoyo, dalam Gatari,2020). Selama menjalani perkuliahan mahasiswa memiliki kewajiban untuk menjalankan berbagai tugas yang diberikan, baik dalam bentuk akademis maupun non akademis. Tugas akademik merupakan tugas yang diberikan kepada mahasiswa yang bersifat formal seperti kehadiran di kelas, mengerjakan tugas pelajaran, mengerjakan praktikum, mengikuti rangkaian ujian yang sudah ditentukan seperti ulangan harian, ujian Tengah dan juga akhir semester, serta ujian-ujian lain sesuai dengan kebijakan yang ada. Sedangkan tugas non akademik merupakan tugas diluar jam perkuliahan yang dapat menunjang potensi dan minat bakat pada mahasiswa (Basaria, et al.,2021).

Salah satu bentuk tugas akademik yang harus dilakukan oleh mahasiswa yaitu mengerjakan praktikum. Praktikum adalah salah satu bentuk kegiatan dalam pembelajaran yang bersifat aplikatif yang berguna untuk pementapan dari materi-materi yang telah diberikan (Hendriyani & Novi,2020). Pada tingkat perguruan tinggi terdapat beberapa fakultas yang menerapkan pembelajaran berbasis praktikum,salah satunya Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Fakultas Psikologi UMS memiliki beberapa mata kuliah praktikum (MKP) yang dapat menunjang kemampuan dalam memahami alat tes psikologi. Terdapat enam MKP di Fakultas Psikologi UMS, diantaranya Observasi dan Interviu (OBI), Pengelolaan Tes Psikologi Praktikum (PTPP), Asesmen Anak Praktikum (AAP), Metodik Tes Psikologi (MTP), Teknik Konseling (Tekkon), dan Praktikum Psikologi Eksperimen (Eksper).

Dalam pengambilan MKP mahasiswa dapat mengambil satu atau dua mata kuliah praktikum di tiap semester dimulai dari semester 3. Masing-masing MKP memiliki materi dan tujuan pembelajaran yang berbeda-beda. Berbagai macam tugas yang diberikan ketika mengikuti mata kuliah praktikum antara lain adalah mengikuti praktikum, mengikuti asistensi mata kuliah praktikum, membuat laporan hasil praktikum, dan tugas-tugas tambahan untuk menunjang kompetensi dalam administrasi alat tes. Menurut Chasanah dan Pratisti (2024) praktikum merupakan salah satu mata kuliah dalam kategori berat dikarenakan memerlukan tenaga, waktu, dan dana yang lebih banyak dibandingkan dengan mata kuliah wajib.

Kewajiban dalam mengikuti mata kuliah praktikum bagi mahasiswa di Fakultas Psikologi UMS menimbulkan beberapa fenomena yang berkaitan dengan mahasiswa praktikum sehingga hal ini relevan untuk dijadikan dasar pemilihan Fakultas Psikologi UMS sebagai tempat dan mahasiswa praktikum sebagai subjek penelitian. Fenomena yang muncul

di lingkungan mahasiswa praktikum adalah mahasiswa praktikum merasa tidak mampu melaksanakan tugas mata kuliah praktikum, mahasiswa praktikum merasa memiliki beban tugas yang lebih besar, dan kekhawatiran untuk tidak lulus mata kuliah praktikum, di perkuat dengan hasil survei awal berupa observasi selama semester tahun akademik 2023/2024 di salah satu kelas mata kuliah praktikum di Fakultas Psikologi UMS dengan jumlah 26 mahasiswa.

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebanyak 10 dari 26 mahasiswa tampak tidak mampu melaksanakan rangkaian praktikum dengan baik dan tidak puas setelah melakukan praktikum di kampus sehingga menimbulkan kekhawatiran untuk tidak lulus pada mata kuliah praktikum yang sedang ditempuh. Mahasiswa mengeluhkan kepada asisten MKP jika belum memahami administrasi alat tes sebelum masuk ke ruangan praktikum, serta mahasiswa terlihat terbebani dengan adanya tugas tugas MKP. Penyusunan laporan praktikum merupakan bagian terberat bagi mahasiswa, meskipun pada akhirnya mahasiswa dapat mengumpulkan laporan walaupun terdapat 5 mahasiswa yang melewati batas waktu.

Dari beberapa fenomena diatas mahasiswa tentu juga memiliki harapan untuk dapat melakukan kewajibannya dengan baik dan lulus mata kuliah dengan hasil yang baik. Tingginya harapan pada mahasiswa dapat menjadi tuntutan bagi beberapa mahasiswa yang akhirnya berdampak pada diri mereka. Menurut Ibrahim et al (2013) tuntutan pada mahasiswa dapat berdampak pada pengalaman depresif bagi mahasiswa yang memiliki masalah pada akademik, sosiokultural, lingkungan, dan psikologis.

Tuntutan-tuntutan yang dirasakan mahasiswa dapat memicu mahasiswa merasakan stres. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai sesuatu yang dipandang individu yang bersifat menantang, ancaman, atau suatu yang menyakitkan. Imelisa, et al. (2023) menjelaskan stres yang dialami mahasiswa akan menjadi salah satu dari beberapa penyebab proses belajar yang terhambat. Sedangkan Suharsono dan Anwar (2020) menjelaskan stres merupakan persepsi individu terhadap ancaman ketidaknyamanan terhadap beban yang melebihi batas kemampuan mental seseorang, yang menimbulkan suatu perilaku kurang terkendali atau kurang sehat. Bagi individu yang mengalami stres akan memberikan dampak dalam segi fisik, kognitif, emosi, dan perilaku (Musabiq & Karimah.,2018).

Menurut Stuart dan Sundeen (Dalam Tasalim & Cahyani.,2021) mengklasifikasikan stres kedalam 3 tingkat stres yakni : 1) Stres ringan, yaitu stres yang dapat terjadi di kehidupan sehari-hari. Tingkat ini merupakan pertanda agar individu mewaspadaikan dan melakukan tindakan pencegahan untuk menghindari sesuatu yang tidak diinginkan terjadi. 2) Stres sedang, pada tingkat stres sedang individu akan memfokuskan pada suatu hal yang ingin dicapai dan tidak memedulikan hal lain yang bukan menjadi tujuannya. 3) Stres berat, tingkat stres berat yaitu

ketika individu mengalami tekanan psikologis yang sangat signifikan akibat tuntutan yang sangat tinggi. Pada tingkat ini individu dapat merasakan dampak negatif yang mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik.

Berbagai hal yang dapat menjadi sumber stres disebut *stressor* (Sarafino, 2008). Musabiq & Karimah (2018) mengidentifikasi empat sumber stres pada mahasiswa: 1) Interpersonal, merupakan stres yang bersumber dari relasi dengan orang lain seperti konflik dengan rekan, orang tua, atau pasangan. 2) intrapersonal, merupakan stres yang bersumber dari dalam diri individu seperti permasalahan ekonomi, perubahan pola makan, pola tidur, atau penurunan pada kondisi kesehatan, 3) akademik, merupakan stres yang bersumber dari aktivitas akademik seperti permasalahan dalam dunia perkuliahan meliputi hasil ujian yang tidak memuaskan, banyaknya tugas, dan kesulitan dalam memahami materi perkuliahan. 4) lingkungan, merupakan stres yang bersumber dari lingkungan sekitar seperti waktu liburan yang kurang, menghadapi kemacetan, lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

Keempat sumber yang dapat memicu stres yang relevan dengan kehidupan mahasiswa adalah stres akademik. Menurut Polisetty & Pothu (2023) stres akademik merupakan perasaan tidak nyaman pada fisik dan psikologis yang disebabkan oleh tekanan dari dalam maupun luar individu perihal tuntutan pendidikan, harapan orang tua dan masyarakat, dan kecemasan terhadap masa depan. Sementara dalam teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) stres merupakan penilaian kognitif terhadap situasi *stressor*. Dalam konteks akademik stres ini merupakan persepsi individu terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan bidang akademik dengan sumber daya individu untuk mengatasi berbagai tuntutan akademik seperti ujian, presentasi, dan tugas-tugas lain yang memicu tekanan dan kecemasan akademik pada individu.

Dari beberapa pengertian mengenai stres akademik maka peneliti mengartikan stres akademik sebagai rasa ketidaknyamanan individu terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan akademik yang melebihi kapasitas kemampuan individu yang bersumber dari beberapa faktor meliputi tekanan dari tugas-tugas, harapan orang tua dan masyarakat, dan kecemasan terhadap masa depan.

Dalam lingkup akademik, Mahasiswa banyak yang menjadikan aktivitas akademik menjadi salah satu *stressor* dalam kehidupan mereka, hal ini sesuai dengan hasil survei oleh *American College Health Association's* di Amerika Serikat pada tahun 2021 melalui survey *National College Health Assessment III* dengan jumlah 802 responden yang menyebutkan bahwa sebanyak 43,1% mahasiswa mengalami stres sebagai dampak dari aktivitas akademik. Fenomena lain menunjukkan bahwa semakin tinggi usia individu maka semakin rentan

mengalami stres akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa dengan rentang usia 18 – 25 tahun sedang mengalami transisi dari fase remaja menjadi dewasa (*emerging adulthood*) sehingga pada fase ini individu masih dalam tahap eksplorasi mengenai jati diri mereka (Santrock, 2019).

Stres akademik pada mahasiswa tentunya dapat muncul karena dipengaruhi oleh beberapa aspek. Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan terdapat 4 aspek dari stres akademik antara lain : 1) Tekanan untuk bekerja, merupakan tekanan berlebihan yang berasal dari beberapa sumber seperti tekanan kompetitif dari teman sebaya, ekspektasi orangtua, dan komentar pendidik mengenai kinerja mahasiswa. 2) Persepsi beban kerja dan ujian, yaitu mahasiswa yang memiliki persepsi beban kerja dan ujian yang berlebihan dapat memicu stres pada mahasiswa. Persepsi biasanya ditujukan pada cara pandang terhadap beban kerja yang dianggap berlebihan, memerlukan waktu yang lama untuk penyelesaian suatu tugas, dan kekhawatiran akan gagal dalam ujian. 3) Persepsi diri, mengacu pada cara pandang individu kepada tugas-tugas akademik, kepercayaan diri dan keyakinan yang ada pada individu untuk meraih kesuksesan, karir di masa depan, dan keyakinan dalam mengambil Keputusan. 4) Batasan waktu, berupa terbatasnya waktu yang dimiliki mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta ketidakmampuan mahasiswa dalam membagi waktu antara tugas rumah, mengerjakan ketertinggalan materi, dan bersantai.

Berdasarkan fenomena yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik tentu dipicu beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi stres tersebut. Menurut Taylor (2011) terdapat dua faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik yakni faktor eksternal, berasal dari luar individu meliputi waktu, finansial, pendidikan, standar kehidupan, dukungan sosial, dan *stressor* peristiwa dalam kehidupan. Selain itu terdapat faktor internal yang meliputi kepribadian individu. Sedangkan menurut Yusuf & Yusuf (2020) beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah 1) *Self Efficacy* atau efikasi diri yaitu sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam bertindak untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan, 2) *Hardiness* yaitu karakteristik individu yang menjadikannya lebih kuat, bertahan, dan stabil dalam menghadapi stres, 3) Optimisme yaitu pandangan dan cara berpikir yang positif dan menyeluruh serta mampu memberikan makna positif bagi diri individu, 4) Motivasi berprestasi yaitu seberapa besar dorongan individu untuk mengatasi tantangan dalam mencapai suatu prestasi, 5) Prokrastinasi yaitu kecenderungan menunda tugas-tugas akademis, dan 6) Dukungan sosial orangtua berupa dukungan emosional, penghargaan, bantuan praktis, informasi, maupun kelompok.

Tingkat stres akademik mahasiswa mengacu pada bagaimana individu menghadapi *stressor* dalam bidang akademis tersebut. Jika stres tidak diatasi dengan efektif, hal ini dapat

menyebabkan masalah pada pikiran, emosional, dan perilaku yang berakibat pada ketidakmampuan seseorang untuk melakukan tugasnya dengan baik (Barseli et al., 2020). Individu yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan sikap cemas, kesulitan dalam berkonsentrasi, hilang motivasi, menghindari kehadiran di kelas dan tugas kuliah, merasakan sakit kepala, gangguan pada kualitas dan kuantitas tidur, dan mulai menarik diri dari aktivitas sosial (Tasalim & Cahyani, 2021). Sebaliknya jika individu menanamkan rasa optimisme yang tinggi dengan memiliki keyakinan, memiliki cara pandang yang positif dan menyeluruh terhadap tugas-tugas akademiknya maka hal tersebut akan membantu menurunkan risiko individu untuk mengalami stres akademik (Kencana, dan Muzzamil, 2022).

Stres akademik menimbulkan pengalaman depresif bagi mahasiswa, sehingga untuk dapat mengendalikan stres akademik mahasiswa diperlukan adanya sikap optimisme dan *hardiness*. Seligman (dalam Safithri & Nawangsih, 2021) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan bahwa peristiwa negatif hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya memengaruhi seluruh aspek kehidupan, dan bukan semata-mata karena kesalahan individu, melainkan dapat dipengaruhi oleh situasi, nasib, atau faktor eksternal. Saat menghadapi pengalaman positif, individu yang optimis percaya hal tersebut akan berlangsung lama, memengaruhi seluruh aspek kehidupan, dan disebabkan oleh upaya atau kontribusi dari diri mereka sendiri.

Lebih lanjut Safithri & Nawangsih (2021) menjelaskan sesuai teori dari Seligman (2008) terdapat beberapa aspek optimisme yaitu 1) *Permanence*, 2) *Pervasiveness*, dan 3) *Personalization*. *Permanence* merupakan suatu kemampuan individu untuk menganggap bahwa segala bentuk kesulitan merupakan suatu peristiwa yang sementara dan tidak akan berlangsung lama. *Pervasiveness* merupakan kemampuan individu untuk menemukan penyebab permasalahan yang sedang dialaminya secara spesifik sehingga permasalahan tersebut tidak mengganggu ke aspek kehidupan yang lainnya. *Personalization* merupakan kemampuan individu untuk menjelaskan penyebab dari suatu masalah yang muncul. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi menganggap bahwa seluruh peristiwa yang positif muncul dari dalam diri sedangkan peristiwa negatif berasal dari luar dirinya.

Selain itu Seligman (2008) membagi pengaruh optimisme menjadi beberapa indikator, antara lain : 1) Dukungan Sosial; Hubungan yang bersifat memberikan bantuan ketika individu menghadapi masalah maupun kesulitan, baik dalam bentuk informasi maupun dukungan konkret sehingga menciptakan perasaan perhatian, nilai, dan kasih sayang bagi individu 2) Kepercayaan Diri; Merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk mampu melakukan suatu pekerjaan dengan baik dan efektif (Adawiyah, 2020). 3) Harga Diri, individu memberi penilaian terhadap dirinya sendiri, baik dengan pandangan yang positif maupun negatif.

(Hanifah & Darminto, 2023) ,dan 4) Akumulasi Pengalaman ; Suatu hal yang merujuk pada pengalaman – pengalaman individu dalam menghadapi masalah yang pernah terjadi di kehidupannya. Individu mendapatkan Pelajaran untuk bagaimana menyikapi masalah dengan benar dari masalah yang pernah dilewati. Selain optimisme, *Hardiness* juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Hardiness atau kepribadian Tangguh menurut Kobasa (dalam Yusuf, dan Yusuf, 2020) adalah kumpulan karakteristik kepribadian yang memberikan kekuatan, ketahanan, dan stabilitas pada individu dalam menghadapi stres, yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif yang mungkin akan terjadi. Romadhona dan Sovitriana (2021) menjelaskan *hardiness* dengan suatu kemampuan atau bentuk ketahanan secara psikologis dalam melawan stres dengan mengubah pemicu stres bersifat negatif menjadi sebuah tantangan yang bersifat positif sehingga individu memiliki strategi koping yang kuat untuk menyelesaikan suatu masalah dan menganggap stres adalah bagian dari kehidupan.

Hardiness tersusun atas 3 aspek yang dikembangkan oleh Kobasa (1979) antara lain : 1) Kontrol (*control*), yakni keyakinan dari individu pada kemampuan dalam merasakan dan melakukan tindakan untuk memberikan pengaruh pada suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Individu yang memiliki kontrol diri ketika mengalami stres maka individu akan memiliki pikiran untuk mengarahkan situasi stres tersebut kearah yang lebih positif. 2) Komitmen (*Commitment*) yaitu kecenderungan individu untuk ikut terlibat dalam keadaan yang dihadapinya. Individu yang berkomitmen tinggi akan lebih bersemangat dalam melibatkan diri dalam lingkungan sosialnya. 3) Tantangan (*Challenge*), Tantangan merupakan gambaran keyakinan individu mengenai perubahan – perubahan yang terjadi merupakan suatu hal yang wajar dan dapat dijadikan sebagai peluang untuk mengembangkan diri dan individu memandang tantangan lebih pada arah positif daripada memandang tantangan secara negatif atau sebuah ancaman.

Hardiness dipengaruhi oleh beberapa faktor, sesuai dengan teori yang dikembangkan Maddi (Dalam Azizah, dan Satwika,2021) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi *hardiness* antara lain : 1) Dukungan sosial , Dukungan sosial merupakan dukungan berupa rasa nyaman, kepedulian, penghargaan, maupun bantuan dari pihak lain seperti keluarga, teman, maupun masyarakat. Dukungan sosial meliputi dukungan emosional yang berbentuk empati, peduli, perhatian, afirmasi positif, dan dorongan sehingga individu dapat merasa nyaman dan disayangi. Selanjutnya dukungan instrumental yang merupakan dukungan yang diberikan secara langsung seperti pinjaman finansial, barang dan jasa. Selain itu terdapat dukungan informasional dalam bentuk saran, arahan, maupun umpan balik, dan dukungan kebersamaan

dalam bentuk menghabiskan waktu Bersama (Sarafino & Smith, 2011). 2) Pola asuh orang tua, Kusmawati, et al (2023) memberi pengertian pola asuh sebagai suatu sikap dan perilaku orang tua yang dilakukan untuk mendidik serta memberikan arahan, pengertian, perhatian kepada anak-anak sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku sehingga anak dapat tumbuh menjadi dewasa yang baik.

Stres akademik merupakan reaksi dari individu yang muncul akibat tekanan-tekanan dan tuntutan dari bidang akademik yang melebihi kapasitas kemampuan individu yang menjadikan individu merasa terbebani oleh tugas akademiknya (Yusuf & Yusuf, 2020). Respon yang diberikan individu terhadap stres akademik berbeda-beda, respon dari segi pemikiran seperti menurunnya tingkat kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, cemas, dan ketakutan akan kegagalan. Kemudian dari segi perilaku seperti kesulitan tidur atau tidur yang terlalu sering, kelebihan atau kekurangan makan, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Respon tubuh seperti bibir kering, telapak tangan yang mudah berkeringat, sakit kepala, dan ritme jantung yang meningkat. Dan dari segi perasaan terdapat timbulnya rasa mudah marah, muram, dan sedih, serta sering merasa bimbang dalam mengambil keputusan (Taslim dan Cahyani, 2021). Dari respon yang bersifat negatif dari individu terhadap stres akademik maka diperlukan adanya peran positif yang mampu mendorong untuk dapat membantu mengelola stres akademik dengan lebih baik, sehingga dalam hal ini optimisme dan *hardiness* dapat memberikan kontribusinya sebagai bentuk usaha untuk mengelola stres akademik mahasiswa. Mengacu pada optimisme, individu yang memiliki optimisme akan memberikan cara pandang stres akademik sebagai suatu yang positif dan individu memiliki rasa yakin dan mampu melewati tantangan dan tuntutan akademik sehingga hal ini akan membantu individu untuk memiliki stres akademik yang rendah, semakin tinggi optimisme pada diri mahasiswa maka akan menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, sebaliknya jika optimisme mahasiswa semakin rendah, maka akan semakin tinggi stres akademik yang akan dialami mahasiswa (Kencana dan Muzammil, 2022). Selain itu dibutuhkan juga kepribadian *hardiness* yang harus dimiliki individu yakni tangguh, kuat, dan tahan. Individu yang memiliki *hardiness* ialah individu yang berkepribadian kuat, tahan, dan mampu merespon stres akademik dengan mengubah tuntutan menjadi sebuah tantangan yang positif, dan juga menjadikan pengalaman sebagai pelajaran untuk menghadapi masalah dimasa depan sehingga individu mampu mengurangi dampak negatif dari stres akademik (Azizah dan Satwika, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa besar kecilnya optimisme dan *hardiness* akan berhubungan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian oleh Hamzah & Hamzah (2020) dengan responden sebanyak 204 mahasiswa

STIKes Graha Medika dengan hasil penelitian sebesar 22,3% atau sebanyak 25 mahasiswa dengan rentang usia 15-20 tahun mengalami tingkat stres berat, dan sebesar 34,2% atau sebanyak 27 mahasiswa dengan rentang usia 21-25 tahun mengalami tingkat stres berat, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kencana dan Muzammil (2022) tentang optimisme berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan 330 responden menghasilkan data hasil uji ANOVA nilai F sebesar 273.679 dengan hasil signifikansi 0,001 ($p < 0,01$) yang bermakna optimisme memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil penelitian Shabrina et al (2019) tentang dampak optimisme dengan *coping stress* terhadap tuntutan akademik mahasiswa Bimbingan dan konseling Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan sampel sebanyak 157 mahasiswa menunjukkan hasil yang signifikan antara optimisme dengan *coping stress*, hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,01 dengan nilai probabilitas $< 0,05$ dan sebesar 64 % nilai optimisme mahasiswa bimbingan dan konseling UNES tergolong cukup tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu untuk menunjukkan sikap positif terhadap tuntutan tugas yang diberikan dengan cara coping dalam bentuk emosi, dimana mahasiswa mampu mengatur emosi terhadap tuntutan akademik sehingga dapat diambil sisi positif atas tuntutan yang diberikan. Selanjutnya penelitian Azizah dan Satwika (2021) mengenai hubungan *hardiness* dan stres akademik pada mahasiswa UNESA yang mengerjakan skripsi menunjukkan hasil nilai r square sebesar 0,381 yang berarti bahwa *hardiness* terbukti dapat menyumbang secara efektif terhadap stres akademik sebesar 38,1 % . hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki ketangguhan selama menerima tekanan dalam mengerjakan skripsi. Penelitian lain dilakukan oleh Risana & Kustanti (2021) di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Semarang dengan jumlah 118 responden mahasiswa Teknik Sipil Fakultas Universitas Diponegoro Semarang dengan hasil penelitian yang menunjukkan *Hardiness* secara efektif memberikan sumbangan sebesar 30,8 % terhadap stres akademik mahasiswa. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa di Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro Semarang dipengaruhi oleh faktor *Hardiness*.

Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya ada pada perbedaan subjek dan variabel nya. Penelitian sebelumnya melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dan mahasiswa umum di Fakultas Bimbingan dan Konseling serta Fakultas Teknik, sedangkan pada penelitian ini menggunakan mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi sebagai subjek dalam penelitian. Variabel yang digunakan di

penelitian ini adalah dua variabel prediktor yaitu optimisme dan *hardiness*, sedangkan pada penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu variabel prediktor saja yakni optimisme maupun *hardiness*.

Dari beberapa fenomena dan teori yang telah dipaparkan terkait optimisme, *hardiness*, dan stres akademik, maka disusun rumusan masalah pada penelitian ini yakni “Adakah hubungan antara Optimisme dan *Hardiness* dengan Stres Akademik Mahasiswa ?”

Tujuan dari penelitian ini yakni: 1) Menguji korelasi antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum. 2) Menguji korelasi antara optimisme dengan stres akademik mahasiswa praktikum. 3) Menguji korelasi antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum.

Manfaat penelitian ini dibedakan menjadi dua bagian, yaitu manfaat praktis, dan manfaat teoritis. Manfaat praktis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu pengetahuan bagi pembaca dan instansi Pendidikan mengenai stres akademik pada mahasiswa. Sedangkan untuk manfaat teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang ilmu pengetahuan terkhusus ilmu psikologi, bagi pembaca dan dapat menjadi acuan referensi bagi peneliti selanjutnya.

Hipotesis pada penelitian ini terdiri dari 2 jenis, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Dalam penelitian ini memiliki hipotesis mayor berupa terdapat hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum. Dan untuk hipotesis minor pada penelitian ini adalah : a) Terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan stres akademik mahasiswa praktikum. b) Terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum.

2. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif korelasional* yaitu untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel yang dilakukan dengan menganalisis data tanpa menggunakan manipulasi terhadap variabel tersebut (Sugiyono,2013). Penelitian ini terdapat tiga variabel yang terdiri atas dua variabel prediktor dan satu variabel *kriterium*, yaitu Optimisme (X1) dan *Hardiness* (X2) sebagai variabel prediktor terhadap Stres Akademik (Y) sebagai variabel *kriterium*. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 1003 mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi UMS, Kemudian sampel diambil menggunakan Teknik *Accidental Sampling*.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yaitu berupa penyebaran

kuesioner yang berisi skala yang disusun menggunakan model skala Likert secara langsung dengan bentuk kuesioner cetak

Kuesioner berisikan 3 skala yang digunakan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Skala I berisi skala yang dipergunakan untuk mengukur stres akademik yaitu skala *Perceived Academic Stress Scale (PASS)*, skala II berisi skala yang digunakan untuk mengukur optimisme, dan skala III berisi skala yang dipergunakan untuk mengukur *hardiness*.

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan jenis validitas konstruk (*Construct Validity*) dengan menggunakan uji *Corrected Item – Total Correlation (r_{ic})*. Pada skala Stres Akademik menunjukkan koefisiensi korelasi yang bergerak diantara $-0,79$ sampai $0,501$ dengan jumlah aitem valid yaitu 7 aitem dari total keseluruhan 18 aitem. Pada skala Optimisme menunjukkan koefisiensi korelasi yang bergerak diantara $0,245$ sampai $0,684$ dengan jumlah aitem valid 12 aitem dari total keseluruhan 14 aitem. Pada skala *Hardiness* menunjukkan koefisiensi korelasi yang bergerak diantara $0,105$ sampai $0,579$ dengan jumlah aitem valid 15 aitem dari total keseluruhan 17 aitem.

Reliabilitas pada penelitian ini dilakukan melalui reliabilitas internal yakni dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha*, instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memiliki koefisiensi nilai $\geq 0,6$. Skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas sebesar $0,784$, skala optimisme memiliki nilai reliabilitas sebesar $0,807$, dan sakala *hardiness* memiliki nilai reliabilitas sebesar $0,842$.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, yakni analisis model Regresi Berganda untuk menguji hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan yakni untuk menguji korelasi antara variabel independen optimisme dan *hardiness* sebagai prediktor dengan variabel dependen stres akademik sebagai variabel kriterium pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengambil mata kuliah praktikum. Sesuai dengan tujuan penelitian ini maka subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengikuti praktikum baik salah satu maupun dua mata kuliah praktikum yang ada di Fakultas Psikologi yaitu Praktikum OBI, PTPP, AAP, MTP, Teknik Konseling, dan Eksperimen. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 1002 mahasiswa, dan jumlah sampel penelitian yaitu 120 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni berupa kuesioner cetak yang tersusun berdasarkan 3 skala penelitian, yaitu skala

optimisme, skala *hardiness*, dan skala *Perceived Academic Stress Scale* (PASS) yang digunakan sebagai alat ukur variabel-variabel dalam penelitian. Hasil data yang telah didapatkan melalui penyebaran kuesioner kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan perangkat lunak *statistical package for social science* (SPSS) versi 22.

Hasil dari analisis terhadap tiga hipotesis yang dimiliki pada penelitian ini menunjukkan perolehan hasil yaitu ketiga hipotesis dapat diterima. Yang pertama, Hipotesis mayor dalam penelitian ini yakni adanya hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum, yang telah dilakukan analisis dengan model regresi berganda dengan hasil nilai $R = 0,529$ dan nilai $F = 22.749$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum.

Pada pengujian hipotesis minor pertama yakni terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan stres akademik mahasiswa praktikum memperoleh hasil $r = -0,529$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga terdapat hubungan negatif yang kuat antara optimisme dengan stres akademik. Variabel optimisme memberikan sumbangan efektif terhadap variabel stres akademik sebesar 27,4%. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hukmi, dan Susetyo (2023) terhadap mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir menunjukkan hasil bahwa sebesar 7% optimisme berperan terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan kategori optimisme yaitu sedang.

Pada hipotesis minor yang kedua yaitu terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum memperoleh hasil $r = -0,333$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan negatif yang lemah antara *hardiness* dengan stres akademik. Variabel *hardiness* memberikan sumbangan efektif terhadap variabel stres akademik hanya sebesar 0,6%. Hasil menunjukkan *hardiness* memiliki sumbangan yang tidak terlalu signifikan untuk mereduksi stres akademik. Selaras dengan penelitian Salsabilla (2022) tentang hubungan *Hardiness* dan Kelekatan Orang Tua dengan Stres Akademik pada Mahasiswa, Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik pada mahasiswa dengan perolehan korelasi sebesar $-0,453$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi *hardiness* maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian menunjukkan bahwa stres akademik yang dirasakan mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta rata-rata memiliki tingkat stres sedang. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 17,5 dan rata-rata empirik (RE) sebesar 19,20 dan berada pada kategori stres akademik

sedang. Pada kategorisasi, sebanyak 16 mahasiswa (13,3%) berada di kategori tinggi dengan jumlah masing-masing 11 mahasiswa dari semester 4 dan 5 mahasiswa dari semester 6, 93 mahasiswa (77,5%) dalam kategori sedang dengan jumlah masing-masing 61 mahasiswa dari semester 4 serta 32 mahasiswa dari semester 6, dan 11 mahasiswa (9,2%) dalam kategori rendah dengan jumlah masing-masing 5 mahasiswa dari semester 4 dan 5 mahasiswa dari semester 6. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tingkat sedang ini di dominasi oleh mahasiswa semester 4 dengan jumlah 61 mahasiswa, hal ini dikarenakan mahasiswa semester 4 baru memulai untuk mengikuti 1 kelas mata kuliah praktikum yang disediakan oleh fakultas, yakni OBI atau PTPP, berbeda dengan mahasiswa semester 6 yang sudah pernah menempuh mata kuliah praktikum di semester-semester sebelumnya sehingga hal ini berhubungan dengan bagaimana cara mengelola stres akademik mahasiswa di kelas praktikum, mahasiswa semester 6 yang telah berpengalaman mengikuti mata kuliah praktikum di semester sebelumnya dinilai lebih mampu untuk mengelola stres akademik nya dibandingkan dengan mahasiswa semester 4. sehingga dalam hal ini mahasiswa hendaknya diperlukan adanya usaha untuk mengelola stres akademik dengan baik untuk membantu menurunkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa praktikum dengan cara meningkatkan optimisme dan *hardiness* nya .

Pada penelitian ini optimisme dan *hardiness* memiliki korelasi yang signifikan dengan stres akademik, Rata-rata mahasiswa memiliki tingkat optimisme sedang. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 30 dan rata-rata empirik (RE) sebesar 36,13 dan berada pada kategori sedang. Pada hasil kategorisasi mahasiswa praktikum sebanyak 19 (15,8%) mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi dengan jumlah masing-masing 8 mahasiswa dari semester 4 dan 11 mahasiswa dari semester 6, 85 (70,%) mahasiswa memiliki optimisme yang sedang dengan jumlah masing-masing 55 mahasiswa dari semester 4 dan 30 mahasiswa dari semester 6, dan 16 (13,3%) mahasiswa memiliki optimisme yang rendah dengan jumlah masing-masing 14 mahasiswa dari semester 4 dan 2 mahasiswa dari semester 6. Meskipun rata-rata mahasiswa praktikum memiliki optimisme tingkat sedang, maka tetap diperlukan adanya usaha untuk tetap meningkatkan optimisme agar mahasiswa dapat mengelola stres selama mengikuti mata kuliah praktikum. Pada mahasiswa semester 4 hendaknya dapat meningkatkan optimisme untuk dapat mengurangi resiko stres akademik yang tinggi ketika mengikuti praktikum – praktikum kedepan nya, hal ini dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti memaknai peristiwa dalam kehidupan dengan sudut pandang yang positif, mengatur kestrabilan emosi, maupun berusaha untuk memaknai suatu keberhasilan itu datang atas jerih payah diri sendiri. Pada mahasiswa semester 6 hendaknya tetap mempertahankan sikap optimisme nya dan lebih baik lagi jika optimisme dapat ditingkatkan. Dapat dilihat dari

hasil koefisien regresi pada variabel optimisme sebesar $-0,309$ yang berarti setiap peningkatan satu poin optimisme akan menurunkan stres akademik, begitu pula sebaliknya jika optimisme berkurang satu poin akan meningkatkan stres akademik mahasiswa praktikum

Hardiness juga memiliki sumbangan efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa praktikum. Meskipun tidak terlalu signifikan, namun *hardiness* dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademiknya. Rata-rata mahasiswa praktikum memiliki tingkat *hardiness* sedang. Hal ini dapat dilihat pada nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 37,5 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 46,13. Pada kategorisasi, sebanyak 17 mahasiswa (14,2%) memiliki *hardiness* tinggi dengan jumlah masing-masing 11 mahasiswa dari semester 4 dan 6 mahasiswa dari semester 6, 90 mahasiswa (75%) memiliki *hardiness* sedang dengan jumlah masing-masing 55 mahasiswa dari semester 4 dan 35 mahasiswa dari semester 6, dan 13 mahasiswa (10,8%) memiliki *hardiness* rendah dengan jumlah masing-masing 11 mahasiswa dari semester 4 dan 2 mahasiswa dari semester 6. Dalam hal ini mahasiswa praktikum rata-rata memiliki *hardiness* yang sedang baik pada mahasiswa semester 4 maupun semester 6, namun mahasiswa praktikum hendaknya tetap diperlukan adanya usaha untuk meningkatkan sikap *hardiness* sebagai upaya untuk mengurangi resiko mengalami stres akademik. Pada mahasiswa semester 4 hendaknya berusaha untuk meningkatkan *hardiness* dengan memiliki karakteristik yang bertahan, kuat, dan kestabilan dalam menghadapi suatu masalah. Pada mahasiswa praktikum semester 6 hendaknya tetap mempertahankan sikap *hardiness*nya dan akan lebih baik jika *hardiness* terus ditingkatkan. Dapat dilihat dari hasil koefisien regresi pada variabel *hardiness* sebesar $-0,013$ yang berarti setiap peningkatan satu poin *hardiness* akan menurunkan stres akademik, begitu pula sebaliknya jika *hardiness* berkurang satu poin akan meningkatkan nilai stres akademik mahasiswa praktikum sebesar 0,013.

Adanya korelasi yang signifikan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik dapat dijadikan pertimbangan bagi mahasiswa praktikum sehingga mahasiswa dapat mengelola stres akademik mereka dengan meningkatkan sikap optimisme dan *hardiness*. Semakin tinggi optimisme dan *hardiness* pada mahasiswa praktikum maka akan membantu menurunkan tingkat stres akademik yang dialaminya. Penelitian ini juga selaras dengan surah Al-Insyirah ayat 5-6 :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

Artinya : Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5).

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6)

Dalam ayat ini mengandung penekanan bahwa Allah SWT memastikan bahwa setiap

kesulitan pasti ada kemudahan. Sehingga ayat ini mengajarkan bahwa sikap optimis dan yakin di setiap tantangan atau kesulitan yang dihadapi manusia pasti akan diikuti dengan jalan solusi yang diberikan oleh Allah SWT.

Hasil riset berikut selaras dengan penelitian Gustama (2024) tentang adanya hubungan *Hardiness* dan optimisme dengan stres akademik mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan, dimana terdapat hasil yang signifikan antara *hardiness* dan optimisme terhadap stres akademik yaitu memiliki hubungan sebesar 57,7 %, sehingga ketika *hardiness* dan optimisme pada mahasiswa meningkat maka akan menurunkan tingkat stres akademik akan semakin rendah. Hasil riset juga didukung oleh hasil penelitian Shabrina, et.al (2019) yaitu optimisme memiliki peran yang penting bagi mahasiswa, dikarenakan adanya harapan yang positif terhadap tuntutan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akan menjadikan tuntutan akademik sebagai stres yang dapat dikendalikan dengan baik.

Riset tersebut serupa dengan teori Bedewy & Gabriel (2015) mengenai salah satu aspek stres akademik yaitu persepsi diri, dimana mahasiswa memiliki cara pandang terhadap tugas akademik yang dimilikinya. Sikap optimisme dan *hardiness* yang ditunjukkan mahasiswa merupakan cara pandang yang baik untuk membantu dalam mengelola stres di bidang akademik.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian yang digunakan adalah adaptasi dari skripsi, sehingga banyak aitem yang gugur setelah dilakukan uji validitas, hal ini dapat mempengaruhi hasil dalam penelitian, selain itu, instrumen pada skala yang digunakan tidak memiliki spesifikasi terhadap mahasiswa praktikum sehingga kurang mampu merepresentasikan kondisi stres akademik mahasiswa praktikum. Kemudian proses pengumpulan data dilakukan hanya dengan menggunakan kuesioner saja, sehingga apabila ditambahkan dengan data kualitatif seperti wawancara mendalam akan memungkinkan untuk mendapatkan data yang lebih spesifik dari responden. Data yang didapatkan tidak bersifat homogen dikarenakan mengambil seluruh jenis mata kuliah praktikum sebagai sampel penelitian, hendaknya sampel diambil pada mahasiswa mata kuliah praktikum yang baru pertama kali mengikuti kelas praktikum untuk lebih memperkuat hasil penelitian.

4. PENUTUP

Penelitian ini dapat menunjukkan bahwa 3 hipotesis bisa diterima. Pertama, hipotesis mayor dalam penelitian ini yakni adanya hubungan negatif antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum. Kemudian pada hipotesis minor yang pertama, yakni terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan stres akademik mahasiswa praktikum. Dan

terakhir adalah hipotesis minor yang kedua, yaitu adanya hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik mahasiswa praktikum.

Selanjutnya diperoleh nilai sumbangan efektif atas variabel optimisme dan *hardiness* terhadap stres akademik, bahwa optimisme memberikan sumbangan sebesar 27,4% dan *hardiness* sebesar 0,6%, dan 72% dan selebihnya dipengaruhi faktor lain diluar penelitian. Hasil menunjukkan bahwa optimisme memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap mahasiswa praktikum, dimana ketika optimisme dan *hardiness* meningkat maka stres akademik mahasiswa praktikum akan menurun, sebaliknya apabila optimisme dan *hardiness* menurun maka akan meningkatkan stres akademik pada mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Mahasiswa praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta umumnya memiliki tingkat stres akademik, optimisme, dan *hardiness* sedang, sehingga diperlukan usaha untuk meningkatkan optimisme dan *hardiness* agar dapat menurunkan stres akademik mereka. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik antara lain adalah manajemen waktu dengan mencatat tugas yang diberikan dan mengerjakan sesuai urutan, konsentrasi ketika belajar dengan mematikan *handphone* agar meminimalisir gangguan dari luar, berkomitmen untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, orientasi pada proses belajar bukan pada hasil belajar, percaya diri akan tugas yang disusun sendiri, mampu mengatur emosi ketika menghadapi masalah, mengevaluasi diri atas kegiatan yang telah dilakukan sehingga dapat dijadikan bahan belajar agar kegiatan kedepannya menjadi lebih baik, tidak menghindari masalah namun berani untuk menghadapinya, serta menjadikan masalah tersebut sebuah tantangan yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Azizah, J. N., Psikologi, J., & Satwika, Y. W. (n.d.). *Hubungan antara Hardiness dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid 19*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2). <https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Basaria, D., Zamralita, & Aryani, F. X. (2021). Peran Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di DKI Jakarta. *Jurnal Psibernetika*, 14(1), 32–39. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i1.2365>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources

- among university students: The Perception of Academic Stress Scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chasanah, L., & Pratisti, W. D. (n.d.). *Hubungan Stres Akademik dan Self Regulated Learning dengan Flow Akademik Pada Mahasiswa Praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1). <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Gustama, D. (2024). Hubungan Hardiness dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan. *Khidmat: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 28–39. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/khidmat>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2). <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hendriyani, M. E., & Novi, R. (2020). Laporan Praktikum Mandiri Dalam Bentuk Video Presentasi Untuk Mengembangkan Kreativitas dan Komunikasi Lisan Di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 328–339.
- Hukmi, J. H., & Susetyo, Y. F. (2023). *Peran Optimisme dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir* [Universitas Gadjah Mada]. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. In *Journal of Psychiatric Research* (Vol. 47, Issue 3). <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Imelisa, R., Nur Ainun Syafira Sarja, A., Noch Bolla Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi Korespondensi Penulis, I., & Imelsa, R. (2023). Penggunaan koping pet attachment untuk mengatasi stress akademik pada mahasiswa. In *MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns* (Vol. 2, Issue 1).
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. https://books.google.co.id/books/about/Stres_Appraisal_and_Coping
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*, 20(2).
- Ramadhona, S. A., & Sovitriana, R. (2021). Hubungan antara Hardiness dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Budi Mulia Kota Tangerang. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1).
- Risana, I. W., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 370–374. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2020.29255>
- Safithri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective Well Being pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36232/jipmconnectedness.v1i2.2000>

- Salsabilla, T.(2022). Hubungan antara hardiness dan kelekatan orang tua terhadap stres akademik pada mahasiswa.[UIN Raden Intan Lampung]. Thesis. <http://repository.radenintan.ac.id/19527/>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence / John W. Santrock, University of Texas at Dallas* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Ed.* United States: John Willey & Sons, Inc
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interaction.* New York: John Wiley & Sons, Inc
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>
- Sri Wahyuni, H., & Darminto, E. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan diri dan Harga Diri Dengan Optimisme Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Jombang. *BK UNESA*, 13(2), 230–236.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). *Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa* (Vol. 8, Issue 1).
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stress Akademik dan Penanganannya* (Guepedia, Ed.). Guepedia.
- Taylor, S. E. (2011). Affiliation and stress. *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 86–100). Oxford University Press.
- Yusuf, N., & Yusuf, J. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.