

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Generasi muda, khususnya mahasiswa, memiliki peran strategis dalam pembangunan bangsa. Mahasiswa merupakan aset penting yang diharapkan mampu menguasai ilmu pengetahuan, keterampilan, dan memiliki kemampuan berpikir kritis untuk berkontribusi dalam kemajuan bangsa (Amri, 2023). Mahasiswa juga dipandang sebagai agen perubahan dan pemberdayaan sosial yang diharapkan dapat berperan aktif dalam memperkuat dan memastikan keberlanjutan perubahan positif di masyarakat (Cahyono, 2019).

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan nonakademik. Mahasiswa dituntut untuk mandiri, mampu berpikir kritis, mengelola waktu dengan efektif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus yang dinamis. Julika dan Setiyawati (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa tidak hanya berkewajiban menuntut ilmu, tetapi juga memiliki tanggung jawab moral dan sosial untuk berkontribusi nyata dalam masyarakat. Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa pada semester akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik sebagai syarat kelulusan, salah satu kewajiban utama adalah penyusunan skripsi. Menurut Purnomo & Arumi (2024) Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang telah menempuh perkuliahan minimal tujuh semester dan kerap mengalami kecemasan

terkait masa depan serta kekhawatiran terhadap ketatnya persaingan di dunia kerja serta munculnya perasaan kurang berharga menjadi tekanan tersendiri yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

Tekanan akademik merupakan salah satu sumber stres paling umum yang dialami mahasiswa. Mahasiswa diharuskan memahami materi yang kompleks, menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu yang ketat, serta menghadapi ujian yang menentukan capaian akademiknya. Indria et al. (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa sering kali dituntut untuk mencari literatur secara mandiri, menuntaskan berbagai tugas teoritis, praktikum, hingga penelitian. Djoar & Anggraini (2024) Mahasiswa kerap mengabaikan waktu makan dan melakukan begadang demi menyelesaikan tugas akhir, pada akhirnya munculnya tanda stres seperti sakit kepala saat mengerjakan tugas, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, pikiran yang mudah teralihkan, dan gangguan tidur. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, maka dapat memunculkan stres akademik. Montserrat (2023) menambahkan bahwa stres akademik yang tidak terkontrol berpotensi memicu perilaku tidak adaptif dan menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi psikologis yang timbul ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik (Busari, 2014). Jiayu (2023) menyebut stres akademik muncul akibat beban tugas, tekanan ujian, serta harapan tinggi untuk berprestasi. Menurut Monserrat-Hernández et al. (2023) stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek

emosional, seperti kecemasan, kelelahan mental, dan ketegangan, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kondisi fisik dan perilaku mahasiswa. Penelitian Dilla dan Susanti (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, dan hal ini menandakan perlunya kemampuan adaptasi psikologis yang baik. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutisna & Merida (2025) bahwa mayoritas mahasiswa (68%) berada pada kategori stres akademik sedang, (30%) dalam kategori tinggi, dan hanya (2%) dalam kategori rendah.

Stres akademik didasarkan pada teori stres dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, dan muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapinya, sehingga dapat mengancam kesejahteraan dirinya. Menurut Sarafino dan Smith (2017), stres merupakan respons fisiologis dan psikologis terhadap ancaman atau tekanan yang dipersepsikan sulit diatasi. Taylor (2003) menjelaskan bahwa faktor internal seperti kepribadian, afek, *coping stress*, *locus of control*, dan optimisme berperan penting dalam menentukan tingkat stres seseorang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah optimisme. Menurut Seligman (2008), optimisme adalah kecenderungan individu untuk memandang peristiwa negatif sebagai hal yang bersifat sementara dan eksternal, serta menilai peristiwa positif sebagai sesuatu yang

permanen dan berasal dari diri sendiri. Individu yang optimis memiliki keyakinan bahwa kegagalan dapat diperbaiki dan cenderung tidak mudah menyerah (Seligman, 2008). Adapun hasil penelitian dari Kencana & Muzzamil (2022) menunjukkan hasil output kolom R yakni sebesar 0,669 artinya hubungan kedua variabel ini berada pada kategori kuat, dan dari hasil uji ANOVA diperoleh nilai F sebesar 273.679 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,01$) yang berarti optimisme berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian lain dari Aisyah et al. (2023) menunjukkan bahwa optimisme memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik ($R_{xy} = -0,546$; $p = 0,000$), artinya semakin tinggi optimisme, semakin rendah tingkat stres akademik.

Selain optimisme faktor lain yang mempengaruhi stres akademik adalah *coping stress*. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping* sebagai usaha kognitif dan perilaku individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi sumber daya dirinya. Individu dengan *coping* yang baik akan mampu menyesuaikan diri, mengatur emosi, serta mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi tekanan. Sebaliknya, individu dengan *coping* yang buruk cenderung menghindari, menyalahkan diri sendiri, dan memandang situasi secara negatif.

Lazarus dan Folkman (1984) membagi *coping* menjadi dua bentuk utama, yaitu *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC). *Problem-Focused Coping* berorientasi pada upaya langsung untuk

mengatasi sumber stres, seperti membuat rencana, mengelola waktu, dan mencari solusi. *Emotion-Focused Coping* berfokus pada pengaturan emosi, misalnya mencari dukungan sosial, atau melakukan distraksi.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis *coping* ini berpengaruh terhadap stres akademik, namun efektivitasnya dapat berbeda tergantung konteksnya. Abouammoh et al. (2020) menemukan bahwa strategi *coping* secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), di mana mahasiswa yang menggunakan *Problem-Focused Coping* (PFC) memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dibandingkan yang menggunakan *Emotion-Focused Coping* (EFC). Ruiz-Camacho et al. (2025) mengemukakan bahwa mahasiswa yang dominan menggunakan strategi *Problem-Focused Coping* menunjukkan kemampuan penyesuaian akademik yang lebih baik daripada individu yang menggunakan *Emotion-Focused Coping*. Hasil-hasil tersebut menunjukkan bahwa *Problem-Focused Coping* cenderung lebih efektif karena berfokus pada penyelesaian sumber stres secara langsung, sedangkan *Emotion-Focused Coping* lebih bermanfaat untuk mengatur emosi ketika stresor sulit diubah.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa *coping stress* dan optimisme sama-sama berperan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada hubungan langsung antarvariabel, tanpa membedakan efektivitas masing-masing strategi *coping*. Penelitian ini berupaya mengisi

kesenjangan tersebut dan ingin melihat apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan stres akademik dengan melihat dari sudut pandang dua strategi *coping* — *Problem-Focused Coping* (PFC) dan *Emotion-Focused Coping* (EFC).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul: “Hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik ditinjau dari Strategi *Coping* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas terdapat beberapa rumusan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya ditinjau dari dua strategi *coping*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu

1. Apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya ditinjau dari dua strategi *coping*?

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis dalam penanganan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman dan informasi terkait dengan penanganan stres akademik melalui faktor kepribadian positif dan mekanisme *coping* dalam menghadapi tuntutan akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman sekaligus menjadi referensi bagi mahasiswa mengenai pentingnya optimisme dan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik.

b. Bagi Praktisi Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi praktisi psikologis dalam memahami keterkaitan antara optimisme dengan stres akademik dengan membedakan dua bentuk strategi *coping*, sehingga bisa menjadi referensi dalam merancang program edukasi maupun intervensi untuk membantu mahasiswa pengembangan program pelatihan *coping* dan peningkatan optimisme, supaya intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan.