

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK
DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Zainina Ramadhani Hanifah

20211770004

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK
DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI



Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya Untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Disusun Oleh:

Zainina Ramadhani Hanifah

20211770004

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Zainina Ramadhani Hanifah

NIM : 20211770004

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Ditinjau Dari Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Surabaya

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya sendiri dan bukan jiplakan dan karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 2026



Zainina Ramadhani Hanifah

NIM 20211770004

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK
DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

Skripsi

Diajukan oleh :

Zalnina Ramadhani Hanifah

NIM 20211770004

Ditetujui untuk diuji :

Tanggal, 29 Januari 2026

Dosen Pembimbing 1


Agus Poerwanto., S.Psi., M. Kes

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

ju

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK
DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

Skripsi

Diajukan oleh :

Zalnina Ramadhani Hanifah

NIM 20211770004

Disetujui untuk dluji :

Tanggal, 29 Januari 2026.

Dosen Pembimbing 2


Dzulkifli, S.Psi., M.Si

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK
DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

Zainina Ramadhani Hanifah

20211770004

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surabaya dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal 30 April 2026

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dr. Dewi Irma Antawati, M.Psi., Psikolog

Dewan Penguji :

Ketua : Dr. Wiwik J. Prihastiwi, M.Si., Psikolog

Anggota : Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes

Anggota : Dzulkipli, S.Psi., M.Si

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S1) pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya. Adapun judul skripsi yang penulis angkat adalah “Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Ditinjau Dari Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Surabaya.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, serta menelaah peran strategi coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat keterbatasan, baik dari segi pengetahuan maupun pengalaman. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Surabaya, 2026

Zainina Ramadhani Hanifah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillāhirrahmānirrahīm.

Alhamdulillah rabbil ‘ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Sang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, baik berupa kesehatan, kekuatan, maupun kesempatan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik Ditinjau dari Strategi Coping” dengan baik. Penyusunan dan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan kontribusi berharga bagi penulis selama menempuh proses studi dan penulisan karya ilmiah ini. Dengan demikian, penulis dengan penuh rasa hormat dan syukur mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, penulis haturkan puji dan syukur atas segala limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta kekuatan yang senantiasa diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Berkat nikmat kesehatan, kekuatan, pengetahuan, kelapangan rezeki, serta kemudahan yang tiada henti dianugerahkan-Nya, setiap tahapan dalam proses penyusunan skripsi ini dapat dilalui dengan baik.
2. Shalawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik sepanjang masa, yang ajaran dan keteladanannya menjadi cahaya, pedoman, serta inspirasi bagi penulis dalam menjalani kehidupan dan menuntut ilmu.
3. Kedua orang tua tercinta, ungkapan rasa terima kasih yang mendalam atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti diberikan sejak awal hingga terselesaikannya studi ini. Berkat ketulusan, kesabaran, dan motivasi yang senantiasa diberikan, penulis mampu melalui setiap proses akademik dengan penuh keteguhan dan semangat. Setiap capaian yang diraih penulis tidak terlepas dari peran serta doa kedua orang

tua, yang menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan.

4. Bapak Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis ucapkan terima kasih atas kepemimpinan, kebijakan, serta dukungan yang diberikan beserta seluruh jajaran, sehingga terselenggaranya pendidikan yang berkualitas dan kondusif bagi mahasiswa.
5. Ibu Dr. Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus dosen, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, arahan, serta kebijakan yang diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Ibu Hetty Murdiyani, S.Psi., M.Kes, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, atas perhatian, dukungan, dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
7. Ibu Rinanti Resmadewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis mengucapkan terima kasih atas arahan, dukungan, dan diberikan kelancaran selama penulis menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi serta administrasi program studi ini.
8. Ibu Imtihanatul M. Tsalitsah, S.Ud., M.Pd., selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam mendukung terselenggaranya kegiatan akademik dengan baik.
9. Ibu Dr. Wiwik J. Prihastiwati, M.Si., Psikolog, selaku dosen penguji, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan beliau meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian untuk memberikan kritik, saran, masukan, serta pengarahan yang konstruktif selama proses ujian dan penyusunan skripsi ini.
10. Bapak Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes, selaku dosen pembimbing I, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan,

kesabaran, serta ketulusan dalam meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat bimbingan yang diberikan, penulis memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, baik secara teoritis maupun metodologis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku.

11. Bapak Dzulkifli, S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing II, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kesediaan meluangkan waktu, perhatian, serta pemikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan koreksi yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan, ketelitian, serta saran yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyempurnakan skripsi ini, baik dari segi isi maupun sistematika penulisan, sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik.
12. Ibu Andini Dwi Arumsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta nilai-nilai akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
13. Ibu Marini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta nilai-nilai akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
14. Ibu Fety Khosianah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta nilai-nilai akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
15. Ibu Dr. Iffah Rosyiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis

menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta nilai-nilai akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan.

16. Ibu Ummi Masrufah Maulidiyah, S.Psi., M.Psi ., Psikolog, selaku dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta nilai-nilai akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
17. Ibu Dra. Siti Attiyatul Fahiroh, M.Si, selaku dosen pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, pengalaman, bimbingan, serta nilai-nilai akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
18. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas ilmu pengetahuan, bimbingan, arahan, serta pengalaman akademik yang telah diberikan selama proses perkuliahan. Ilmu dan nilai-nilai yang ditanamkan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini.
19. Seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan, pelayanan, dan dukungan administratif yang diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kelancaran urusan akademik penulis tidak terlepas dari peran serta dan kerja sama yang diberikan oleh para staf administrasi.
20. Teman terdekat saya Suki yang menjadi pendengar segala curhat, penulis ucapkan terimakasih untuk do'a dan dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadirannya menjadi bagian penting yang menjadikan penguat bagi penulis untuk tidak mudah menyerah dalam menyusun skripsi ini.

21. Sahabat saya Afrida, yang telah menemani saya dari awal perkuliahan hingga saat ini. Melewati segala sedih, senang bersama. Terima kasih atas kesabaranmu mendengarkan setiap keluhan, dan kehadiran yang menjadi penguat di mana penulis merasa kehilangan arah dan tidak percaya diri.
22. Teman-teman seperjuangan yang terutama Aisyah August Fadilla dan Viola Anggun Rinjani, terima kasih atas doa, dukungan, serta kebersamaan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan dukungan kalian menjadi kekuatan tersendiri bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
23. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya Angkatan 2021, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, semangat, dukungan, serta kenangan yang telah terjalin selama masa studi. Kebersamaan dan saling mendukung yang terbangun menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
24. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas bantuan, dukungan, doa, serta kontribusi yang telah diberikan selama proses penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini.
25. Untuk diri penulis sendiri Zainina Ramadhani Hanifah, terima kasih atas ketekunan, kesabaran, dan keberanian dalam menghadapi setiap proses, tantangan, serta keterbatasan selama menempuh pendidikan dan menyusun skripsi ini. Segala usaha, doa, dan komitmen yang dijalani menjadi bukti bahwa penulis mampu bertahan, belajar, dan berkembang hingga sampai pada tahap penyelesaian ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Mahasiswa	9
1. Definisi Mahasiswa	9
2. Tugas Mahasiswa	10
3. Peran Mahasiswa.....	11
B. Stres Akademik	12
1. Definisi Stres Akademik	12
2. Tahapan Stres Akademik	13

3. Aspek Stres Akademik.....	15
4. Faktor – Faktor Stres Akademik	16
C. Optimisme.....	19
1. Definisi Optimisme	19
2. Aspek Optimisme	20
3. Faktor – Faktor Optimisme.....	21
D. Strategi Coping	23
1. Definisi Strategi Coping	23
2. Dimensi Strategi Coping.....	24
3. Faktor – Faktor Strategi Coping.....	27
E. Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Ditinjau Dari Strategi Coping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya.....	30
F. Kerangka Konseptual	35
G. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Identifikasi Valiraibel Peneltian	36
C. Definisi Operasional.....	37
1. Stres Akademik (VY)	37
2. Optimisme (VX).....	37
3. Startegi Coping (VZ).....	38
D. Populasi, Sample, dan Teknik Pengambilan Sampel	38
1. Populasi.....	38
2. Sample	39
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....\.....	40
1. Skala Stres Akademik.....	41
2. Skala Optimisme	42

3. Skala Strategi Coping	44
F. Uji Validitas, Daya Diskriminasi, dan Reliabilitas.....	45
1. Uji Validitas.....	45
xv	
2. Daya Diskriminasi.....	46
3. Reliabilitas.....	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
1. Uji Asumsi	48
2. Uji Hipotesis	49
H. Kerangka Kerja	51
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
A. Pelaksanaan Penelitian	52
1. Gambaran Umum Tempat dan Waktu Penelitian	52
2. Gambaran Umum Subjek Penelitian	52
B. Hasil Analisis Data	55
1. Analisis Daya Diskriminasi Aitem.....	55
2. Uji Reliabilitas	57
C. Hasil Uji Asumsi	60
1. Uji Normalitas.....	60
2. Uji Linearitas.....	61
3. Uji Homogenitas	62
D. Hasil Uji Hipotesis	62
1. Uji Independent-Sample T-Test.....	62
2. Uji Korelasi product-moment Pearson.	65
3. Uji Perbedaan Korelasi.....	67
4. Uji Fisher Z.....	69
E. Pembahasan	71
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77

B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Aitem Skala Linkert.....	41
Tabel 3. 2 Blueprint Stres Akademik	42
Tabel 3. 3 Blueprint Optimisme	43
Tabel 3. 4 Blueprint Strategi Coping	45
Tabel 4 .1 Karakteristik Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi	53
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester.....	54
Tabel 4 .3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4 .4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel 4.5 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Aitem Skala Stres Akademik	56
Tabel 4.6 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Aitem Skala Optimisme.....	57
Tabel 4.7 Hasil Analisis Daya Diskriminasi Aitem Skala Strategi Coping.....	57
Tabel 4.8 Hasil Uji Realibilitas Variabel Stres Akademik	58
Tabel 4.9 Hasil Uji Realibilitas Variabel Optimisme.....	59
Tabel 4.10 Hasil Uji Realibilitas Variabel Strategi Coping.....	59
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas VX terhadap VY.....	61
Tabel 4.13 Hasil Uji Homogenitas.....	62
Tabel 4.14 Hasil Uji Independent-Sample T-test (Descriptive).....	63
Tabel 4.15 Hasil Uji Independent-Sample T-test.....	64
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi Total	65
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi PFC	66
Tabel 4.18 Hasil Uji Korelasi EFC	67
Tabel 4.19 Hasil Uji Perbedaan Korelasi.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Data Stres Akademik	84
Lampiran 2 Tabulasi Data Optimisme	91
Lampiran 3 Tabulasi Data Strategi Coping	98
Lampiran 4 Identitas Data Responden.....	105
Lampiran 5 Hasil SPSS.....	110
Lampiran 6 Surat Keterangan Uji Plagiasi.....	116
Lampiran 7 Hasil Uji Plagiasi	117
Lampiran 8 Surat Keterangan Bukti Bebas Plagiasi.....	118
Lampiran 9 Absensi Konsultasi.....	119
Lampiran 10 Surat Pengesahan Abstrak	120

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK DITINJAU DARI STRATEGI *COPING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI SURABAYA

Zainina Ramadhani Hanifah
Universitas Muhammadiyah Surabaya
zainina.ramadhani.hanifah-2021@fpsi.um-surabaya.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stress akademik ditinjau dari strategi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner stress akademik, optimisme, dan strategi *coping* dalam bentuk skala Likert. Sampel penelitian berjumlah 175 mahasiswa tingkat akhir di Surabaya dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis uji perbedaan korelasi dan uji fisher Z dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* versi 25. Untuk uji perbedaan korelasi terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan stres akademik pada kedua kelompok, yaitu *Problem-Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. Nilai koefisien korelasi yang negatif ($r = -0,549$ dan $r = -0,684$) menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah tingkat stres akademik begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme maka semakin tinggi stress akademik nya. Meskipun secara deskriptif kelompok *Emotion-Focused Coping* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan selisih sebesar 0,135, hasil uji Fisher Z menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan ($Z_{hitung} < Z_{tabel}$; $1,04 < 1,96$). Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kekuatan hubungan antara kedua kelompok strategi coping. Hasil ini menunjukkan bahwa optimisme berperan penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa, terlepas dari jenis strategi *coping* yang digunakan mahasiswa.

Kata kunci : stres akademik, optimisme, strategi *coping*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ACADEMIC STRESS AS SEEN IN THE FACE OF COPING STRATEGIES OF FINAL-YEAR STUDENTS IN SURABAYA

Zainina Ramadhani Hanifah
Muhammadiyah University of Surabaya
zainina.ramadhani.hanifah-2021@fpsi.um-surabaya.ac.id

This study aimed to investigate the relationship between optimism and academic stress, as examined through coping strategies, among final-year students in Surabaya. Data were collected using a Likert-type questionnaire on academic stress, optimism, and coping strategies. The study sample consisted of 175 final-year students in Surabaya using a purposive sampling technique. The methods used to test the hypotheses were correlation difference analysis and the Fisher Z test using IBM SPSS Statistics version 25. The correlation difference test showed a significant relationship between optimism and academic stress in both groups: Problem-Focused Coping and Emotion-Focused Coping. The negative correlation coefficient values ($r = -0.549$ and $r = -0.684$) indicated that higher optimism is associated with lower academic stress levels, and vice versa: lower optimism is associated with higher academic stress. Even though the Emotion-Focused Coping group has a stronger relationship with a difference of 0.135, the Fisher Z test results show that this difference is not significant ($Z_{\text{count}} < Z_{\text{table}}$; $1.04 < 1.96$). Thus, there was no significant difference in the strength of the relationship between the two coping strategy groups. These results meant that optimism plays a pivotal role in reducing students' academic stress, regardless of the type of coping strategy used.

Keywords: *academic stress, optimism, coping strategies*