



Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Sri Cahya Kencana¹, Ferdy Muzzamil²

¹Dosen Universitas Tama Jakakarsa

²Dosen Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstract

Received: 15 September 2022
Revised: 19 September 2022
Accepted: 24 September 2022

This study was funding the effect of optimism on the academic stress for students who are working on their thesis. The population for this research is students of Bhayangkara University, Jakarta Raya who are working on a thesis with total 2143 people. The sampling technique used in this study was purposive sampling with a research sample of 339 subjects use Slovin formula.. The analysis of the data used is simple linier regression. The results of the ANOVA test obtained an F value of 273.679 with a significance value of 0.001 ($p < 0.01$) which means that there is an effect optimism on the academic stress for students who are working on their thesis.

Keywords: Thesis, academic stress, optimism

(*) Corresponding Author: cahya.psitama27@gmail.com

How to Cite: Kencana, S., & 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>.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah sebuah lembaga yang menjadi tempat terakhir bagi seorang mahasiswa untuk melanjutkan pendidikannya formalnya. Adapun penyelenggaraannya ditujukan untuk menyiapkan, mengembangkan dan mendidik agar memiliki potensi akademik dan profesional sehingga mampu menciptakan, mengembangkan serta menerapkan, ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian (Mulya dan Indrawati, 2016).

Mahasiswa adalah sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan formal sekaligus belajar berorganisasi, bermasyarakat serta mengembangkan karakter pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya (Sagita, Daharnis, dan Syahnir, 2017). Di perguruan tinggi mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi sumber daya manusia yang akan mampu menghadapi persaingan global, sehingga mahasiswa menjadi tumpuan dan harapan bangsa di masa depan (Afryan, Saputra, Liliswanti, dan Ayu, 2019).

Pada umumnya mahasiswa di perguruan tinggi dapat menentukan jumlah mata kuliah yang ingin di ambil. Hal tersebut dapat berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Sebagian perguruan tinggi ada yang cenderung memperbolehkan mahasiswanya untuk mencari literatur atau referensi yang harus mereka baca dari beragam sumber. Bahkan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pun sangat bervariasi. Mulai dari tugas yang bersifat teoritis hingga aplikasi praktis yang dilakukan di lapangan atau laboratorium (Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019). Mahasiswa yang menjalani masa kuliah di sebuah perguruan tinggi biasanya akan menempuh pendidikannya minimal sampai empat tahun. Selanjutnya mahasiswa akan mengakhiri masa kuliah

dengan menyusun skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan agar bisa meraih gelar sarjana sesuai dengan jurusan yang di ambil (Aulia dan Panjaitan, 2019).

Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa skripsi sebagai sebuah karya ilmiah, merupakan karya tulis yang dibuat berdasarkan pengetahuan-pengetahuan khusus dan fakta-fakta yang jelas. Setelah itu fakta-fakta tersebut dirangkai menjadi pemecah masalah yang bersifat umum dengan pembuktian yang benar. Adapun proses belajar yang ada dalam penyusunan sebuah skripsi berlangsung secara individual. Oleh sebab itu mahasiswa akan mendapatkan tuntutan yang tinggi untuk bisa belajar secara mandiri (Fauziah, 2014). Beberapa proses skripsi yang akan dilakukan di antara lain ialah pengajuan judul skripsi, seminar proposal, bimbingan skripsi, dan yang terakhir adalah menjalani sidang skripsi (Lena dan Burjulius, 2021).

Penyusunan skripsi merupakan tahap akhir yang harus dijalani oleh mahasiswa (Asmawan, 2016). Dalam proses pengerjaan nya tak jarang para mahasiswa akan mengalami berbagai kesulitan dan hambatan. Kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ini dapat berdampak pada masa studi yang akan menjadi lebih panjang dari waktu yang sebenarnya (Mariamah, Faridah, Ratnah, dan Suratman, 2016). Tak jarang pula banyak mahasiswa yang akan membutuhkan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsinya. Kemudian yang terjadi selanjutnya ialah akan mengalami keterlambatan kelulusan dalam penyelesaian pembelajaran, dan berujung pada pengeluaran mahasiswa atau *drop out*. Menurut Riewanto (dalam Fauziah, 2014) kegagalan dalam penyusunan skripsi bisa disebabkan oleh mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mencari judul skripsi, mencari literatur atau teori dasar, dana, tenaga dan waktu yang terbatas, serta adanya kecemasan ketika berhadapan dengan dosen pembimbing.

Para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan cenderung merasa diberi beban tugas yang berat. Akibatnya mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang dapat menimbulkan stres, ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang pada akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyelesaian skripsinya. Mahasiswa yang merasa kesulitan serta tidak tenang dalam mengerjakan skripsinya akan rentan mengalami stres (Afryan, Saputra, Lisiswanti, dan Ayu, 2019). Stres dapat dialami oleh siapa saja, dan bisa terjadi dimana saja. Stres merupakan bagian yang tak terhindarkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari tak terkecuali di lingkungan perguruan tinggi (Mulya dan Indrawati, 2016). Govaerst dan Gregoire mengatakan bahwa tidak semua mahasiswa akan siap dengan tuntutan-tuntutan akademik. Mahasiswa yang tidak siap terhadap tuntutan-tuntutan tersebut akan rentan mengalami stres yang biasa dikenal dengan sebutan Stres Akademik (dalam Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019).

Robotham (2008) menjelaskan bahwa Stres Akademik merupakan sebuah situasi dimana akan muncul beberapa tekanan terhadap mahasiswa selama masa kuliah. Tekanan-tekanan tersebut bisa terjadi ketika mahasiswa menghadapi ujian, sedang beradaptasi dengan perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, biaya perkuliahan, penilaian sosial, manajemen waktu serta anggapan mahasiswa terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka. Govaerst dan Gregoire menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang

stressor atau sumber stres akademik (dalam Oktavia, dkk., 2019). Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut menurut Davidson meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses pembelajaran, kurangnya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan yang diberikan (dalam Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019). Namun, tidak semua mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami Stres Akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi tingkat Stres Akademik mahasiswa. Menurut Taylor (dalam Oktavia, Fitroh, Wulandari, dan Feliana, 2019) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik ialah adanya rasa optimisme.

Scheier dan Carver (dalam Roelyana dan Listiyandini, 2016), menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu keyakinan individu secara umum akan hasil yang lebih baik dari usahanya, yang kemudian mendorong individu tersebut untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan, serta adanya keyakinan untuk selalu mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya. Optimisme adalah pemikiran dan pandangan positif terhadap diri seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Azizah dan Satwika (2021) seseorang yang memiliki optimisme akan yakin dirinya bisa menghadapi masalah karena ia memiliki pemikiran positif bahwa ia akan mampu untuk menyelesaikannya. Oleh sebab itu ketika mahasiswa mengalami masalah ia akan berusaha dan yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikannya. Individu yang memiliki Optimisme bisa menurunkan stres akademik mahasiswa. (Azizah dan Satwika, 2021).

Menurut Harian Haluan (dalam Widiatmoko, Ardni, dan Setyowati, 2020) seorang mahasiswa bisa mengalami stres akibat terhambatnya proses pengerjaan skripsi. Perilaku tersebut menunjukkan kurangnya rasa optimisme pada diri mahasiswa tersebut yang penuh dengan tantangan, dan berbagai permasalahan baru. Pada masa inilah dibutuhkan optimisme yang tinggi karena begitu berkaitan erat dengan prestasi akademik, penguasaan keterampilan, kemampuan mengatasi masalah dan keberhasilan dalam hidup. Mahasiswa yang bersikap optimis dapat membangun percaya diri dan sebuah kekuatan sehingga kesulitan dan hambatan yang dihadapi mahasiswa akan menjadi dorongan positif untuk mencapai keberhasilan dalam perkuliahan (Perdhana, 2022). Berdasarkan fenomena yang terjadi telah didapatkan gambaran mengenai stres akademik yang tinggi dan juga adanya gambaran optimisme yang rendah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengolahan data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh diantara variabel (Ezmir, 2015).

Penelitian ini menggunakan dua variabel, dimana variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik dan variabel bebas adalah optimisme. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas X yang

berjumlah 2143. Dalam penelitian sampel yang diambil berjumlah 339 dengan menggunakan rumus Slovin. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana tidak semua jumlah populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan adanya karakteristik khusus yang sudah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2017).

Metode dalam pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *likert* yaitu rentang 1-5. Skala pengukuran yang digunakan pada variabel stres skademik di susun oleh kedua peneliti dengan menggunakan empat aspek yang dikemukakan oleh Robotham (2008) yaitu; kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Kemudian pada variabel bebas optimisme skala pengukuran di kembangkan peneliti dengan menggunakan tiga dimensi Seligman (2006) yaitu; *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Validitas dan Reliabilitas

Peneliti melakukan uji validitas kedua alat ukur menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.16 *for windows*. Setelah dilakukan uji coba maka di dapatkan hasil validitas stres akademik dari 0,92 sampai dengan 0,651. Sedangkan hasil validitas skala optimisme adalah 0,016 sampai dengan 0,911. Hasil reliabilitas skala optimisme yang didapatkan adalah 0,947 dan reliabilitas skala stres akademik adalah 0.885 dengan skor $p > 0,80$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kedua alat ukur tersebut valid dan reliabel.

Metode analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *analisis regresi linier sederhana*. Dalam pengolahan data hasil kuisioner peneliti menggunakan *software* JASP 0.16 *for windows*.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Asumsi Dasar

Uji Normalitas

Variabel	Correlation Coefficient
Stres Akademik	-.762
Optimisme	-.762

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Spearman's rho* didapatkan taraf signifikansi $p < 0,05$ dengan arah negatif. Oleh sebab itu bisa di katakan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Kategorisasi Jenis Kelamin Pada Stres Akademik Dan Optimisme

Jenis Kelamin	Frekuensi	Mean	
		Stres Akademik	Optimisme
Laki-Laki	226	114,642 (T↑)	49,996 (R↓)
Perempuan	113	122,434 (T↑)	45,283 (R↓)

Berdasarkan tabel rata-rata skala stres akademik dan optimisme maka di peroleh data bahwa, jenis kelamin yang paling tinggi yaitu laki-laki, dimana dapat dilihat juga dari frekuensinya sebanyak 228 responden. Skor terendah berdasarkan

jenis kelamin yaitu pada perempuan dengan melihat frekuensi 111 dan nilai mean sesuai yang ada pada variabel masing-masing. Lalu kategorisasi skala stres akademik dan optimisme berdasarkan jenis kelamin termasuk kategori sedang. Selanjutnya kategorisasi skala stres akademik berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan termasuk kepada kategori tinggi batas atas sedangkan kategorisasi skala optimisme berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan termasuk pada kategori rendah batas bawah.

Kategorisasi Berdasarkan Semester Pada Stres Akademik dan Optimisme Stres Akademik

Semester	Mean	SD	N
8	116.645	17.872	231
10	115.619	13.751	84
12	131.143	11.399	21
14	111.000	7.211	3

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	43174.250	1	43174.250	273.679	.001
	Residual	53163.396	337	157.755		
	Total	96337.646	338			

Berdasarkan tabel diatas, nilai *mean* stres akademik yang paling tinggi diperoleh semester 12 sebesar 131.143, semester 8 sebesar 116.645, semester 10 sebesar 115.619. Sedangkan yang paling rendah terdapat pada semester 14 yang memperoleh nilai mean sebesar 111.0000.

Optimisme

Semester	Mean	SD	N
8	49.762	16.455	231
10	47.452	12.639	84
12	37.286	9.253	21
14	50.667	5.033	3

Berdasarkan tabel *Descriptives* diatas, nilai *mean* optimisme yang paling rendah diperoleh semester 12 sebesar 37.286, semester 10 sebesar 47.452, semester 8 sebesar 49.762. Sedangkan yang paling tinggi terdapat pada semester 14 yang memperoleh nilai mean sebesar 50.667.

2. Uji Hipotesis

Pada analisis regresi linier sederhana hal pertama yang dilakukan adalah dengan melakukan uji ANOVA. Dari hasil uji ANOVA diperoleh nilai F sebesar 273.679 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasilnya terlihat pada kolom tabel Model Summary berikut :

Setelah melakukan uji ANOVA, untuk melihat pengaruh dari optimisme terhadap stres akademik maka diperoleh hasil:

Model Summary - Total Y				
Model	R	R²	Adjusted R²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	16.883
H ₁	0.669	0.448	0.447	12.560

Berdasarkan tabel tersebut uji regresi menghasilkan nilai koefisien korelasi yang dapat dilihat pada output kolom R yakni sebesar 0,669 artinya hubungan kedua variabel ini berada pada kategori kuat. Pada hasil analisis regresi hal pertama yang dilakukan adalah dengan melakukan uji ANOVA. Dari hasil uji ANOVA diperoleh nilai F sebesar 273.679 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$) sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pembahasan

Pada hasil penelitian ini di dapatkan responden sebanyak 339 orang yang terlibat. Dimana 339 responden ini sesuai dengan kriteria yang peneliti gunakan yaitu mahasiswa aktif Universitas X, mahasiswa semester 8, 10, 12, dan 14 yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, serta mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Melihat hasil yang dijelaskan pada variabel stres akademik didapatkan data bahwa dari keseluruhan responden menunjukkan rata-rata skor yang berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, rata-rata skor pada variabel optimisme berada pada kategori rendah. Selanjutnya pada kondisi stres akademik dalam kategorisasi tinggi memiliki arti bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik karena berbagai stressor ditandai dengan respon psikologis seperti kognitif, emosi, dan perilaku, serta respon fisik, maka hal tersebut memengaruhi kondisi menjadi lebih sering merasakan afek negatif, seperti marah dan sedih dibandingkan dengan afek positif (Tiyas dan Utami, 2021). Sedangkan pada kondisi optimisme yang rendah berdasarkan hasil penelitian Widiatmoko, Ardni, dan Setyowati (2020) dalam kategorisasi rendah memiliki makna individu yang menjalani hidup pada suatu tingkat yang lebih rendah dari yang dapat di berikan, bahkan tingkat optimis yang rendah bisa menjatuhkan prestasi di sekolah, di tempat kerja dan olah raga, juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik.

Hasil skor tertinggi pada kategorisasi jenis kelamin untuk stres akademik dan optimisme terjadi pada perempuan sedangkan skor terendahnya terjadi pada laki-laki. Berdasarkan kategorisasi jenis kelamin perempuan memiliki stres akademik yang lebih tinggi dari laki-laki dimana perempuan memiliki mean stres akademik 122,434 sedangkan laki-laki memiliki mean 114,642. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rohmatillah dan Kholifah (2019) menyatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dan lebih sensitif dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih mudah mengalami gangguan makan, cemas, gangguan tidur, merasakan perasaan

bersalah dan adanya peningkatan bahkan penurunan nafsu makan serta pengaruh hormon esterogen dapat membuat perempuan lebih mudah mengalami stres akademik yang tinggi. Selanjutnya, kategorisasi jenis kelamin laki-laki memiliki optimisme yang lebih rendah dari perempuan dimana perempuan memiliki mean optimisme 45,283 sedangkan mean optimisme laki-laki yaitu 49,996. Berdasarkan hasil penelitian Fauziah dan Wahyuni (2022) dikatakan bahwa laki laki yang memiliki tingkat optimisme yang rendah cenderung mudah menyerah, takut untuk mengambil keputusan dalam hidup, mudah kecewa ketika gagal dalam percobaan pertama, kesulitan melihat sesuatu hal dari sudut pandang positif, kesulitan mencari penyelesaian masalah, sering mengasihani diri sendiri, suka berkecil hati, menyesali dan membenci segala kegagalan yang pernah dialami, mudah menemukan kesalahan diri sendiri, kesulitan untuk merasa bahagia dan sering meragukan harapan yang mereka miliki.

Di awali dari variabel stres akademik diketahui sebanyak 250 responden berada pada kategorisasi tinggi, apabila dijelaskan dengan persentase yaitu sebesar 73.74%, lalu terdapat 87 responden yang termasuk kategori sedang dengan hasil persentase 25.67%, terakhir didapatkan 2 responden yang termasuk kategori rendah dengan hasil persentase 0.59%. Kemudian dijelaskan pada kategorisasi berdasarkan variabel optimisme, didapatkan 315 responden berada pada kategorisasi rendah dengan hasil persentase 92.92%, lalu didapatkan juga sebanyak 24 responden yang termasuk pada kategori sedang dengan hasil persentase 7,08%, kemudian sisanya sebanyak 0 responden yang termasuk pada kategori rendah dengan hasil persentase sebesar 0%. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa mahasiswa Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi memiliki stres akademik yang berada pada kategori tinggi, dan optimisme nya berada pada kategori rendah.

Hasil kategorisasi berdasarkan semester, terdapat nilai *mean* stres akademik yang paling tinggi diperoleh semester 12 sebesar 131.143, semester 8 sebesar 116.645, semester 10 sebesar 115.619. Sedangkan yang paling rendah terdapat pada semester 14 yang memperoleh nilai mean sebesar 111.0000. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Defty Tryasningsih yang mengukur tingkat stres terhadap mahasiswa di tiap tingkatan semester dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi saat mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut belum cukup mampu beradaptasi dengan tekanan stres yang dialami. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa mahasiswa semester 12 yang memiliki stres akademik paling tinggi di Universitas X belum cukup terampil dalam menyesuaikan diri dengan beban dan tekanan yang ada. Sebaliknya mahasiswa semester 14 yang memiliki stres akademik paling rendah sudah cukup mampu beradaptasi dengan tekanan yang terjadi saat mengerjakan skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka stres akademik akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya apabila optimisme nya rendah maka stres akademiknya menjadi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Stud. *Jurnal Agromedicine*, 6(1), 63–67.
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26, 51–57.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., & Fardani, A. L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- 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.
- Defty Tryasningsih. (2020). Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma. Skripsi, 72-73.
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2022). Optimisme Mahasiswa: Kebutuhan Web-Based Acceptance and Commitment Therapy Untuk Meningkatkan Optimisme. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 127–135. <https://doi.org/10.21009/insight.102.04>
- Fauziah, N. (2014). Empati, Persahabatan, Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 78–92.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Lena, S., & Burjulius, R. (2021). Perancangan Dan Implementasi Sistem Manajemen Proposal Skripsi (Studi Kasus Jurusan Manajemen Informatika Politeknik Negeri Sambas). *Klik - Kumpulan Jurnal Ilmu Komputer*, 8(1), 73. <https://doi.org/10.20527/klik.v8i1.373>
- Mariamah, Faridah, F., Ratnah, & Suratman. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Mahasiswa STKIP Taman Siswa Bima Menggunakan Jasa Konsultan dalam Penyusunan Skripsi Tahun Akademik 2015. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 6(2), 121–128.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Perdhana, T. S. (2022). *Optimisme Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Yang Menjalani Perkuliahan Daring Di Tengah Pandemi Covid-19*.

22(1), 101–106.

- Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2019). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38–52. <https://www.jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/2648/1871>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1, 37–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santoso, S. (2010). *Statistik Non Parametri Konsep Dan Aplikasi Dengan SPSS*. PT Elex Media Komputindo.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism How To Change Your Mind And Your Life*. New York: Vintage Books.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syarafina, S. O. (2019). Pengaruh Optimisme dan Kesadaran Diri Terhadap Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Sambil Bekerja. *Cognicia*, 7(3), 295–307. <https://doi.org/10.22219/cognicia.vol7.no3.295-307>
- Tan, C., & Tan, L. S. (2014). The Role of Optimism, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy and Gender in High-Ability Students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 23(3), 621–633. <https://doi.org/10.1007/s40299-013-0134-5>
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.6459>
- Widiatmoko, M., Ardni, F. M., & Setyowati, A. (2020). Profil Optimisme Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mathla ' ul Anwar Angkatan 2018. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 94–100. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42455>