Scripta Humanika:
Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan
Vol. 1 No. 4 May 2026, Hal 13-21
ISSN: 3110-892X (Print) ISSN: 3110-8911 (Electronic)
Open Access: https://scriptaintelektual.com/scripta-humanika/index

Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Jenny eka Puspita[1*], Ni Wayan Sukmawati Puspitadewi[2],
[1-2] Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
email: jenny.20066@mhs.unesa.ac.id[1]

Article Info :
Received:
12-03-2026
Revised:
19-03-2026
Accepted:
12-04-2026

Abstract

This study investigates the relationship between optimism and academic stress among final-year university students using a quantitative correlational design. The research involved 120 respondents selected through accidental sampling, focusing on students currently engaged in thesis completion, a phase characterized by high academic pressure. Data were collected using Likert-based instruments measuring dispositional optimism and academic stress, both demonstrating acceptable reliability coefficients. The findings reveal a significant negative correlation between optimism and academic stress ($r = -0.594$, $p < 0.01$), indicating that higher levels of optimism are associated with lower levels of stress. The coefficient of determination shows that optimism contributes 35.3% to the variance in academic stress, suggesting a meaningful predictive role. The distribution patterns further highlight variability in psychological responses among students, reflecting differences in coping capacity and cognitive appraisal. These results support cognitive and self-regulation theories, emphasizing optimism as a protective psychological factor that enhances resilience and adaptive coping in demanding academic contexts, particularly during the completion of final academic requirements.

Keywords: *Optimism, Academic Stress, Final-Year Students, Psychological Resilience, Self-Regulation.*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara optimisme dan stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan desain korelasi kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 120 responden yang dipilih melalui pengambilan sampel acak, dengan fokus pada mahasiswa yang saat ini sedang menyelesaikan tesis, suatu fase yang ditandai dengan tekanan akademik yang tinggi. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berbasis Likert yang mengukur optimisme disposisional dan stres akademik, keduanya menunjukkan koefisien reliabilitas yang dapat diterima. Temuan menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik ($r = -0,594$, $p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa tingkat optimisme yang lebih tinggi terkait dengan tingkat stres yang lebih rendah. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa optimisme berkontribusi sebesar 35,3% terhadap varians stres akademik, yang menunjukkan peran prediktif yang berarti. Pola distribusi lebih lanjut menyoroti variabilitas dalam respons psikologis di antara mahasiswa, yang mencerminkan perbedaan dalam kapasitas koping dan penilaian kognitif. Hasil ini mendukung teori kognitif dan regulasi diri, dengan menekankan optimisme sebagai faktor psikologis pelindung yang meningkatkan ketahanan dan koping adaptif dalam konteks akademik yang menuntut, terutama selama penyelesaian persyaratan akademik akhir.

Kata kunci: Optimisme, Stres Akademik, Mahasiswa Tahun Akhir, Ketahanan Psikologis, Regulasi Diri.

©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Dinamika global dalam kajian pendidikan tinggi dan psikologi pendidikan menunjukkan peningkatan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa sebagai konsekuensi dari intensifikasi tuntutan akademik, kompetisi global, serta tekanan performativitas yang semakin kompleks dalam ekosistem pendidikan modern. Dalam kerangka ini, stres akademik dipahami sebagai respons multidimensional yang melibatkan interaksi antara tuntutan lingkungan akademik dan kapasitas regulasi diri individu, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka teori stres dan adaptasi psikologis (Gadzella & Masten, 2005). Sementara itu, optimisme sebagai konstruk psikologis positif mengalami perkembangan konseptual signifikan dalam tradisi psikologi kognitif dan positif, yang memandang

ekspektasi masa depan sebagai determinan penting dalam proses coping dan regulasi emosi (Seligman, 1990; Carver & Scheier, 1998). Integrasi antara dua domain ini semakin relevan dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, yang menghadapi tekanan transisional menuju dunia kerja atau studi lanjut dengan beban akademik puncak.

Penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa optimisme berkorelasi dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis dan performa akademik, meskipun mekanisme hubungan tersebut tidak selalu linear dan kontekstual. Misalnya, studi Chang et al. (2004) menegaskan bahwa optimisme berperan sebagai prediktor signifikan bagi kesejahteraan subjektif dan pencapaian akademik, yang dimediasi oleh strategi pemecahan masalah adaptif. Perspektif kognitif Beck (1976) turut memperkaya pemahaman bahwa pola pikir positif memengaruhi interpretasi individu terhadap stresor, sehingga individu optimis cenderung memaknai tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi. Temuan empiris di konteks lokal juga menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (Kencana & Muzzamil, 2022), sementara faktor-faktor lain seperti tekanan waktu, kompleksitas tugas, dan dinamika sosial turut memperkuat pengalaman stres tersebut (Oktaviona et al., 2023).

Kendati demikian, sintesis kritis terhadap literatur mengungkap adanya inkonsistensi temuan dan keterbatasan metodologis yang signifikan, khususnya terkait generalisasi hasil dan kedalaman analisis variabel psikologis. Sebagian penelitian cenderung menggunakan desain korelasional sederhana tanpa mempertimbangkan variabel mediator atau moderator yang potensial, sehingga hubungan antara optimisme dan stres akademik sering kali direduksi menjadi relasi linier yang oversimplified (Cohen, 1988). Di sisi lain, pendekatan kuantitatif dominan sering mengabaikan dimensi subjektif pengalaman mahasiswa, yang sebenarnya dapat diungkap lebih komprehensif melalui pendekatan kualitatif atau mixed-methods (Creswell & Poth, 2016). Bahkan, penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengaruh optimisme terhadap stres akademik dapat dimediasi oleh variabel lain seperti motivasi berprestasi dan dukungan sosial, yang menunjukkan kompleksitas hubungan antarvariabel yang belum sepenuhnya terpetakan (Wibowo et al., 2026).

Keterbatasan tersebut mengindikasikan adanya celah konseptual dan empiris yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut, terutama dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi karakteristik stresor yang unik dan intens. Proses penyusunan skripsi tidak hanya melibatkan tuntutan kognitif, tetapi juga tekanan emosional dan sosial yang berlapis, sehingga menuntut kapasitas regulasi diri yang lebih kompleks dibandingkan fase akademik sebelumnya. Dalam konteks ini, optimisme tidak dapat dipahami semata sebagai disposisi umum, melainkan sebagai mekanisme kognitif-afektif yang berinteraksi dengan konteks spesifik pengalaman akademik. Ketidakjelasan mengenai bagaimana optimisme berfungsi dalam konteks ini membatasi pengembangan intervensi berbasis bukti yang efektif untuk mengurangi stres akademik.

Urgensi penelitian ini semakin menguat ketika mempertimbangkan implikasi praktisnya terhadap keberhasilan studi dan kesehatan mental mahasiswa. Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir berpotensi menghambat penyelesaian studi tepat waktu serta meningkatkan risiko gangguan psikologis yang lebih serius. Di sisi lain, penguatan optimisme sebagai sumber daya psikologis internal menawarkan pendekatan preventif yang relatif efisien dan berkelanjutan. Namun, tanpa pemahaman empiris yang kuat mengenai hubungan kedua variabel tersebut dalam konteks spesifik mahasiswa tingkat akhir, upaya intervensi cenderung bersifat generik dan kurang tepat sasaran.

Penelitian ini menempatkan diri dalam lanskap keilmuan dengan mengkaji secara spesifik hubungan antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan kedua variabel secara empiris. Fokus ini diharapkan mampu mengisi kekosongan literatur yang selama ini lebih banyak menggeneralisasi populasi mahasiswa tanpa mempertimbangkan fase akademik yang krusial. Dengan demikian, penelitian ini berupaya memberikan kontribusi teoretis dalam memperjelas peran optimisme dalam kerangka stres akademik, sekaligus menawarkan kontribusi metodologis melalui pengukuran yang terstandar dan analisis yang sistematis untuk menghasilkan temuan yang lebih robust dan kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan empiris dengan desain kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik inferensial yang terukur (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian mencakup mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yang secara konseptual berada pada fase akademik dengan intensitas tekanan yang tinggi. Sampel penelitian berjumlah 150 responden, yang terdiri atas 30 mahasiswa untuk uji coba instrumen dan 120 mahasiswa sebagai sampel utama penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan ketersediaan dan kesesuaian dengan kriteria inklusi penelitian, yang dalam konteks studi eksploratif korelasional dinilai memadai untuk memperoleh gambaran awal hubungan antarvariabel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner berbasis skala Likert yang dirancang untuk mengukur konstruk optimisme dan stres akademik secara kuantitatif.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala utama, yaitu skala optimisme yang dikembangkan berdasarkan kerangka teoretis optimisme disposisional yang mencakup dimensi permanence, pervasiveness, dan personalization (Seligman, 1990), serta skala stres akademik yang diadaptasi dari kategori stres dalam Student-Life Stress Inventory yang mencakup aspek stressor akademik dan respons individu terhadap stresor tersebut (Gadzella & Masten, 2005). Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan kriteria koefisien minimal 0,25, sementara reliabilitas diukur באמצעות Cronbach's Alpha yang menghasilkan koefisien sebesar 0,796 untuk skala optimisme dan 0,733 untuk skala stres akademik, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang dapat diterima. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antarvariabel. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip etika penelitian sosial, termasuk pemberian informed consent kepada partisipan, jaminan kerahasiaan data, serta penggunaan data semata-mata untuk kepentingan akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Deskriptif Optimisme dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Temuan deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam kondisi psikologis yang relatif dinamis dengan tekanan akademik yang cukup tinggi. Nilai rata-rata stres akademik sebesar 82,68 mengindikasikan adanya tuntutan akademik yang intens dalam proses penyusunan skripsi. Variabilitas skor yang ditunjukkan oleh standar deviasi sebesar 10,467 memperlihatkan adanya perbedaan pengalaman stres antarindividu. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik stres akademik sebagai respons multidimensional terhadap tuntutan akademik yang kompleks (Gadzella & Masten, 2005).

Pada variabel optimisme, nilai rata-rata sebesar 72,12 menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan berpikir positif dalam menghadapi tantangan akademik. Standar deviasi sebesar 9,363 mengindikasikan variasi moderat dalam tingkat optimisme antarresponden. Hal ini mencerminkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kapasitas psikologis yang sama dalam memaknai tekanan akademik. Perbedaan ini relevan dengan konsep optimisme sebagai konstruk kognitif-afektif yang bersifat individual (Seligman, 1990).

Distribusi skor minimum dan maksimum pada kedua variabel menunjukkan rentang yang cukup lebar, yang memperkuat asumsi bahwa pengalaman akademik mahasiswa tingkat akhir bersifat heterogen. Pada stres akademik, rentang skor dari 51 hingga 113 menunjukkan adanya spektrum pengalaman dari tekanan rendah hingga tinggi. Sementara itu, pada optimisme, rentang skor dari 46 hingga 91 mencerminkan variasi tingkat harapan dan keyakinan terhadap masa depan. Variasi ini menegaskan bahwa respons terhadap stres sangat dipengaruhi oleh faktor internal individu (Beck, 1976).

Kecenderungan dominasi kategori sedang pada kedua variabel memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi adaptif, meskipun tetap menghadapi tekanan signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun demikian, keberadaan kelompok dengan kategori tinggi pada stres akademik tetap menjadi perhatian penting. Fenomena ini konsisten dengan temuan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok rentan terhadap tekanan akademik (Djoar & Anggarani, 2024).

Interpretasi terhadap data deskriptif tidak dapat dilepaskan dari konteks penyusunan skripsi yang sarat dengan tuntutan kognitif dan emosional. Kompleksitas proses penelitian, termasuk pengumpulan data dan analisis statistik, menjadi sumber utama tekanan. Hal ini diperkuat oleh studi yang menunjukkan bahwa kesulitan teknis dalam penelitian meningkatkan beban psikologis mahasiswa (Oktaviona et al., 2023). Dengan demikian, stres akademik dalam konteks ini bersifat situasional dan spesifik.

Distribusi optimisme yang didominasi kategori sedang menunjukkan adanya kapasitas adaptif yang cukup memadai pada mahasiswa. Individu dengan tingkat optimisme sedang cenderung memiliki ekspektasi realistis terhadap hasil akademik. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk tetap bertahan meskipun menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa optimisme berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri dalam menghadapi stres (Carver & Scheier, 1998).

Keseimbangan antara tingkat stres dan optimisme menjadi indikator penting dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa. Tingkat stres yang tidak terlalu ekstrem menunjukkan adanya kemampuan coping yang relatif stabil. Namun demikian, keberadaan kelompok dengan optimisme rendah berpotensi meningkatkan risiko stres berkepanjangan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya optimisme berkaitan dengan kerentanan terhadap tekanan psikologis (Raja et al., 2025).

Dalam konteks psikologi pendidikan, temuan ini mengindikasikan pentingnya intervensi berbasis penguatan sumber daya psikologis internal. Optimisme sebagai faktor protektif dapat dikembangkan melalui pendekatan kognitif dan pelatihan coping adaptif. Upaya ini menjadi relevan mengingat sebagian besar mahasiswa masih berada pada tingkat moderat. Pendekatan preventif dinilai lebih efektif dibandingkan intervensi kuratif dalam konteks ini (Syahidah et al., 2025). Berikut ini disajikan ringkasan hasil analisis deskriptif yang menjadi dasar interpretasi lebih lanjut dalam penelitian ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	120	51	113	82,68	10,467
Optimisme	120	46	91	72,12	9,363

Sumber: Data penelitian diolah (2026).

Data pada tabel tersebut memperlihatkan bahwa rata-rata stres akademik lebih tinggi dibandingkan variasi optimisme, yang menunjukkan dominasi tekanan akademik dalam pengalaman mahasiswa. Perbedaan ini menegaskan bahwa tuntutan eksternal memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis. Namun, keberadaan optimisme sebagai variabel internal memberikan potensi regulasi terhadap tekanan tersebut. Hal ini sejalan dengan model interaksi antara stressor dan coping dalam psikologi pendidikan (Cohen, 1988).

Analisis deskriptif ini memberikan landasan empiris untuk memahami hubungan antara kedua variabel pada tahap selanjutnya. Variasi skor yang ditemukan menunjukkan bahwa hubungan antara optimisme dan stres akademik tidak bersifat homogen. Oleh karena itu, analisis inferensial diperlukan untuk menguji arah dan kekuatan hubungan secara lebih spesifik. Pendekatan ini sesuai dengan desain penelitian korelasional yang digunakan dalam studi ini (Sugiyono, 2013).

Distribusi dan Kategorisasi Tingkat Stres Akademik dan Optimisme Mahasiswa Tingkat Akhir

Distribusi tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan pola yang terpusat pada kategori sedang, yang mencerminkan adanya tekanan akademik yang cukup signifikan namun masih berada dalam batas adaptif. Proporsi mahasiswa pada kategori ini mengindikasikan bahwa mayoritas individu mengalami tuntutan akademik yang konsisten selama proses penyusunan skripsi. Kondisi ini selaras dengan temuan bahwa fase akhir studi merupakan periode dengan intensitas stres yang meningkat akibat kompleksitas tugas akademik (Djoar & Anggarani, 2024). Kecenderungan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan akademik bukan fenomena marginal, melainkan pengalaman umum yang terdistribusi luas di antara mahasiswa tingkat akhir.

Pada sisi lain, distribusi kategori rendah dan tinggi menunjukkan adanya variasi individual dalam respons terhadap stres akademik yang tidak dapat diabaikan. Sebagian mahasiswa mampu

mempertahankan kondisi psikologis yang relatif stabil meskipun menghadapi tuntutan skripsi, sementara kelompok lain menunjukkan intensitas stres yang lebih tinggi. Variasi ini dapat dijelaskan melalui perbedaan karakteristik psikologis seperti ketangguhan dan dukungan sosial yang dimiliki individu (Elik et al., 2024). Pola distribusi ini menegaskan bahwa pengalaman stres akademik bersifat heterogen dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

Distribusi optimisme pada mahasiswa tingkat akhir juga memperlihatkan dominasi kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki ekspektasi positif terhadap masa depan dalam tingkat moderat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya pesimis, namun juga belum mencapai tingkat optimisme yang tinggi secara konsisten. Temuan ini relevan dengan studi yang menunjukkan bahwa optimisme pada mahasiswa skripsi sering kali berada pada tingkat fluktuatif akibat dinamika proses akademik (Abdurrahman & Alfaruqy, 2025). Pola ini memperlihatkan bahwa optimisme berkembang secara situasional dalam menghadapi tekanan akademik.

Keberadaan kelompok dengan optimisme rendah menunjukkan adanya individu yang rentan terhadap tekanan akademik berkepanjangan. Individu dalam kategori ini cenderung memiliki ekspektasi negatif terhadap hasil akademik dan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas. Perspektif kognitif menjelaskan bahwa pola pikir negatif dapat memperkuat persepsi ancaman terhadap stresor akademik (Beck, 1976). Kondisi ini berpotensi memperburuk pengalaman stres jika tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Stres Akademik dan Optimisme Mahasiswa Tingkat Akhir

Variabel	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Stres Akademik	Rendah	$X < 72,21$	16	13,3%
	Sedang	$72,21 \leq X \leq 93,15$	86	71,6%
	Tinggi	$X > 93,15$	18	15%
Optimisme	Rendah	$X < 62,76$	26	21,6%
	Sedang	$62,76 \leq X \leq 81,48$	72	60%
	Tinggi	$X > 81,48$	22	18,3%

Sumber: Data primer penelitian, diolah (2026).

Data pada tabel menunjukkan bahwa kategori sedang mendominasi pada kedua variabel, yang mengindikasikan adanya keseimbangan antara tekanan akademik dan kapasitas psikologis mahasiswa. Proporsi sebesar 71,6% pada stres akademik dan 60% pada optimisme menegaskan bahwa mayoritas mahasiswa berada dalam kondisi moderat. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kemampuan adaptasi yang cukup dalam menghadapi tuntutan skripsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung berada pada tingkat stres dan optimisme yang sedang sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan akademik (Suryani & Harumi, 2024).

Distribusi berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan dominasi kategori sedang pada stres akademik. Namun demikian, terdapat kecenderungan bahwa perempuan memiliki proporsi kategori tinggi yang lebih besar dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami tekanan akademik yang intens dalam konteks penyusunan skripsi. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi terhadap stresor akademik (Hariani & Guspa, 2024).

Pada kelompok laki-laki, dominasi kategori sedang yang lebih tinggi menunjukkan adanya kecenderungan stabilitas dalam menghadapi tekanan akademik. Meskipun demikian, keberadaan kategori rendah dan tinggi tetap menunjukkan adanya variasi dalam respons individu. Faktor seperti efikasi diri dan kontrol diri berperan dalam membentuk respons tersebut (Pangemanan et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan gender tidak bersifat absolut, melainkan dipengaruhi oleh faktor psikologis lainnya.

Distribusi optimisme berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan sebagian besar berada pada kategori sedang. Namun, perempuan memiliki proporsi yang

sedikit lebih tinggi pada kategori optimisme tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan tidak hanya mengalami stres lebih tinggi, tetapi juga memiliki kapasitas optimisme yang relatif lebih baik. Temuan ini mengindikasikan adanya dinamika kompleks antara kerentanan emosional dan sumber daya psikologis pada mahasiswa perempuan (Syahruninnisa et al., 2022).

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa optimisme tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya stres pada tingkat distribusi kelompok. Individu dapat memiliki optimisme yang tinggi namun tetap mengalami tekanan akademik yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan motivasi berprestasi (Wibowo et al., 2026). Dengan demikian, distribusi data memberikan gambaran awal mengenai kompleksitas hubungan tersebut.

Secara konseptual, pola distribusi ini mencerminkan interaksi antara faktor internal dan eksternal dalam membentuk pengalaman akademik mahasiswa. Faktor internal seperti kepribadian dan optimisme berperan dalam menentukan persepsi terhadap stresor, sementara faktor eksternal seperti tuntutan akademik memperkuat tekanan yang dialami (Alwi et al., 2024). Kombinasi kedua faktor ini menghasilkan variasi distribusi yang terlihat pada data penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak dapat dipahami secara tunggal, melainkan sebagai fenomena multidimensional.

Distribusi yang terkonsentrasi pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi adaptif, namun tetap membutuhkan dukungan untuk mencegah eskalasi stres. Kondisi ini penting untuk dipahami dalam pengembangan intervensi berbasis kampus yang bersifat preventif. Pendekatan yang menekankan pada penguatan optimisme dan dukungan sosial dinilai efektif dalam mengelola stres akademik (Binangkit & Sandayanti, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data memiliki implikasi praktis dalam konteks pendidikan tinggi.

Interpretasi terhadap pola distribusi ini memberikan dasar penting untuk memahami dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir sebelum menguji hubungan antarvariabel. Data kategorisasi tidak hanya menggambarkan kondisi empiris, tetapi juga menunjukkan potensi area intervensi yang relevan. Pendekatan berbasis data ini sejalan dengan prinsip penelitian kuantitatif yang menekankan pada objektivitas dan sistematisasi analisis (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu, analisis distribusi menjadi tahap krusial dalam memahami konteks penelitian secara komprehensif.

Hubungan Korelasional dan Peran Prediktif Optimisme terhadap Stres Akademik

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0{,}594$ dan tingkat signifikansi $p < 0{,}01$. Nilai ini mengindikasikan bahwa hubungan yang terbentuk bersifat moderat hingga kuat dalam konteks penelitian psikologi sosial dan pendidikan (Cohen, 1988). Secara statistik, hasil ini menegaskan bahwa peningkatan optimisme berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik secara bermakna. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa variabel kognitif-afektif memiliki kontribusi penting dalam dinamika stres akademik (Sugiyono, 2013).

Kekuatan hubungan yang ditemukan juga mencerminkan bahwa optimisme bukan sekadar variabel pelengkap, melainkan faktor prediktif yang memiliki peran signifikan dalam menjelaskan variasi stres akademik. Koefisien determinasi sebesar 35,3% menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga varians stres akademik dapat dijelaskan oleh optimisme. Angka ini tergolong substansial dalam penelitian psikologi, terutama pada konteks perilaku manusia yang bersifat multidimensional (Cohen, 1988). Hal ini mengindikasikan bahwa optimisme memiliki kapasitas sebagai faktor protektif yang cukup kuat.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson antara Optimisme dan Stres Akademik

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	N	Kontribusi (r^2)
Optimisme – Stres Akademik	-0,594	0,000	120	0,353 (35,3%)

Sumber: Data primer diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hubungan yang ditemukan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki dasar empiris yang kuat. Koefisien negatif menegaskan arah hubungan yang berlawanan antara kedua variabel. Artinya, ketika optimisme

meningkat, maka stres akademik cenderung menurun. Interpretasi ini konsisten dengan model hubungan psikologis yang menempatkan optimisme sebagai mekanisme regulasi internal (Carver & Scheier, 1998).

Secara teoretis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif yang dikemukakan oleh Beck (1976), yang menyatakan bahwa interpretasi individu terhadap peristiwa menentukan respons emosional yang muncul. Mahasiswa dengan optimisme tinggi cenderung memaknai tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi. Sebaliknya, individu dengan optimisme rendah lebih mungkin menafsirkan situasi sebagai ancaman yang tidak terkendali. Perbedaan pola kognitif ini berimplikasi langsung terhadap tingkat stres yang dialami.

Dalam kerangka teori optimisme disposisional, individu optimis memiliki ekspektasi positif terhadap hasil di masa depan, sehingga lebih mampu mempertahankan usaha dalam kondisi sulit (Seligman, 1990). Hal ini relevan dengan konteks mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi kompleksitas penyusunan skripsi. Optimisme memungkinkan mahasiswa tetap fokus pada solusi meskipun menghadapi hambatan teknis. Dengan demikian, optimisme berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mendukung ketahanan akademik.

Dari perspektif coping, optimisme berkaitan erat dengan penggunaan strategi coping yang adaptif, seperti problem-focused coping dan positive reframing. Individu optimis cenderung aktif mencari solusi, mengelola waktu, dan memanfaatkan dukungan sosial secara efektif (Carver & Scheier, 1998). Sebaliknya, individu dengan optimisme rendah lebih rentan menggunakan coping maladaptif seperti penghindaran dan prokrastinasi. Perbedaan strategi ini memperkuat variasi tingkat stres akademik yang dialami.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada berbagai populasi mahasiswa (Kencana & Muzzamil, 2022). Studi lain juga mengonfirmasi bahwa optimisme berperan dalam menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Raja et al., 2025). Konsistensi temuan ini memperkuat validitas eksternal hasil penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara optimisme dan stres akademik bersifat relatif stabil lintas konteks.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa faktor psikologis lain seperti self-efficacy dan resiliensi memiliki pola hubungan yang serupa dengan stres akademik (Pangemanan et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor internal. Optimisme menjadi salah satu variabel kunci dalam sistem tersebut. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan optimisme memiliki potensi yang signifikan.

Kontribusi sebesar 35,3% juga menunjukkan bahwa terdapat 64,7% varians lain yang dijelaskan oleh faktor di luar optimisme. Faktor tersebut dapat mencakup dukungan sosial, tekanan akademik eksternal, kondisi lingkungan, serta karakteristik individu lainnya (Djoar & Anggarani, 2024). Kompleksitas ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena multidimensional. Dengan demikian, pendekatan intervensi perlu mempertimbangkan berbagai faktor secara simultan.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya pengembangan program intervensi berbasis optimisme di lingkungan perguruan tinggi. Program seperti pelatihan cognitive restructuring, penguatan harapan positif, dan peningkatan self-regulation dapat membantu mahasiswa mengelola stres secara lebih efektif. Pendekatan ini selaras dengan prinsip psikologi positif yang menekankan pengembangan potensi individu (Chang et al., 2004). Implementasi intervensi semacam ini berpotensi meningkatkan kualitas kesehatan mental mahasiswa.

Optimisme memiliki peran signifikan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan negatif yang ditemukan menunjukkan bahwa optimisme berfungsi sebagai mekanisme protektif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini memperkaya kajian empiris dalam bidang psikologi pendidikan dan klinis. Selain itu, hasil ini memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan dan intervensi berbasis bukti di lingkungan akademik.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa optimisme berperan sebagai faktor psikologis yang signifikan dalam memoderasi pengalaman stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, di mana kecenderungan optimistik yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat stres yang lebih rendah melalui mekanisme kognitif dan regulasi diri yang adaptif. Pola distribusi responden mengindikasikan variasi

tingkat optimisme dan stres akademik yang membentuk karakteristik kelompok yang berbeda, sehingga memperlihatkan adanya diferensiasi kapasitas adaptasi psikologis dalam menghadapi tuntutan penyusunan tugas akhir. Hasil pengujian statistik inferensial mengonfirmasi adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang dan kontribusi yang bermakna, yang menegaskan bahwa optimisme memiliki peran prediktif terhadap penurunan stres akademik dalam konteks pendidikan tinggi. Secara teoretis, temuan ini memperkuat perspektif kognitif dan self-regulation yang menempatkan optimisme sebagai sumber daya psikologis penting dalam meningkatkan ketahanan individu terhadap tekanan akademik yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrahman, Z., & Alfaruqy, M. Z. (2025). Optimisme Dan Adversity Quotient Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019. *Jurnal Empati*, *14*(3), 206-214. Https://Doi.Org/10.14710/Empati.2025.40406

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

Alwi, F., Khairat, I., Oktara, T. W., Kholid, K., & Ramanda, P. (2024). Hubungan Big Five Personality Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, *6*(1), 12-21. Https://Doi.Org/10.32332/Jbpi.V6i1.9085

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy And The Emotional Disorders*. International Universities Press.

Binangkit, G. G., & Sandayanti, V. (2025). Optimisme Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya: Perannya Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *5*(4), 4333-4343. Https://Doi.Org/10.31004/Innovative.V5i4.20144

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On The Self-Regulation Of Behavior*. Cambridge University Press.

Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., D'zurilla, T. J., & Pretz, J. B. (2004). Hope And Optimism As Predictors Of Academic Performance And Subjective Well-Being In College Students. *Learning And Individual Differences*, *14*(3), 129–139. Doi.Org

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences* (Ed. Ke-2). Lawrence Erlbaum Associates.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative Inquiry And Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Sage Publications.

Damayanti, F. E., & Dayu, G. O. (2023). The Relationship Between Optimism And Stress Levels In Compiling Final Projects For Stikes Banyuwangi Nursing Undergraduate Students In 2023: Hubungan Optimisme Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Banyuwangi Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Malang*, *8*(2), 419-434. Https://Doi.Org/10.36916/Jkm.V8i2.232

Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health And Sport Journal*, *6*(1), 52-59. Https://Doi.Org/10.37311/Jhsj.V6i1.24064

Elik, H. K., Ama, R. G. T., Evianawati, E., & Bete, R. N. S. (2024). Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Dharmas Education Journal (De_Journal)*, *5*(1), 304-313. Https://Doi.Org/10.56667/Dejournal.V5i1.1311

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, *1*(1), 1–10.

Hariani, F., & Guspa, A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 17422-17430. Https://Doi.Org/10.31004/Innovative.V4i3.12633

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

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

Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, *6*(1), 26–32. Https://Doi.Org/10.47539/Jktp.V6i1.344

Pangemanan, V. O., Manery, D. E., Ukratalo, A. M., Nanere, B. E., Embisa, Y. A., & Assagaf, A. R. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Biologi Fmipa Universitas Pattimura Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Jurnal Anestesi*, *2*(3), 31-38. Https://Doi.Org/10.59680/Anestesi.V2i3.1103

Raja, F. S., Padilah, D. N., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, *2*(2), 428-438. Https://Doi.Org/10.61722/Jinu.V2i2.3753

Riski, S. F. E., & Mudhar, M. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir Di Universitas Pgri Adi Buana Surabaya. *Jurnal Simki Pedagogia*, *8*(1), 205-214. Https://Doi.Org/10.29407/Jsp.V8i1.1036

Sari, D. K. (2025). Pengaruh Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, *2*(12), 1374-1395. Https://Doi.Org/10.71282/Jurmie.V2i12.1449

Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. Knopf.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Sulistyowati, A. D., Zahra, F., Hastuti, R. Y., & Agustina, N. W. (2025). Hubungan Self-Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, *20*(1), 42-47. Https://Doi.Org/10.61902/Motorik.V20i1.1256

Suryani, D. A., & Harumi, B. P. Y. (2024). Ketangguhan Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(9), 125-132. Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.11173272

Syahidah, S., Yendi, F. M., Ardi, Z., Sari, A. K., & Sukma, D. (2025). Peran Optimisme Terhadap Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Penyusun Skripsi: Studi Korelasional. *Counseling And Humanities Review*, *5*(1), 23-31. Https://Doi.Org/10.24036/0001226chr2025

Syahruninnisa, F., Zubair, A. G. H., & Saudi, A. N. A. (2022). Dukungan Sosial, Optimisme, Dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, *2*(2), 186-195. Https://Doi.Org/10.56326/Jpk.V2i2.1956

Syarifah, N., Purwantini, L., & Hanoum, M. (2025). Stres Akademik Dan Academic Flow Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *17*(1), 15-30. Https://Doi.Org/10.33558/Soul.V17i1.10888

Takril, A. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama Di Boarding School. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, *11*(2), 162-176. Https://Doi.Org/10.21009/Insight.112.05

Umroh, N. M. R., & Al Musafiri, M. R. (2022). Hubungan Optimisme Tehadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal At-Taujih*, *2*(2), 70-84. Https://Doi.Org/10.30739/Jbkid.V2i2.1726

Wibowo, M. B., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2026). Pengaruh Optimisme Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik: Dengan Motivasi Berprestasi Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa Di Politeknik Kesdam Vi Banjarmasin. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, *8*(1), 1291-1302. Https://Doi.Org/10.61878/Bnj.V8i1.398

Yumika, T., & Marheni, A. (2023). Peran Ketangguhan Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(23), 836-852. Https://Doi.Org/10.5281/Zenodo.10421397