

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Peraturan Pemerintah RI No. 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah peserta didik yang resmi tercatat dan aktif mengikuti kegiatan pendidikan di lingkungan perguruan tinggi serta Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. Menurut Hartaji (dalam, Hulukati & Djibrin, 2018) mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh proses pembelajaran dan secara resmi terdaftar sebagai peserta pendidikan di salah satu jenjang perguruan tinggi, baik itu akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas.

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. Menurut Yusuf mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun dituntut untuk memantapkan pendirian hidup dan perkembangan diri untuk bisa lebih berpikir logis, kritis dan merancang strategi dalam pengambilan keputusan (dalam, Hulukati & Djibrin, 2018).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, yang dituntut untuk berpikir kritis, bertanggung jawab, serta aktif untuk mengembangkan ilmu dan keterampilan. Mahasiswa juga diharapkan agar memiliki wawasan luas, menjadi praktisi ilmu yang dapat berkontribusi pada kemajuan bangsa.

2. Tugas Mahasiswa

Menurut Tirtoni, F., dan Su'udiah, F. (2019), tugas sebagai seorang mahasiswa diantaranya yaitu :

- a. Mahasiswa wajib menguasai materi perkuliahan seperti konsep kurikulum, strategi pembelajaran, dan pendidikan karakter
- b. Mahasiswa diharapkan mampu merancang pembelajaran inovatif, kreatif, dan bermakna
- c. Mahasiswa termasuk melakukan observasi, praktik mengajar, dan evaluasi pembelajaran berbasis karakter.
- d. Mahasiswa wajib memahami dan menerapkan nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, disiplin, demokrasi, serta kearifan lokal dalam kegiatan belajar mengajar
- e. Mahasiswa didorong untuk menjadi penggerak inovasi dan memiliki semangat kepemimpinan dalam memajukan Pendidikan di era era globalisasi dan digitalisasi.

3. Peran Mahasiswa

Menurut Cahyono (2019) mengemukakan bahwa ada empat peran mahasiswa yang diinginkan oleh masyarakat, diantaranya yaitu :

a. *Agent of Change* (Agen Perubahan)

Mahasiswa sebagai agen perubahan tidak hanya berperan sebagai penggagas, tetapi juga sebagai pelaku perubahan. Mahasiswa harus dapat berpikir kritis dan bertindak, serta harus berada di garis terdepan untuk mewujudkan perubahan positif tanpa kehilangan jati diri sebagai mahasiswa.

b. *Social Control* (Kontrol Sosial)

Mahasiswa harus peka terhadap masalah di masyarakat dan berani melawan ketidakadilan. Ketidakpedulian terhadap masyarakat merugikan mahasiswa dalam penerapan ilmu dan membangun hubungan harmonis.

c. *Iron Stock* (Generasi Penerus yang Tangguh)

Mahasiswa berperan sebagai generasi tangguh dengan kemampuan dan akhlak mulai yang menjadi harapan dan candangan bangsa di masa depan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menguasai ilmu pengetahuan, tetapi juga perlu memiliki pengalaman kepemimpinan agar untuk berkontribusi dengan masyarakat.

d. *Moral Force* (Kekuatan Moral)

Mahasiswa dituntut untuk memiliki akhlak yang baik dan dapat menjadi teladan bagi masyarakat. Perilaku mahasiswa selalu diperhatikan, sehingga penting untuk pandai menempatkan diri dan hidup berdampingan dengan masyarakat.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

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. Stres akademik terjadi ketika pelajar atau mahasiswa mengalami tekanan yang tinggi akibat beban akademik, seperti banyaknya tugas, persaingan dalam hal nilai, ujian yang menegangkan, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab.

Busari (2014) stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan mental sebagai respon terhadap tuntutan belajar dalam lingkungan pendidikan tinggi dan tidak dapat dikelola dengan baik yang akan berdampak pada aktivitas akademiknya. Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres akademik merupakan tekanan yang timbul

dari persepsi individu terhadap situasi akademik yang dirasa menekan dan dapat memicu reaksi negatif pada individu.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi tekanan mental yang dialami individu disebabkan karena adanya tekanan dan tuntutan dalam lingkungan pendidikan baik dari internal ataupun eksternal yang dirasa melebihi batas kemampuan individu untuk mengatasinya dan tekanan tersebut dapat memicu reaksi negatif secara fisik, emosional, kognitif yang pada akhirnya akan mengganggu aktivitas akademik.

2. Tahapan Stres Akademik

Menurut Amberg (dalam, Hasanah 2019) menjelaskan beberapa tahap stress, diantaranya:

a. Tahap I

Tahap awal stres merupakan fase yang paling ringan dan sering tidak disadari. Individu biasanya menunjukkan semangat kerja yang tinggi, konsentrasi meningkat, serta merasa mampu menyelesaikan tugas melebihi kapasitas normal, sehingga tanpa disadari energi tubuh mulai terkuras

b. Tahap II

Tubuh mulai menunjukkan tanda-tanda kelelahan akibat kurangnya waktu istirahat dan menipisnya cadangan energi. Gejala yang umum dirasakan antara lain merasa lelah saat bangun tidur, mudah lelah setelah makan siang dan menjelang sore, perut terasa

tidak nyaman, jantung berdebar lebih kencang, otot punggung dan leher terasa tegang, sulit merasa rileks, serta muncul kegelisahan.

c. Tahap III

Individu terus memaksakan diri bekerja tanpa memperhatikan keluhan fisik dan emosional pada tahap sebelumnya, maka gejala stres akan semakin jelas dan mengganggu dapat mengakibatkan gangguan pencernaan seperti maag dan diare, ketegangan otot yang makin parah, meningkatnya ketegangan emosional dan rasa cemas, serta gangguan tidur berupa insomnia.

d. Tahap IV

Individu mulai mengalami gangguan fungsi fisik dan psikologis yang serius dan memerlukan bantuan profesional. Aktivitas yang sebelumnya menyenangkan kini terasa membosankan dan sulit dilakukan. Respons terhadap situasi menjadi lambat atau tidak tepat, dan kemampuan menjalani rutinitas harian menurun drastis.

e. Tahap V

Individu mengalami kelelahan fisik dan mental yang sangat mendalam. Kondisi ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas ringan sehari-hari, gangguan sistem pencernaan yang semakin parah, serta meningkatnya rasa takut, cemas, kebingungan, dan kepanikan. Keseimbangan fisik dan psikologis terganggu secara signifikan.

f. Tahap VI

Individu mengalami gejala fisik dan psikologis yang sangat parah. Kondisi ini ditandai dengan serangan panik yang hebat, disertai rasa takut akan kematian, detak jantung yang sangat kencang, kesulitan bernapas, tubuh gemetar, terasa dingin, dan berkeringat berlebihan.

3. Aspek Stres Akademik

Busari (2014) mengukur aspek stres akademik dengan *Student Academic Stress Scale* (SASS) menjadi empat kategori, diantaranya :

a. Aspek Afektif

Aspek ini berkaitan dengan respons emosional, seperti munculnya kecemasan berlebih, perasaan tidak aman, hingga ketidakstabilan emosi. Individu menjadi lebih mudah merasa tertekan, sedih, marah, dan mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi secara tiba-tiba, yang semuanya memperburuk kondisi psikologis saat menghadapi stres akademik.

b. Aspek Fisiologi

Stres juga berdampak pada kondisi fisik, seperti munculnya gejala sakit kepala, mual, kelelahan, sesak napas, nyeri otot, bahkan gangguan pencernaan. Reaksi tubuh ini merupakan respons terhadap tekanan psikologis yang intens, yang secara langsung memengaruhi fungsi-fungsi tubuh normal.

c. Aspek Kognitif

Stres memengaruhi fungsi kognitif individu, seperti menurunnya konsentrasi dan daya ingat. Saat mengalami tekanan, individu kerap mengalami kesulitan untuk fokus, berpikir jernih, membuat keputusan, hingga mengerjakan tugas akademik. Pikiran yang muncul sering kali negatif dan berulang, sehingga mengganggu kemampuan berpikir rasional.

d. Aspek Behavioral

Stres akademik dapat memicu perubahan dalam perilaku individu, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menjadi lebih impulsif, tidak sabar, atau bahkan agresif. Individu yang sebelumnya terbuka dan jujur bisa menjadi tertutup dan cenderung berbohong sebagai bentuk pelarian dari tekanan yang dirasakan.

4. Faktor – Faktor Stres Akademik

Menurut Taylor (2003), faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu faktor eksternal dan faktor internal :

a. Faktor Eksternal

- 1) Waktu dan uang, mahasiswa yang tidak mampu mengelola waktu serta permasalahan finansial dengan baik dapat menjadi pemicu munculnya stress.
- 2) Standar hidup, mahasiswa yang memiliki standar hidup yang tinggi akan sering merasa tertekan dan dapat menimbulkan stres

- 3) Dukungan sosial, lingkungan sosial yang kurang mendukung dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa
- 4) Latar belakang pendidikan, berpengaruh terhadap cara individu merespon dan mengelola stres
- 5) Stressor peristiwa besar yang telah terjadi pada individu dalam kehidupannya dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan.

b. Faktor Internal

- 1) Afek, perasaan yang negatif dapat mempengaruhi atau memperburuk kondisi saat sedang stress.
- 2) Kepribadian (*hardiness*), individu yang memiliki kepribadian (*hardiness*) cenderung memiliki komitmen terhadap dirinya, keyakinan untuk mengendalikan hidup, serta fleksibilitas menyesuaikan diri.
- 3) Optimisme, sikap optimis dapat membantu individu lebih efektif menghadapi situasi serta menurunkan resiko terhadap stres
- 4) *Locus of Control*, keyakinan individu untuk mengendalikan situasi stres dapat membantu individu dalam mengelola tekanan
- 5) Harga Diri, rasa percaya diri berperan penting dalam pendukung agar tidak muncul stress.
- 6) *Coping Stress*, cara individu mengelola tekanan, fokus pada pemecahan masalah serta mengurangi dampak stres.

Menurut Yusuf (2020), terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi stres akademik, di antaranya:

- a. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menjalankan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan.
- b. *Hardiness* merujuk pada karakter kepribadian yang membuat individu lebih tangguh, stabil, dan mampu bertahan dalam menghadapi tekanan.
- c. Optimisme adalah kecenderungan individu untuk melihat segala sesuatu dari sisi positif, berpikir secara konstruktif, serta mampu menemukan makna dalam setiap pengalaman hidup.
- d. Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda pekerjaan, yang dapat menjadi sumber tekanan dan memicu munculnya stres.
- e. Motivasi berprestasi berperan dalam mendorong individu untuk menghadapi tantangan dan rintangan demi mencapai keberhasilan dalam belajar.
- f. Dukungan sosial dari orangtua mencakup bantuan yang diberikan oleh orangtua dalam bentuk emosional, penghargaan, bantuan praktis, serta informasi yang bermanfaat.

Menurut Gadzella, *et, all* (dalam, Ardila & Sarajar, 2023) terdapat berbagai faktor yang dapat memicu stres akademik :

- a. Frustrasi, adanya hambatan yang berasal dari diri individu seperti keterbatasan kemampuan dalam diri maupun sekitar lingkungan,

serta tekanan atau tuntutan akademik yang dapat menghambat tercapainya tujuan tertentu.

- b. Konflik, timbul ketika individu dihadapkan dengan beberapa pilihan yang saling berlawanan dan harus dapat menentukan dengan tepat dari pilihan yang akan diambil.
- c. Tekanan, berasal dari dalam diri individu untuk dapat memenuhi beberapa tuntutan seperti menghadapi kondisi lingkungan akademik yang kompetitif.
- d. *Self-Imposed Stress*, keinginan yang berasal dari diri sendiri diakibatkan standar atau harapan yang tinggi untuk mencapai pencapaian pribadinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu.

C. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Menurut Seligman (2008) Optimisme merupakan pola pikir individu yang ditandai dengan kecenderungan melihat sebuah peristiwa negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara dalam disebabkan oleh faktor eksternal, sedangkan ketika sedang menghadapi peristiwa positif, individu tersebut akan menganggap sebagai hal yang permanen yang berasal dari dalam diri sendiri. Individu yang optimis cenderung akan

memiliki kemampuan untuk pulih dari keterpurukan dan percaya bahwa setiap peristiwa buruk pasti ada alasan tertentu, juga individu akan memiliki cara pandang yang positif serta cara berpikir yang konstruktif

Menurut Carver dan Scheier (2002) individu yang optimisme memiliki harapan yang baik di masa depan nya walaupun dalam keadaan yang sulit, tetapi memiliki keyakinan dan perasaan yang relatif positif. Optimisme merupakan kepercayaan seseorang dalam menjalani kehidupan di berbagai situasi, disertai dengan pola pikir positif bahwa masa depannya akan lebih baik serta keyakinan bahwa upaya yang dilakukan akan membawa hasil yang memuaskan (Sari & Eva, 2021).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah sikap mental positif yang ditandai dengan keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi di masa depan, meskipun individu sedang berada dalam situasi sulit. Optimisme juga mencerminkan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, memiliki harapan terhadap masa depan, serta memandang hidup dengan cara yang konstruktif dan penuh harapan.

2. Aspek Optimisme

Seligman (2008) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek optimisme, diantaranya yaitu :

a. *Permanence*

Aspek *permanence* merujuk pada keyakinan individu mengenai waktu pada suatu peristiwa, apakah bersifat sementara atau permanen. Individu yang optimis akan menilai sebuah peristiwa negatif hanya bersifat sementara dan yakin akan ada

perbaikan di masa depan, sedangkan ketika menghadapi peristiwa positif dianggap bisa lebih bertahan lama atau permanen.

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* berkaitan dengan ruang lingkup penilaian individu untuk melihat dampak suatu peristiwa dalam kehidupannya. Individu yang optimis cenderung memberikan penjelasan secara spesifik atau secara meluas dan berusaha mencari penyebab sebuah peristiwa termasuk kegagalan untuk memperbaiki tindakan serta meningkatkan kualitas dari tindakan yang telah dilakukan.

c. *Personalization*

Aspek *personalization* menggambarkan bagaimana individu yang memaknai penyebab dari sebuah peristiwa, individu yang optimis cenderung untuk menghubungkan hal positif pada dirinya dan melihat hal negatif sebagai akibat dari keadaan di luar dirinya.

3. Faktor – Faktor Optimisme

Seligman (2008) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi optimisme, diantaranya yaitu :

a. Dukungan Sosial

Dukungan dari orang-orang di sekitar dapat meningkatkan rasa optimisme individu dalam menghadapi tantangan, karena dukungan sosial akan membuat individu merasa lebih yakin untuk menghadapi kesulitan yang dialami.

b. Harga Diri

Individu yang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri serta dapat mempertahankan harapan yang diinginkan untuk meraih kesuksesan yang lebih baik.

c. Kepercayaan Diri

Individu yang memiliki rasa percaya diri yang besar cenderung memiliki kemampuan untuk tetap optimis dalam menghadapi berbagai tantangan dan menghasilkan solusi yang efektif.

d. Akumulasi Pengalaman Diri

Pengalaman yang diperoleh individu dalam menghadapi berbagai persoalan hidup dapat menjadi landasan dalam membentuk sikap optimis serta dapat merefleksikan pencapaian di masa lalu.

Menurut Vinacle (dalam, Ratnawati 2018) menjelaskan terdapat dua faktor yang mempengaruhi pola pikir pesimis-optimis, diantaranya:

a. Faktor Egosentris.

Faktor egosentris merujuk pada sifat-sifat individu yang mencerminkan keunikan dan perbedaan antarpribadi. Faktor ini berasal dari dalam diri seseorang (faktor internal) dan mencakup cara berpikir, konsep diri, harga diri, motivasi, serta karakteristik kepribadian

b. Eaktor Etnosentris

Faktor ini lebih bersifat eksternal dan berasal dari luar diri individu, seperti pengaruh keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama, serta kebudayaan dan juga dipengaruhi oleh dorongan sosial dan persetujuan lingkungan, termasuk struktur sosial seperti pergaulan, adat istiadat, serta identitas kebangsaan dan keagamaan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, dengan demikian, optimisme terbentuk melalui interaksi antara kepribadian individu dan pengaruh lingkungan sekitarnya

D. Strategi *Coping*

1. Definisi Strategi *Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping stress* merupakan perilaku individu melakukan perubahan cara berpikir serta berfokus pada mengatur dan mengatasi emosi ketika sedang mengalami stres. Individu yang memiliki *coping stress* dengan tingkat tinggi akan sanggup menyesuaikan diri di situasi yang dikendalikan, merancang dan mengambil keputusan untuk bertindak, mengelola emosi dengan baik serta meyakinkan diri bahwa dirinya mampu mengatasi tantangan itu.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Virgianto et al., 2022) *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengurangi, mengendalikan, atau menyesuaikan diri terhadap tekanan baik dari internal maupun eksternal. Menurut Rasmun (2004), *coping* melibatkan kemampuan pribadi serta dukungan dari lingkungan

guna mengurangi dampak stres. *Coping* adalah respons individu terhadap situasi yang dianggap mengancam, baik secara fisik maupun psikologis, melalui berbagai upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang dirasakan. *Coping* merupakan proses yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan atau stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, baik yang bersumber dari dalam diri maupun lingkungan sekitar.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola, menyesuaikan diri, dan mengatasi tekanan atau stres, baik yang berasal dari dalam diri (internal) maupun lingkungan (eksternal). *Coping* tidak hanya melibatkan perubahan cara berpikir dan pengaturan emosi, tetapi juga membutuhkan kemampuan pribadi serta dukungan sosial. Individu dengan kemampuan *coping* yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan situasi, membuat keputusan yang tepat, serta tetap yakin pada kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Dimensi Strategi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dimensi *coping* terdiri dari dua bentuk, diantaranya yaitu :

a. *Problem Focused Coping*

Strategi coping yang berorientasi pada upaya untuk mengatasi atau mengubah sumber stres secara langsung, individu menilai

situasi untuk dapat dikendalikan dan fokus utamanya pada inti permasalahan dengan cara menyelesaikan masalah serta mempelajari cara untuk mengurangi tekanan. Individu ketika mengurangi stres akan berupaya untuk mengatasinya dengan cara mempelajari berbagai cara atau keterampilan baru, strategi ini cenderung digunakan ketika individu merasa yakin dapat mengubah situasi karena dapat mencari solusi untuk mengatasi dan menghilangkan kondisi yang menyebabkan stres.

Aspek – aspek dari strategi *Problem Focused Coping* diantaranya yaitu :

- 1) *Seeking Informational Support*: upaya mencari bantuan dari pihak luar, seperti dokter, guru, atau psikolog, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.
- 2) *Confrontive Coping*: strategi penyelesaian masalah secara langsung dengan mengambil risiko untuk mengubah situasi.
- 3) *Planful Problem-Solving*: pendekatan analitis dalam menghadapi masalah, dengan menganalisis situasi dan mencari solusi konkret untuk mengatasi masalah tersebut.

b. *Emotion Focused Coping*

Strategi coping yang berfokus pada pengelolaan respon emosional terhadap stres, bukan pada cara penyelesaian sumber masalahnya. Pendekatan ini dilakukan menggunakan cara kognitif dan perilaku untuk meredakan emosional, biasanya dengan

mengabaikan atau mengurangi dampak dari kenyataan yang tidak menyenangkan. Individu cenderung akan mengatur emosinya sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap kejadian yang tidak diinginkan.

Aspek – aspek dari strategi *Emotion Focused Coping* antara lain :

- 1) *Self-Control*: Mengatur emosi dan perilaku diri dalam rangka menghadapi dan menyelesaikan masalah
- 2) *Distancing*: usaha untuk menjauhkan diri secara kognitif dari masalah, dengan cara tidak terlibat langsung atau menciptakan harapan positif.
- 3) *Escape-Avoidance*: menghindari masalah dengan berfantasi, menolak realita, atau melakukan pelarian seperti tidur berlebihan, konsumsi alkohol, dan penyangkalan.
- 4) *Accepting Responsibility*: Menerima peran dalam permasalahan yang dihadapi sambil berusaha mencari solusi.
- 5) *Positive Reappraisal*: Mencari makna positif dari situasi stres untuk pengembangan diri, sering kali melibatkan nilai-nilai religius.

3. Faktor – Faktor Strategi Coping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*, diantaranya yaitu :

a. Kesehatan dan Energi

Kesehatan dan kestabilan energi fisik menjadi faktor penting dalam mendukung coping yang efektif karena keduanya sangat mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan strategi coping. Individu dengan kondisi fisik yang baik dan memiliki cukup energi akan lebih mampu menghadapi tekanan sebaliknya ketika kondisi tubuh lemah, tidak bertenaga dan lelah akan menghambat efektivitas dalam mengatasi stres.

b. Keyakinan Positif

Keyakinan positif mampu mendorong individu untuk terus berusaha menghadapi tantangan secara konstruktif. Jenis keyakinan yang dimiliki sangat menentukan keberhasilan strategi coping yang digunakan karena tidak semua keyakinan akan mendukung coping yang adaptif.

c. Keterampilan Pemecahan Masalah

Kemampuan ini melibatkan langkah - langkah seperti mencari informasi yang relevan, menganalisis situasi, mengenali inti permasalahan, merumuskan beberapa solusi, serta menentukan dan melaksanakan tindakan yang akan dilakukan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Keterampilan ini tidak hanya dibentuk melalui pengalaman masa lalu tetapi juga bergantung kapasitas kognitif dan kemampuan individu dalam pengendalian diri.

d. Keterampilan Sosial

Individu membangun hubungan yang positif, berkomunikasi dengan baik, serta menjalin kerja sama dan memiliki hubungan yang suportif saat menghadapi tekanan membuat individu cenderung lebih efektif dalam menyelesaikan konflik.

e. Dukungan Sosial

Hubungan yang hangat dan emosional dengan orang lain memberikan rasa aman serta memperkuat kemampuan individu dalam mengelola stres. Bantuan yang dapat diberikan baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun dukungan praktis membuat individu merasa dihargai dan tidak merasa sendiri ketika menghadapi konflik.

f. Sumber Material

Keadaan finansial yang baik memberikan keleluasaan bagi individu untuk mengakses berbagai bentuk bantuan, seperti layanan hukum, medis, ataupun lainnya untuk membantu dalam menghadapi stres. Tidak dengan keadaan ketika mengalami kesulitan keuangan akan membuat individu menjadi pemicu stres dan dapat membatasi individu dalam menangani stres.

Menurut Andriyani (dalam Mirza et al., 2023) *coping stress* dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki individu. Sumber daya tersebut meliputi beberapa faktor, yaitu:

a. Kesehatan fisik atau energi

Kondisi fisik yang baik diperlukan dalam menghadapi stres, karena proses coping memerlukan kekuatan dan stamina yang cukup.

b. Keterampilan pemecahan masalah

Individu perlu memiliki kemampuan untuk menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah, dan mencari solusi yang tepat guna mengatasi tekanan yang dihadapi.

c. Keterampilan sosial

Kemampuan berkomunikasi dan berperilaku sesuai dengan norma sosial membantu individu menjalin hubungan yang mendukung dalam proses penyesuaian diri terhadap stres.

d. Dukungan sosial dan material

Rasa dihargai dan didukung oleh lingkungan sekitar sangat berpengaruh dalam mengurangi stres. Selain itu, bantuan material seperti uang, barang, atau layanan juga dapat menjadi sumber daya penting dalam membantu individu.

Menurut Firmawati et al (2024) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *coping stress*, yaitu :

- a. Kesehatan fisik yang baik memberikan energi dan ketahanan dalam menghadapi tekanan.
- b. Keterampilan memecahkan masalah serta kemampuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dari permasalahan
- c. Kemampuan berkomunikasi, berinteraksi, dan membangun hubungan dengan orang lain

- d. Dukungan dari keluarga, teman, pasangan, atau komunitas memberikan rasa aman, penghargaan, dan bantuan nyata saat menghadapi stres.
- e. Sikap positif, optimisme, dan kepercayaan diri memengaruhi cara seseorang menilai dan merespons stres.
- f. Sumber daya seperti uang, fasilitas, atau informasi bisa mengurangi tekanan eksternal dan memberi pilihan coping yang lebih banyak.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *coping stress* oleh berbagai faktor yang secara umum dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu.

E. Hubungan Antara Optimisme Dengan Stres Akademik Ditinjau Dari Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Surabaya

Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan nonakademik yang menuntut kemandirian, kemampuan berpikir kritis, pengelolaan waktu, serta penyesuaian diri dengan lingkungan kampus yang dinamis. 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. Mahasiswa pada semester

akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik sebagai syarat kelulusan, salah satu kewajiban utama adalah penyusunan skripsi. Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi stres akademik yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa.

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. Busari (2014) stres akademik merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan mental sebagai respon terhadap tuntutan belajar dalam lingkungan pendidikan tinggi dan tidak dapat dikelola dengan baik yang akan berdampak pada aktivitas akademiknya.

Taylor (2003) menjelaskan bahwa faktor internal seperti kepribadian, afek, *coping stress*, *locus of control*, dan optimisme. 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.

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.

Taylor (2003) menggunakan pendekatan transaksional (Lazarus & Folkman), dengan memandang stres bukan hanya dari stimulus eksternal saja melainkan dari interaksi antara individu dan lingkungan akademik. Stres akademik muncul ketika tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi batas kemampuan mahasiswa.

Taylor (2003) menjelaskan ketika munculnya sebuah stimulus yang dipahami sebagai *academic stressors* yaitu tuntutan atau kondisi lingkungan akademik yang berpotensi menimbulkan stres. Individu akan melakukan penilaian kognitif terhadap situasi. Pada *primary appraisal*, individu akan menilai apakah tuntutan akademik ini berbahaya, sebuah ancaman, atau justru sebuah tantangan. *Secondary appraisal* yaitu individu akan menilai dirinya apakah dia memiliki sumber daya untuk menghadapi tuntutan ini.

Taylor (2003) menekankan bahwa perbedaan individu dalam *appraisal* sangat menentukan intensitas stres yang dialami. Salah satu faktor psikologis penting yang memengaruhi *appraisal* tersebut adalah

optimisme. Optimisme akan muncul sebagai respons kognitif dan sumber daya internal. Optimisme dipahami sebagai kecenderungan individu untuk memiliki harapan positif terhadap masa depan dan meyakini bahwa hasil yang baik masih mungkin terjadi. Mahasiswa dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung menilai tuntutan akademik sebagai *Challenge* yang dapat dihadapi, sedangkan mahasiswa dengan optimisme rendah lebih mudah memersepsikan tuntutan yang sama sebagai ancaman yang sulit dikendalikan. Optimisme berperan sebagai sumber daya psikologis internal yang memengaruhi cara individu memaknai stresor akademik.

Ketika *appraisal* menghasilkan persepsi bahwa tuntutan akademik melebihi sumber daya yang dimiliki, maka muncullah stres akademik. Menurut Taylor (2003), pada tahap inilah individu terdorong untuk melakukan *coping*, yaitu upaya kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengelola atau mengurangi dampak stres yang dirasakan. Teori Taylor (2003), strategi *coping* dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* mengacu pada usaha individu untuk mengatasi sumber stres secara langsung, strategi ini umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi stres masih dapat dikendalikan atau diubah. Sebaliknya, *emotion-focused coping* merujuk pada usaha individu untuk mengatur respons emosional terhadap stress, strategi ini lebih sering

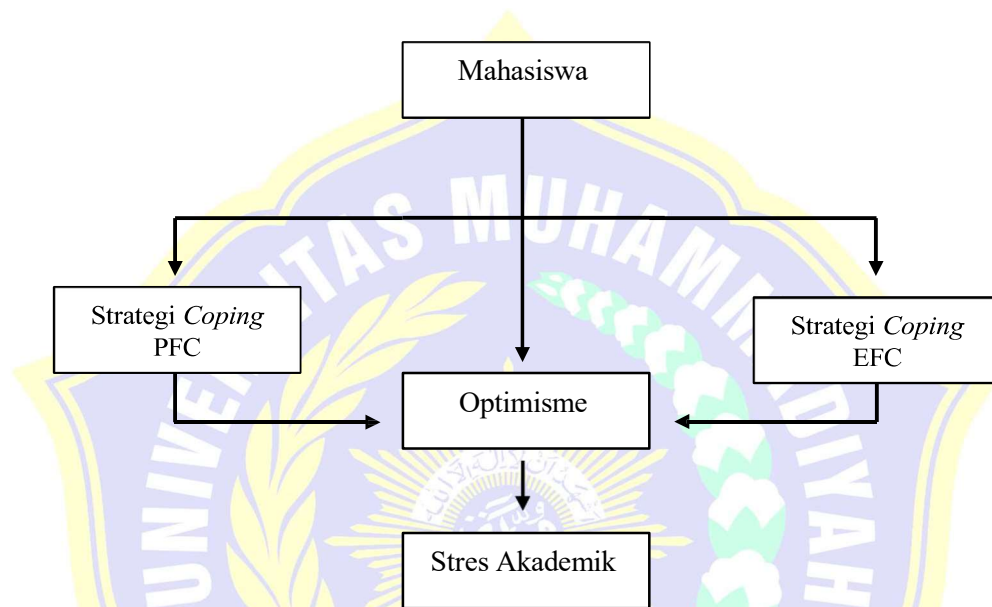
digunakan ketika individu menilai bahwa situasi stres sulit atau tidak mungkin untuk diubah.

Taylor (2003) menegaskan bahwa pemilihan strategi coping tidak terlepas dari karakteristik individu, Perbedaan penggunaan strategi *coping* tersebut memiliki implikasi yang berbeda terhadap tingkat stres akademik dan juga tingkat optimisme. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membawa hasil, sehingga lebih terdorong untuk menggunakan *problem-focused coping* secara aktif. Menurut Fathurrozi et al. (2023), individu yang optimis cenderung menggunakan *problem-focused coping* (PFC) dengan menyusun rencana dan mencari dukungan sosial untuk mengatasi stres. Sebaliknya, individu pesimis lebih sering menggunakan *emotion-focused coping* (EFC), ditandai dengan perasaan putus asa, penyangkalan terhadap stres, dan pengelolaan masalah yang berfokus pada emosi.

Berdasarkan pemaparan diatas diketahui bahwa optimisme dan *coping stress* masing-masing memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih melihat hubungan secara langsung, tanpa membedakan efektivitas masing-masing bentuk strategi coping. Penelitian ini memandang bahwa pengaruh optimisme terhadap stres akademik tidak dapat dilepaskan dari strategi *coping* yang digunakan mahasiswa, khususnya antara *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengkaji hubungan antara optimisme dan stres akademik dengan meninjau atau melihat dari sudut pandang kedua bentuk strategi *coping*.

Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

Hipotesis

Berdasarkan penjelasan tersebut, hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara optimisme dengan stress akademik ditinjau dari startegi *coping* pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya.