

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA SMAN 1 POLEWALI

Nur Fitriauliah Ilham,*¹ Lukman

Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
nurfitriauliahilham@gmail.com, lukman7210@gmail.com

Abstract

Academic stress is a problem often experienced by students which can affect students' academic success. One of the factors that influences academic stress is optimism. Optimism makes students believe in their abilities to overcome academic stress. This research aims to determine the effect of optimism on students' academic stress. The method used was a quantitative approach with a sample size of 200 students from 7 classes of XII SMAN 1 Polewali. The data research method uses questionnaires and documentation. All instruments have met the validity test requirements using product moment correlation and reliability using Cronbach's alpha. This research uses an academic stress scale with a reliability of 0.845 and an optimism scale with a reliability of 0.733. Data analysis uses simple parametric regression analysis techniques. Data analysis produced a p value (0.932) > 0.05, which means there is no influence between optimism (X) on academic stress (Y). The unproven hypothesis in this study was caused by cultural difference where academic stress can be influenced by family experience, high expectations from the family, socio-economic condition, area of residence (city or village), education, gender, and motivation.

Keywords: *Optimism, Student, Academic Stress.*

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan yang seringkali dialami oleh siswa yang dapat memengaruhi keberhasilan akademik siswa. Salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik adalah optimisme. Optimisme membuat siswa percaya dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap stres akademik siswa. Metode yang digunakan adalah metode pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 200 siswa dari 7 kelas XII SMAN 1 Polewali. Metode penelitian data menggunakan koesioner dan dokumentasi. Semua instrumen telah memenuhi syarat uji validitas menggunakan korelasi *productmoment* dan reliabilitas menggunakan *alpha Cronbach*. Penelitian ini menggunakan skala stres akademik dengan reliabilitas 0,845 dan skala optimisme dengan reliabilitas 0,733. Analisis data menggunakan teknik parametrik analisis regresi sederhana. Analisis data menghasilkan nilai p (0,932) > 0,05 yang artinya tidak terdapat pengaruh antara optimisme (X) terhadap stres akademik (Y). Tidak terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan oleh perbedaan budaya dimana stres akademik dapat dipengaruhi oleh pengalaman keluarga, ekspektasi tinggi dari keluarga, kondisi sosial ekonomi, wilayah tempat tinggal (desa atau kota), pendidikan, jenis kelamin, dan motivasi.

Kata Kunci: Optimisme, Siswa, Stres Akademik.

¹ Korespondensi Penulis

PENDAHULUAN

Stres merupakan kondisi yang dialami individu, termasuk siswa (Hammen, 2005). Stres terjadi ketika individu menilai dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi lingkungan yang mengancam (Lazarus & Folkman, 1984). Stres yang dialami siswa di sekolah merupakan respon dari tuntutan akademik, tuntutan yang berasal dari proses belajar mengajar (Mahfar, Zaini & Nordin, 2007). Barseli, Ildil dan Nikmarijal (2017) mengemukakan bahwa stres dalam lingkungan akademik terjadi karena adanya harapan untuk meningkatkan prestasi akademik, terutama dari orang tua. Ekspektasi orang tua sering tidak mempertimbangkan kemampuan siswa, sehingga mereka mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi pencapaian prestasi di sekolah. Menurut Rahmawati (2016) tuntutan akademik bisa juga berupa, tugas yang terlalu banyak, persiapan menghadapi ujian, kesulitan menentukan pilihan prodi di perguruan tinggi, dan manajemen waktu. Stres karena permasalahan akademik inilah yang disebut stres akademik (Aisyah, Hasanuddin & Murni, 2023).

Menurut penelitian Dhea karina dan Damajanti Kusuma (2021) menemukan data terhadap siswa SMA X menemukan bahwa 22 dari 50 siswa atau 44% mengalami stress pada tingkat tinggi, 27 siswa atau 54% kategori sedang, dan 1 orang siswa atau sebanyak (2%) kategori rendah. Sedangkan penelitian lain Deb, Strodl dan Sun (2015) juga menunjukkan bahwa 63% siswa mengalami stres akademik dikarenakan tekanan akademik disekolah, yaitu sekitar dua pertiga atau 66% siswa melaporkan bahwa orangtua mereka menekan mereka untuk mendapatkan performansi akademik yang baik. Lebih dari empat perlima atau sekitar 81,6% siswa memiliki beberapa kecemasan yang berhubungan dengan ujian. Sekitar sepertiga atau 32.6% siswa memperoleh skor tinggi pada *General Health Questionnaire* yang mengindikasikan bahwa siswa memiliki masalah kesehatan mental yang tinggi terutama pada siswa perempuan.

Survei yang dilakukan peneliti pada bulan Agustus 2023 dengan menggunakan aspek-aspek stress akademik (Gadzella, 1994) sebanyak 60 responden siswa, diperoleh bahwa 70% atau sebanyak 42 siswa merasa tertekan karena adanya perasaan cemas akan masa depan individu, siswa ternyata merasa terbebani dengan tuntutan dari keluarga terutama orang tua mengenai nilai akademik yang tidak memuaskan. 70% atau sebanyak 42 siswa ternyata merasa stress ketika dihadapkan dengan pembelajaran secara terus menerus dan stress karena terbebani dengan tugas sekolah 63,3% sebanyak 38 ternyata siswa malas mengerjakan tugas sekolah yang tidak disukai, 93,3% sebanyak 59 siswa ternyata khawatir tidak lulus ujian sekolah, dan 81,7% sebanyak 49 siswa merasa sedih ketika mengulang ujian. Stressor yang dilaporkan menyebabkan stress akademik paling tinggi adalah *peer stress*, *self-inflicted stress*, *teacher stress*, *test stress* dan *results stress*.

Menurut Lin dan Chen (2009) mengemukakan bahwa stress akademik terdiri dari beberapa aspek yaitu, kekhawatiran individu terhadap akademik tidak sebaik dengan teman kelasnya atau adanya tekanan persaingan dalam kelas pada saat proses pembelajaran berlangsung (*peer stress*). Stress yang ditimbulkan oleh diri individu karena ekspektasi diri sendiri

atau individu merasa dirinya tidak memberikan kinerja yang diharapkan (*self-inflicted stress*), stress yang terjadi karena individu merasa tidak mengerti tentang konsep pembelajaran dari guru (*stress from result*).

Selain karena faktor-faktor tersebut, Seligman (2002) menyatakan bahwa optimisme dapat pula mempengaruhi stres. Optimisme adalah keyakinan siswa terhadap sesuatu yang lebih baik akan terjadi di masa depan. Keyakinan ini membuat siswa tidak takut pada kegagalan dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba kembali bila gagal. Scheier, Carver dan Bridges (2001) mengemukakan bahwa optimisme merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai peristiwa yang akan terjadi di masa depan dan keberhasilan yang akan di capai. Pemikiran positif, ketika individu menghadapi permasalahan dalam mencapai hasil terbaik dari kondisi terburuk. Inilah yang membuat siswa yang optimis bisa terbentuk (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Menurut Seligman (2002) optimisme berpengaruh terhadap kesuksesan pekerjaan, sekolah, kesehatan dan relasi sosial. Siswa dengan optimisme tinggi yakin bahwa semua hal dapat berubah menjadi lebih baik. Beberapa studi sebelumnya menemukan hubungan negatif antara optimisme dengan stress akademik selain faktor afektif, sosial dan interpersonal siswa (Aisyah, Hasanuddin & Murni, 2023; Hikmah, 2020; Huan, Yeo, Ang, & Chong, 2006); Mathur & Sharma, 2015; Singh & Jha, 2013; Yusuf & Yusuf, 2020).

Feng, Li dan Chen (2015) bahkan menyatakan bahwa siswa yang memiliki optimisme dapat menurunkan dan mencegah terjadinya stress akademik, karena siswa memiliki keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Meningkatnya keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tuntutan atau tekanan akademik dapat menurunkan hingga menghilangkan indikasi stress akademik siswa. Selain itu, optimisme memberikan perasaan tenang dan kebiasaan positif, bahkan disaat menghadapi tuntutan atau tekanan akibat dari permasalahan yang dihadapi. Ketenangan tersebut akan menjadi kekuatan sehingga individu mampu menghindari bahkan menghilangkan stress akademik (Rashid, Arif & Husaim, 2012). Optimisme membantu siswa menangani tekanan akademik yang berkaitan dengan tuntutan orang tua terhadap siswa untuk memperoleh hasil pendidikan yang memuaskan. Siswa dengan optimisme yang tinggi dapat memenuhi tuntutan tersebut dengan baik, sehingga stress akademik pada siswa tersebut cenderung rendah (Kim, Kwak & Lee, 2016)

Studi Ben-Zur (2003) menyatakan bahwa optimisme dapat memengaruhi tingkat stress siswa dengan cara mem-*buffer* efek dari stress dan memunculkan mekanisme *coping* yang efektif serta memunculkan *engagement* siswa terhadap perilaku belajar. Siswa yang optimis dilaporkan melakukan coping dengan baik terhadap sumber stress akademik, dari pada siswa yang pesimis (Aspinwall, & Taylor, 1992). *Engagement* dalam belajar terjadi karena siswa memiliki ekspektasi positif terhadap masa depan dari pada mereka yang memiliki keraguan terhadap kemampuannya.

Carver dan Scheier (1987) menyatakan bahwa siswa dengan tingkat optimisme yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat bahwa tujuan (*goal*) yang ingin dicapai, mampu mereka raih, yakin dengan kemampuan mereka untuk mengatasi hambatan yang akan dialami, dibandingkan siswa yang pesimis. Pesimis, cenderung mundur ketika menghadapi masalah dalam pencapaian

tujuannya dan memandang tujuan (*goal*) yang ingin dicapai sulit atau tidak mungkin untuk dicapai.

Hasil penelitian Hikmah (2020) mengemukakan bahwa ada hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang optimis menganggap dirinya mampu menghadapi setiap kegiatan akademik di sekolah dan percaya dapat memperoleh nilai yang memuaskan, sehingga stres akademik cenderung rendah. Sebaliknya, siswa yang pesimis sulit mempercayai kemampuan yang dimiliki, sehingga stres akademik cenderung tinggi.

Hasil penelitian Aisyah, Hasanuddin dan Munir (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan optimisme terhadap stres akademik yang menunjukkan bahwa, semakin tinggi optimisme maka akan semakin rendah stress akademik. Optimisme memberikan sumbangan terhadap stress akademik sebesar 29,8%, yang artinya optimisme berpengaruh terhadap munculnya stres akademik pada pelajar. Individu dengan optimisme tinggi memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik dalam setiap situasi, termasuk dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik. Dengan kemampuan tersebut, individu dapat meminimalisir stres yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik.

Hasil penelitian Sari (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan optimisme pada siswa, maka akan diikuti oleh rendahnya tingkat stres akademik. Siswa dengan optimisme tinggi dapat menanggulangi atau menyelesaikan tuntutan yang dihadapi dengan berpikir positif dan percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Optimisme tinggi pada siswa ditandai dengan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dan harapan untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Optimisme tinggi pada siswa juga ditandai dengan rendahnya kekhawatiran pada pencapaian tugas. Siswa yang memiliki optimisme tinggi memiliki pandangan yang positif mengenai suatu masalah, sehingga mampu menghadapi stres dengan baik, termasuk stres akademik.

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Sugiyono (2014) mengemukakan bahwa variabel adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang akan digunakan pada penelitian ini, yaitu:

1. Variabel terikat (Y) : Stres Akademik
2. Variabel bebas (X) : Optimisme

B. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan situasi dimana individu merasa tertekan dengan banyaknya tuntutan akademik yang menjadi sumber stres dan tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki oleh individu tersebut. Stres akademik diukur dengan menggunakan skala yang berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Lin dan Chen (2009) yaitu *teacher stress*, *result stress*, *test stress*, *studying stress in group*, *peer stress*, *time management stress*

dan *self-inflicted stress* yang diadaptasi dari skala Warsito (2022). Semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka menunjukkan stres akademik yang dialami tinggi.

2. Optimisme

Optimisme adalah keyakinan bahwa individu memiliki kendali dan harapan yang positif dalam menghadapi suatu masalah. Optimisme diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek dari Seligman (2002), yaitu *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization* yang diadaptasi dari skala penelitian Mercia Faresta (2017). Semakin tinggi skor yang diperoleh responden maka menunjukkan optimisme responden tinggi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan sumber pengambilan sampel dari sebuah kelompok, individu atau benda yang telah memenuhi syarat terkait dengan masalah sebuah penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh kelas XII yang ada di SMAN 1 Polewali berjumlah 370 siswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMAN 1 Polewali kelas XII yang dipilih secara *cluster random sampling*. Siswa akan diacak berdasarkan jurusan kelas, kemudian dipilih kelasnya secara acak. Semua siswa dalam kelas yang terpilih akan menjadi responden dalam penelitian. Jumlah kelas akan dipilih secara proporsional. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 200 siswa 7 kelas dari 11 kelas XII SMAN 1 Polewali.

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur berbagai perilaku dan atribut (Azwar, 2012). Skala dibangun dengan merumuskan serangkaian pernyataan atau aitem yang sengaja dirancang untuk tidak secara langsung menilai atribut yang akan diukur. Skala mendorong responden penelitian untuk mengungkapkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan dengan pernyataan skala.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Likert*. Sugiyono (2017) mengemukakan bahwa skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala *Likert* terdiri atas pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan lima jenis respon yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Format penilaian respon dengan memberi nilai angka 1 sampai 5. Aitem *favorable* diberi skor 5 untuk respon SS, 4 untuk respon S, 3 untuk respon N, 2 untuk respon TS, dan 1 untuk respon STS. Aitem *unfavorable* diberi skor 5 untuk respon STS, 4 untuk respon TS, 3 untuk respon N, 2 untuk respon S, dan 1 untuk respon SS.

Tabel 1. Skor alternatif jawaban skala Optimisme dan Stress Akademik

Pilihan jawaban	Favorabel	Unfavorabel
-----------------	-----------	-------------

Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik diadaptasi dari penelitian Warsito (2022) berdasarkan aspek menurut Lin dan Chen (2009) yaitu tekanan dari pengajar, tekanan mengenai hasil yang diharapkan dari orang tua, tekanan ujian, tekanan dalam belajar kelompok, tekanan dari teman, tekanan yang ditimbulkan dari manajemen waktu, dan stres yang ditimbulkan dalam diri sendiri.

Tabel 2. *Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	No. Aitem	Total
Tekanan dari pengajar	Materi pembelajaran	1	3
	Metode pengajaran	2	
	Mengerjakan Latihan	3	
Tekanan mengenai hasil yang diharapkan orang tua	Konflik antara persepsi orang tua dan opini	4, 5	3
	Penurunan peringkat	6	
Tekanan ujian	Kekhawatiran dalam menyiapkan ujian sekolah	7	2
	Mengulangi mata Pelajaran	8	
Tekanan dalam belajar kelompok	Latihan dalam memaparkan hasil belajar kelompok	9, 10	3
	Pengelompokan	11	
Tekanan teman sebaya	Persaingan akademik	12	2
	Campur tangan teman kelompok	13	
Tekanan yang ditimbulkan dari manajemen waktu	Manajemen waktu dan pilihan	14	1
Stres yang ditimbulkan dalam diri sendiri	Harapan individu	15	2
	Ketertarikan terhadap pilihan mata pelajaran	16	
Total			16

2. Skala Optimisme

Optimisme diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Seligman

(2002) yaitu *permanence*, *Pervasiveness*, dan *personalization* yang diadaptasi dari penelitian Mercia Faresta (2017).

Tabel 3. *Blue Print Skala Optimisme Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	F	UF	Total
<i>Permanence</i>	Menetap (percaya baik bersifat menetap)	1, 2, 3	4, 5	9
	Sementara (percaya peristiwa buruk bersifat sementara)	6, 7	8, 9	
<i>Pervasiveness</i>	Spesifik (mampu menjelaskan secara spesifik peristiwa buruk)	10, 11	12, 13, 14	9
	Universal (mampu menjelaskan secara umum peristiwa baik)	15, 16	17, 18	
<i>Personalization</i>	Internal (meyakini keberhasilan karena faktor dari dalam dirinya)	19, 20	21, 22, 23	7
	Eksternal (meyakini keberhasilan faktor dari luar)	-	24, 25	
Total				25

E. Validitas, Daya Deskriminasi Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas Isi

Validitas merupakan kemampuan alat ukur mengukur variabel yang ingin diukur (Abdullah, 2015). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi menggunakan penilaian dari expert untuk menentukan aitem yang valid dan relevan. Terdapat tiga expert judgement dalam penelitian ini yakni Lukman, S.Psi., M.App., Psy, Muh Ahkam Alwi, S.Psi., M.A dan Nur Akmal, S.Psi., M.A. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi Aiken's V.

Perhitungan koefisien pada hasil penilaian validitas isi dapat menggunakan rumus aiken's V. penilaian dilakukan dengan cara memberikan nilai dengan angka antara 1-5. Angka 1 menunjukkan sangat tidak relevan dan angka 5 dianggap sangat relevan. Hasil Aiken's V diolah menggunakan Microsoft Excel 2019 dan batasan nilai dalam menentukan kelayakan aitem yaitu $V > 0,5$.

Hasil Aiken's V untuk skala stress akademik menunjukkan koefisien validitas bergerak dari 0,67-0,91, sehingga tidak terdapat aitem yang gugur. Hasil dari Aiken's V skala

optimisme menunjukkan koefisien validitas bergerak dari 0,083-0,91, sehingga terdapat 7 aitem yang gugur karena memiliki koefisien <0,5.

2. Daya Deskriminasi Aitem

Azwar (2018) mengemukakan bahwa daya deskriminasi aitem merupakan sejauh mana suatu keterampilan aitem bisa membedakan dengan aitem lainnya. Daya diskriminasi aitem diuji menggunakan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala. Aitem yang mencapai koefisien korelasi 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan dan yang kurang dari 0,30 dinyatakan gugur dan tidak layak digunakan. Hasil uji daya deskriminasi aitem skala stres akademik menunjukkan koefisien korelasi yang bergerak dari angka 0,138-0,643, sehingga terdapat satu aitem yang gugur karena memiliki koefisien korelasi <0,5. Hasil uji daya deskriminasi aitem skala optimisme menunjukkan koefisien korelasi yang bergerak dari angka 0,701-0,767, sehingga tidak terdapat aitem yang gugur karena semua aitem memiliki koefisien korelasi >0,5.

3. Validitas Konstrak

Validitas konstruk dapat dilakukan dengan analisis faktor yakni: analisis faktor konfirmatori (Azwar, 2020). Validitas konstruk dengan *analisis Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dilakukan dengan bantuan *software* JASP 0.17.1.0. Analisis CFA dilakukan dengan melihat nilai CFI, TLI dan RMSEA. Subando, Kartawagiran dan Munadi (2021) mengemukakan bahwa nilai CFI dan TLI yang bagus memiliki nilai >0,9 dan nilai standar yang diperbolehkan berada pada 0,8-0,9.

a. CFA Skala Stres Akademik

Tabel 4. *Goodness of Fit Skala Stres Akademik*

Indeks	Values	Keterangan
<i>Comparatif Fit Index</i> (CFI)	0,944	<i>Fit</i>
<i>Tucker-Lewis Index</i> (TLI)	0,928	<i>Fit</i>
RMSEA <i>p-value</i>	0,07	<i>Tidak Fit</i>

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa skala stress akademik memiliki nilai CFI 0,944, nilai TLI 0,928 > 0,9 serta nilai RMSEA 0,07. Aitem yang dinyatakan valid adalah aitem yang memiliki nilai *loading factor* > 0,4. Hasil CFA dari skala stress akademik dengan jumlah aitem sebanyak 16 aitem menunjukkan bahwa nilai *loading factor* bergerak dari angka 0,221-0,787, sehingga terdapat empat aitem gugur karena memiliki nilai *factor loading* <0,4.

Tabel 5. *Blue Print Skala Stres Akademik*

Aspek	Aitem	Total
Tekanan dari pengajar	1, 2, 3	3
Tekanan mengenai hasil yang diharapkan orang tua.	4	1
Tekanan ujian	5	1
Tekanan dalam belajar kelompok	6, 7	2
Tekanan dari teman	8, 9	2

Tekanan yang ditimbulkan dari manajemen waktu	10	1
Stres yang ditimbulkan dalam diri sendiri	11,12	1
Total		12

b. CFA Skala Optimisme

Tabel 6. Goodness of Fit Skala Optimisme

Indeks	Values	Keterangan
Comparatif Fit Index (CFI)	0,921	Fit
Tucker-Lewis Index (TLI)	0,908	Fit
RMSEA p-value	0,116	Tidak Fit

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa skala optimisme memiliki nilai CFI dan TLI >0,9. Aitem yang dinyatakan valid memiliki *loading factor* >0,4. Hasil CFA pada skala optimisme dengan jumlah aitem 15 memiliki *loading factor* yang bergerak dari 0,183-0,876, sehingga terdapat satu aitem yang gugur karena memiliki nilai *factor loading* <0,4. Berikut *blue print* skala optimisme.

Tabel 7. Blue Print Skala Optimisme

Aspek	F	UF	Total
Permanent	3, 5, 6, 7	1, 2, 4	7
Pervasiveness	8, 9, 11, 12	10, 13	6
Personalization	14,	15, 16, 17	4
Total			17

4. Reliabilitas

Nilai yang menunjukkan konsistensi alat ukur dalam mengukur dan memiliki hasil pengukuran yang konsisten (Abdullah, 2015). Penelitian ini menggunakan reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* yang diolah menggunakan aplikasi SPSS. Alat ukur dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1,00. Kriteria indeks reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 8. Klasifikasi Skor Reliabilitas

Koefisien Korelasi	Kategori
>0.90	Reliabel
<0.50	Tidak Reliabel

Reliabilitas pada skala stres akademik dengan jumlah aitem 16 terhadap 75 responden menghasilkan nilai *cronbach's Alpha* sebesar 0,845, sehingga termasuk dalam kategori reliabel. Reliabilitas pada skala optimisme dengan jumlah aitem 17 terhadap 75 responden menghasilkan nilai *cronbach's Alpha* sebesar 0,733, sehingga termasuk dalam kategori reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan data kuantitatif melalui tahapan yaitu, analisis deskriptif dan uji asumsi prasyarat. Pada uji asumsi bersyarat terdapat beberapa tahapan yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan dari program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for windows 26.0 version*.

1. Analisis Deskriptif

Paramita, Rizal, dan Sulistyan (2021) mengemukakan bahwa analisis deskriptif merupakan teknik untuk mendeskripsikan variabel sesuai dengan kebutuhan bahan penelitian. Analisis deskriptif bertujuan untuk memperoleh gambaran data yang diperoleh dalam penelitian. Azwar (2018) mengemukakan bahwa analisis deskriptif digunakan berdasarkan skor partisipan penelitian lalu dikategorikan sesuai penormaan termasuk rendah, sedang atau tinggi. Berikut perumusan kategorisasi norma sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Norma

Kategori	Batas Kategori
Rendah	$X < \mu - 1,0\sigma$
Sedang	$\mu - 1,0\sigma \leq X < \mu + 1,0\sigma$
Tinggi	$\mu + 1,0\sigma \leq X$

Keterangan:

μ : Mean Hipotetik

σ : Standar Deviasi

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa hal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan pengujian data adalah melakukan uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang telah dimiliki mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan berdistribusi normal ketika nilai signifikansi $\geq 0,05$, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal ketika memiliki signifikansi $\leq 0,05$. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan *SPSS 26 for windows*.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel (Sugiyono, 2013). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *test for linearity* dengan bantuan program *SPSS 26 for windows*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh antara optimisme dan stress akademik pada siswa SMA. Uji Hipotesis yang digunakan yaitu uji analisis regresi sederhana menggunakan *SPSS 26.0. of windows* Kriteria yang digunakan dalam uji hipotesis yaitu jika nilai signifikan sama atau dibawah 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sebaliknya jika nilai signifikan diatas dan sama dengan 0,05 maka H0 diterima serta Ha ditolak.

A. Tahap Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap persiapan penelitian

Persiapan penelitian dilakukan dengan menyusun suatu rancangan usulan proposal penelitian dari bab 1 sampai bab 3. Setelah rancangan proposal telah selesai diajukan ke Kepala Prodi Psikologi UNM yaitu kak Ahmad Rifdah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Setelah usulan rancangan proposal penelitian diterima, peneliti mendapatkan SK Pembimbing untuk menetapkan pembimbing skripsi utama yaitu bapak Lukman, S. Psi., M.App., Psy. Bimbingan skripsi dilakukan setelah memberikan surat kepada pembimbing dan proses bimbingan dilakukan pada tanggal 29 agustus 22.

Setelah dilakukan beberapa kali tahap bimbingan (konsul) terkait rancangan penelitian naskah proposal skripsi pada tanggal 5 juli 2023 di setujui oleh pembimbing dan pada tanggal 13 juli 2023 peneliti melakukan seminar proposal skripsi dengan bapak Dr. M. Ahkam, S. Pd., S. Psi., M. Si (penguji pertama), ibu Rahmawati Syam, S.Psi., M. Psi., Psikolog (penguji kedua) dan Nur Fitriany Fakhri, S. Psi., M. A (ketua penguji). Setelah seminar proposal skripsi terlaksana peneliti merevisi proposal dengan kritikan dan saran dari penguji dan ketua penguji. Hasil revisi di terima setelah peneliti menyelesaikan semua kritik dan saran dari penguji pada tanggal 11 september 2023.

2. Tahap Uji Coba dan Pengumpulan Data

Sebelum uji coba dilakukan peneliti menyusun skala optimisme dan stress akademik siswa. Skala yang sudah di susun akan dilakukan proses validasi *professional judgment* dengan expert bapak Dr. M. Ahkam, S. Pd., S. Psi., M. Si, Lukman, S. Psi., M.App., Psy dan Nur Akmal, S. Psi., M.A. setelah melakukan proses validasi isi, peneliti melakukan proses uji coba skala dengan 75 responden dengan kriteria siswa-siswi kelas 12 SMA melalui *google form*.

Setelah melakukan uji coba skala optimisme sisa 17 aitem dari 18, dan skala stress akademik sisa 12 aitem dari 16. Setelah skala disetujui oleh pembimbing, peneliti mengurus surat izin penelitian. Setelah itu peneliti melakukan penelitian untuk pengambilan data pada tanggal 30 oktober 2023 di SMAN 1 POLEWALI sebanyak 200 siswa.

3. Tahap Analisis Data

Pada proses tahapan analisis data penelitian pada skala yang di isi oleh responden atau siswa. Selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan uji deskriptif , uji asumsi prasyarat serta uji hipotesis dengan memakai program SPSS 26.0 *for windows*. Setelah analisis data selesai peneliti kemudian menyusun bab 4 dan 5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Hasil Analisis Deskriptif

a. Deskripsi Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Polewali. Responden dalam penelitian berjumlah 200 siswa dengan rentan usia 16-18 tahun dan

berasal dari tiga jurusan yaitu IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial), IPA (Ilmu Pengetahuan Alam) dan Bahasa. Berikut adalah gambaran hasil deskripsi responden penelitian:

Tabel 10. Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	f	(%)
1	Perempuan	126	63
2	Laki-Laki	74	37
Jumlah		200	100

Tabel 10 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari 200 siswa kelas 12 yang didominasi oleh responden perempuan yaitu sebanyak 63% dan laki-laki sebanyak 37%.

Tabel 11. Deskripsi Berdasarkan Usia

No.	Usia	f	(%)
1	16 Tahun	5	2,5
2	17 Tahun	140	70
3	18 Tahun	54	27
4	19 Tahun	1	0,5
Jumlah		200	100

Tabel 11 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari 200 siswa kelas 12 dengan persentase tertinggi yaitu siswa yang berusia 17 tahun sebanyak 70% dan persentase terendah yaitu siswa yang berusia 19 tahun yaitu sebanyak 1%.

Tabel 12. Deskripsi Berdasarkan Jurusan

No.	Usia	f	(%)
1	IPS	28	14
2	IPA	135	67,5
3	BAHASA	37	18,5
Jumlah		200	100

Tabel 12 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari 200 siswa kelas 12 dengan persentase tertinggi berasal dari jurusan IPA dan persentase terendah berasal dari jurusan IPS.

b. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data pada penelitian ini merupakan hasil dari skor alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Deskripsi tersebut meliputi skor maksimal (*max*), skor minimal (*min*), rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (*SD*). Kategorisasi data responden pada penelitian ini berasal dari data hipotetik. Berikut deskripsi skor hipotetik skala optimisme dan stress akademik.

Tabel 13. Deskripsi Skor Hipotetik

Variabel	Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Stres Akademik	12	60	36	8
Optimisme	17	85	51	11,3

1. Deskripsi Data Variabel Stres Akademik

Skala stres akademik terdiri dari 12 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* hipotetik variabel stres akademik adalah 36 dan standar deviasi 8. Kategori skala stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Batas Kategori	f	(%)	Kategori
$44 \leq X$	41	20,5	Tinggi
$28 \leq X < 44$	155	77,5	Sedang
$X \leq 28$	4	2	Rendah
Jumlah	200	100	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 20,5% responden memiliki stres akademik tinggi, 77,5% memiliki stres akademik sedang dan 2% memiliki stres akademik rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki stres akademik kategori sedang dengan persentase sebesar 77,5% dengan frekuensi 155.

Tabel 15. Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Deskripsi Responden

Deskripsi Subjek	Kelompok	Kategori			Jumlah
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Perempuan	-	92	34	200
	Laki-laki	4	63	7	
Usia	16	-	4	1	200
	17	4	105	31	
	18	-	45	9	
	19	-	1	-	
Jurusan	IPS	-	22	6	200
	IPA	4	101	30	
	BAHASA	-	32	5	

Tabel 15 menunjukkan bahwa kategorisasi skor stres akademik dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia dan jurusan. Berdasarkan tabel tersebut diperoleh bahwa kategori tinggi terbanyak berdasarkan jenis kelamin berada pada jenis kelamin perempuan, kategori tinggi terbanyak berdasarkan usia berada pada usia 17 tahun dan kategori tinggi terbanyak berdasarkan jurusan berada pada jurusan IPA. Data tersebut menunjukkan bahwa stres akademik perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, stres akademik pada usia 17 tahun lebih tinggi dibandingkan usia lainnya dan stres akademik siswa jurusan IPA lebih tinggi dibandingkan jurusan IPS dan bahasa.

2. Deskripsi Data Variabel Optimisme

Skala optimisme terdiri dari 17 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* hipotetik variabel optimisme adalah 51 dan standar deviasi 11,3. Kategori skala optimisme dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Optimisme

Batas Kategori	f	(%)	Kategori
$62 \leq X$	4	2	Tinggi
$40 \leq X < 62$	195	97,5	Sedang
$X \leq 40$	1	0,5	Rendah
Jumlah	200	100	

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 97,5% responden memiliki optimisme sedang, 2% responden memiliki optimisme tinggi dan 0,5% responden memiliki optimisme rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki optimisme dengan kategori sedang dengan persentase sebesar 97,5%.

Tabel 17. Kategorisasi Optimisme Berdasarkan Deskripsi Responden

Deskripsi Subjek	Kelompok	Kategori			Jumlah
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Perempuan	-	123	3	200
	Laki-laki	1	72	1	
Usia	16	-	5	-	200
	17	-	136	4	
	18	1	53	-	
	19	-	1	-	
Jurusan	IPS	-	28	-	200
	IPA	1	130	4	
	BAHASA	-	37	-	

Tabel 17 menunjukkan bahwa kategorisasi skor optimisme dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia dan jurusan. Berdasarkan tabel tersebut diperoleh bahwa kategori tinggi terbanyak berdasarkan jenis kelamin berada pada jenis kelamin perempuan, kategori tinggi terbanyak berdasarkan usia berada pada usia 17 tahun dan kategori tinggi terbanyak berdasarkan jurusan berada pada jurusan IPA. Data tersebut menunjukkan bahwa optimisme perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, optimisme pada usia 17 tahun lebih tinggi dibandingkan usia lainnya dan optimisme siswa jurusan IPA lebih tinggi dibandingkan jurusan IPS dan bahasa.

2. Uji Asumsi Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS 24 for windows*. Kaidah yang digunakan adalah data dikatakan terdistribusi dengan normal ketika koefisien korelasi $p > 0,05$. Berikut hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18. Hasil uji normalitas

Variabel	p	Keterangan
----------	---	------------

Optimisme siswa terhadap stress akademik	0,002	Tidak normal
------------------------------------------	-------	--------------

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas pada tabel 18 dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai koefisien 0,002. Hasil tersebut menunjukkan nilai koefisien $0,002 < 0,05$ sehingga dapat dikatakan nilai residual tidak terdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana menggunakan bantuan program SPSS 26 for windows. Berikut tabel hasil uji hipotesis yang telah dilakukan.

Tabel 19. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.006 ^a	.000	-.005	6.727

a. Predictors: (Constant), optimism

Nilai korelasi $R = 0.006$. koefisien determinasi (R square) = 0.000 yang artinya pengaruh variabel optimisme terhadap stress akademik adalah sebesar 0%.

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.268	4.745		8.486	0.000
	optimisme	-0.008	0.091	-0.006	-0.085	0.932

a. Dependent Variable: Stres akademik (Y)

Tabel 19 menunjukkan bahwa nilai konsistensi variabel stress akademik = 40.268 dan nilai koefisien regresi = -0.008 yang artinya setiap penambahan 1% nilai optimisme maka nilai stress akademik bertambah sebesar -0.008 yang dimana koefisien regresi bernilai negatif yang artinya arah pengaruh variabel optimisme terhadap stress akademik adalah negatif. Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi (p) < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi yaitu $p = 0.932 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat pengaruh antara optimisme terhadap stress akademik siswa.

B. Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah tidak ada pengaruh antara optimisme terhadap stress akademik pada siswa SMAN 1 Polewali. Kaidah yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi (p) < 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0,932 > 0,05 yang artinya tidak ada pengaruh antara optimisme terhadap stress akademik siswa SMAN 1 Polewali. Temuan tersebut tidak sejalan dengan hasil penelitian Huan, Yeo, Ang, dan Chong (2006) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara optimisme dengan stress akademik siswa. Siswa yang

optimis cenderung mengabaikan emosi negatif atau gejala fisik yang timbul dari stresor dan menggunakan upaya yang lebih besar untuk menghilangkan stres. Upaya tersebut dapat membantu mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan pada siswa yang optimis.

Tidak terbuktinya hipotesis pada penelitian ini disebabkan oleh beberapa kondisi. Pertama, temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh perbedaan budaya. Fitriani (2012) mengemukakan bahwa bias budaya dapat dipengaruhi oleh pengalaman keluarga, kondisi sosial ekonomi, wilayah tempat tinggal (desa atau kota), pendidikan, jenis kelamin, dan motivasi. Fathiyah, Kusmaryani dan Hidayat (2016) mengemukakan bahwa faktor budaya memberi kontribusi penting terhadap ekspektasi akademik siswa. Dalam konteks negara-negara di Asia, stres akademik muncul dari tingginya ekspektasi diri maupun ekspektasi orang lain seperti orang tua dan guru. Prestasi akademik dinilai tinggi oleh masyarakat di budaya Asia karena diyakini sebagai salah satu dari sedikit jalan untuk mencapai mobilitas ke atas dan mendapatkan pilihan-pilihan yang luas. Sebagai contoh penelitian Kim dan Park (2003) menunjukkan bahwa ajaran leluhur yang banyak dianut masyarakat Korea menempatkan pendidikan sebagai nilai utama sehingga tekanan masyarakat terhadap capaian akademik siswa cukup kuat. Sementara itu penelitian Kwak, Putrick dan Bornstein (2008) menunjukkan bahwa kesuksesan akademik bagi masyarakat Korea bukan hanya merupakan prestasi personal namun juga untuk memenuhi tanggung jawab pada keluarga dan masyarakat.

Kedua, proses penentuan sampel didasarkan pada jurusan dimana setiap jurusan memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Temuan pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 15 bahwa siswa jurusan IPA memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibandingkan jurusan IPS dan BAHASA. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian Muhajirin (2016) yang menunjukkan bahwa siswa jurusan IPA memiliki tingkat stres tinggi (41,30%) sedangkan siswa jurusan IPS memiliki tingkat stres sedang (21,74%). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa jurusan IPA cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan siswa jurusan IPS. Hasil tersebut juga sesuai dengan penelitian Fitriani (2011) bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara jurusan IPA dan jurusan IPS, dimana jurusan IPA memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan dengan siswa jurusan IPS.

Berdasarkan kategorisasi responden penelitian diketahui bahwa responden didominasi oleh siswa dengan tingkat stres akademik tinggi berada pada usia 17 tahun. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Yusitan (2015) yang menemukan bahwa tanda meningkatnya stres muncul antara usia 14-16 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 17 tahun. Peneliti juga menemukan bahwa tingkat stres akademik tinggi di dominasi oleh perempuan. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Astuti, Taufik dan Ildil (2017) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara stres akademik siswa laki-laki dan siswa perempuan. Dimana stres akademik siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Ketiga, teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagikan secara *online* melalui *google form*. Teknik tersebut digunakan atas saran dari pihak sekolah tempat penelitian dilakukan dengan alasan agar waktu yang digunakan lebih efisien dan tidak mengganggu jam pelajaran siswa. Teknik pengumpulan data tersebut menyebabkan peneliti

tidak melakukan kontak langsung dengan responden penelitian, sehingga memungkinkan terjadinya bias. Yusainy (2019) mengemukakan bahwa kemampuan responden dalam memberikan respon dalam kuesioner masih sangat tidak stabil. Hal tersebut disebabkan karena responden sangat rentan terhadap bias adanya pengaruh dari teman, sehingga diperlukan pandangan objektif selain melalui skala yang dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kualitas penelitian.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa stres akademik siswa berada dalam kategori sedang. Jihan dan Edison (2023) mengemukakan bahwa perbedaan tingkat stres dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap sumber stres yang dirasakan. Menurut Glozah dan Pevalin (2014) individu dengan tingkat stres akademik sedang memiliki kecenderungan untuk mudah emosi, tidak fokus, gangguan tidur, gangguan kesehatan mental hingga dapat menyebabkan depresi. Meskipun dalam penelitian ini siswa mengalami tingkat stres akademik sedang, namun diperlukan perhatian agar stres akademik yang dialami tidak berlanjut ke tingkat yang lebih tinggi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa optimisme siswa berada pada kategori sedang. Fauziah dan Wahyuni (2021) mengemukakan bahwa individu dengan optimisme sedang cukup percaya diri dalam menghadapi permasalahan, berusaha secara maksimal, mengharapkan hasil yang baik dari usaha yang dilakukan, cukup baik dalam mengatasi stress, aktif mengatasi penyebab stres, tidak mudah tertekan dalam situasi sulit, cukup stabil ketika menghadapi permasalahan, memiliki jaringan sosial yang cukup luas, fokus terhadap tujuan hidup, membentuk hubungan yang lebih dekat dengan lingkungan sekitar. Namun demikian, optimisme pada siswa perlu ditingkatkan agar lebih percaya diri terhadap kemampuan dalam memecahkan setiap permasalahan yang dihadapi baik itu dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

Selama melakukan penelitian, terdapat beberapa keterbatasan yang ditemukan oleh peneliti, yaitu penggunaan *google form* sebagai media pengumpulan data yang memungkinkan terjadinya bias. Penggunaan media tersebut memungkinkan responden penelitian menjawab asal-asalan dan tidak membaca dengan baik isi skala. Keterbatasan lain adalah jumlah responden perempuan dan laki-laki yang tidak seimbang dimana jumlah perempuan hampir tiga kali lipat dari jumlah laki-laki. Kedua hal tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara optimisme dan stres akademik pada siswa SMAN 1 Polewali. Tidak terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan oleh tiga kondisi yaitu faktor budaya, penentuan sampel berdasarkan jurusan dan proses pengambilan data secara *online* yang memungkinkan terjadinya bias.

B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian, menyadari bahwa penelitian ini masih terdapat kekurangan, maka disarankan kepada penelitian selanjutnya yang ingin melanjutkan

penelitian ini untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah : harga diri, *locus of control*, kecerdasan, *problem solving*, dan efikasi diri terhadap sumber stress yang dialami siswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Suka-Press.
- Aisyah, D., Hasanuddin., & Munir, A. (2022). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa sma negeri 1 binjai. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 5(3), 1894-1905. DOI: 10.34007/jehss. V5I3.1439
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166-171.
- Azmi, S. F. (2016). Hubungan antara optimismed dengan kemampuan problem focused coping pada mahasiswa yang bekerja part time. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: Universitas Muhammadiyah Malang. Malang.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual difference and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. Diakses pada <https://doi.org/10.29210.119800>
- Carr, A. (2004). *Positive pshychology; the scince of happiness and human strengs*. New York: Brunner Routledge.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Segerstrom, S. C. (2010). *Clinical Psychology Review*, (30), 879-889.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispotisional optimism. *Trends in cognitive science*, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D.S., ...Clark, K. C. (2015). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early-stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375-390.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Pshychology Review*, 30. 879-889.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among indian high scholl students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26-34. Diakses pada
- Dhea Karina Pramesta & Damajanti Kusuma Dewi (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stress akademik pada siswa Di SMA X. *jurnal penelitian psikologi*, 8(7), 24
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang mengguakan kurikulum 2013. *Empati*, 4(4), 26-31.
- Fathiyah, K. N., Kusmaryani, R. E., & Hidayat, V. (2016). Pengembangan instrumen deteksi stres akademik berbasis budaya pada siswa smp. *Proposal penelitan terapan*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauziah, F. N., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme mahasiswa: Kebutuhan web based acceptance and commitment therapy untuk meningkatkan optimisme. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 127-135.

- Feng, J., Li, S., & Cheng, H. (2015). Impact of stress, self efficacy, and optimism on suicide ideation among rehabilitation patient with acute pesticide poisoning. *Plos One*, 2. 1-11. Diakses pada <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118011>.
- Fitriani, M. A. (2011). Perbedaan tingkat stres pada siswa kelas XI jurusan IPA dengan jurusan IPS di SMAN 2 Sukoharjo. *Skrpsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitriani, W. (2012). Bias budaya dalam tes psikologi ditinjau dari aspek testee dan alternatif Solusi. *Ta'dib*, 15(2), 189-198.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *Journal of Adolescence*, 37(4), 451- 460.
- Hasan, A., Lilik, S., & Agustin, R. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan dukungan emosi dengan optimisme pada penderita diabetes mellitus anggota aktif persadia cabang surakarta. *Journal Psychology*, 1(2), 60-74.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 293-319.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hikmah, L. U. (2020). Hubungan antara optimisme dan stres akademik siswa kelas XII SMA di Yogyakarta. *Skrpsi*. Yogyakarta: Universitas Mercubuana.
- Huan, V., Yeo, L., An, R., & Chong, W. (2006). The influence of dispositionl optimism and gender on adolescents perception of academic stress. *Adolescence*, 41. 534-546.
- Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Konsep dasar self disclosure dan pentingnya bagi mahasiswa bimbingan konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110-117.
- Jihan, B., & Edison, C. (2023). Tingkat stres akademik dan kualitas hidup pada mahasiswa penyintas covid 19. *Jurnal Ilmiah Keperawan*, 9(1), 23-28.
- Kamria & Rosihan A. (2023). Rohani Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa. Palu: Feniks Muda Sejahtera.
- Kim, U., & Park, Y. S. (2003). An indigeneous analysis of success attribution comparison of Korean students and adults. In K. S. Yang, K. Hwang, P. Pederson, & I. Daibo. (Eds). *Progress in Asian Social Psychology: Conseptual & Empirical Contributions* (171-199).
- Kwak, K., Putrick, D. I., & Bornstein, M. H. (2008). Child and mother play in south korea: A longitudinal study across the second year or life. *Psychologia : An international Journal of Psychology in the Orient*, 51(1), 14-27.
- Kim, Y., Kwak, K., & Lee, S. (2016). Does optimism moderate parental achievement pressure and academic stress in korean children. *Current Pshychology*, 35(1), 39-43.
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Guidance and Counseling*, 19(1), 56-70.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Jurnal World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-161.
- Lopez., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment a handbook of models and measures*. Washington, DC: APA.
- Mahfar, Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stress di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 5(1). Diakses pada
- Maramis. (2009). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Erlangga.
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies*, 1(7), 129-134.

- Muhajirin. (2016). Perbedaan tingkat stres pada remaja siswa kelas XI jurusan ilmu pengetahuan alam dan ilmu pengetahuan sosial di sma 3 islam agung semarang. *Skripsi*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Mulya, A. H., & Indrawati, S. E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada calon tenaga kerja indonesia wanita di blkn disnakertrans jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126-132.
- Nurttila, S., Ketonen, E., & Lonka, K. (2015). Sense of competence and optimism as resources to promote academic engagement. *Procedia, Social and Behavioral Science*, 171, 1017-1026.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik self instruction. *Journal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Paramita, Rizal, dan Sulistyan (2021).. Metode penelitian kuantitatif. Lumajang: Widyagama press.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat II politeknik ilmu pelayaran semarang, *jurnal Empati*, 6(4), 319-322. DOI: 10.1348/014466605x37468
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh self-efficacy terhadap stres akademik pada siswa kelas 1 rintisan sekolah bertaraf internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stress akademik siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15-21. Diakses pada <https://ejournal.umikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Rashid, S., Arif, M. L., & Husain, M. (2012). An investigation into relationship among stress, optimism and life satisfaction of adolescents. 3(1), 221-231.
- Rosada, A., & Partono, P. (2020). Sikap optimis dimasa pandemi Covid-19. *Al Insyiroh. Jurnal Studi Keislaman*.6(2),112–126.
- Slamet. (2014). Pelatihan Motivasi Berprestasi Guna Meningkatkan Efikasi Diri dan Optimisme pada Mahasiswa Aktivistis Organisasi Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Jurnal Hisbah* Vol. 11 No. 1, Juni 2014.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*, 1(2), 43-52.
- Saputra, I., & Suarya, L. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. *jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 31-43.
- Sari, N. T. I. (2019). Efek moderasi keterlibatan siswa dalam aktivitas sekolah pada optimisme dan stress akademik. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, psychological well-being. In E. C. Chang, *Optimism and Pessimism*. Washington, D. C: APA
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Simon & Schuster.
- Shaheen, H., & Jahan, M. (2014). The role of optimism in experience of student stress and suicidal ideation. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(11), 23-34.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthropy Journal of Pshychology*, 3(1), 1.74.
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational and Developmental Pshychology*, 3(1), 222-233.

- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 91-95.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sohail, N. (2013). Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In Bandung: Alfabeta.
- Sulistyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosional dan optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa s1 keperawatan stikes telogorejo semarang. *Prediksi*, 04(01), 11-18.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology 5th edition*. Boston: Mc Graw- Hill.
- Warsito L. (2022). Hubungan Antara Perfeksionis Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar.
- Yusainy, C. (2019). *Panduan riset eksperimental dalam psikologi*. Malang. UB Press.
- Yusinta, P. L. (2015). Hubungan terhadap persepsi pola asuh otoriter orang tua dan kepribadian tangguh dengan depresi pada remaja. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235-239.