

OPTIMISME DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PESERTA MERDEKA BELAJAR-KAMPUS MERDEKA (MBKM)

Yunita Dwi Rahmawati^{1*}, Narastri Insan Utami²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

^{*}1200810423@student.mercubuana-yogya.ac.id, ²narastri@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Program kampus merdeka atau MBKM memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan skill dan minatnya agar siap bersaing di dunia kerja. Namun, dalam mengikuti program tersebut mahasiswa mengalami beberapa hambatan yang dapat mengganggu, seperti kesulitan beradaptasi di lingkungan yang baru, keterlambatan dalam memasukkan nilai konversi, dan manajemen waktu yang kurang baik sehingga dari hambatan tersebut, apabila mahasiswa mengalami tekanan dari hambatan yang dialami kemudian menumpuk maka hal ini dapat menimbulkan stres atau biasa disebut dengan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM. Penelitian ini menghipotesiskan adanya hubungan yang negatif antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian melibatkan 122 mahasiswa peserta MBKM yang berusia 20 hingga 24 tahun dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Stres Akademik dan Skala Optimisme. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,350$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123, menunjukkan bahwa optimisme memberikan kontribusi sebesar 12,3% terhadap stres akademik, dan 87,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: MBKM, mahasiswa peserta MBKM, stres akademik, optimisme

Abstract

The independent campus program or MBKM provides opportunities for students to develop their skills and interests so that they are ready to compete in the world of work. However, in participating in the program, students experience several obstacles that can interfere with them, such as difficulty adapting to a new environment, delays in entering conversion scores, and poor time management so that from these obstacles, if students experience pressure from the obstacles experienced then accumulate, this can cause stress or commonly referred to as academic stress. This study aims to determine the relationship between optimism and academic stress in students participating in MBKM. This study hypothesizes a negative relationship between optimism and academic stress in students participating in MBKM. The method used is quantitative correlation. Subjects in the study involved 122 students participating in MBKM aged 20 to 24 years using purposive sampling technique. Data collection in this study used a Academic Stress Scale and the Optimism Scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient (r_{xy}) = -0.350 with $p = 0.000$ ($p < 0.001$). These results indicate that there is a negative correlation between optimism and academic stress in students participating in MBKM. The coefficient of determination (R^2) is 0.123, indicating that optimism contributes 12.3% to academic stress, and the remaining 87.7% is influenced by other factors.

Keywords: MBKM, MBKM student participants, academic stress, optimism

Received:
20-08-2024

Revised:
25-09-2024

Accepted:
26-11-2024

Published:
30-11-2024

Sitasi APA: Rahmawati, Y. D., & Utami, N. I. (2024). Optimisme dan stres akademik pada mahasiswa peserta Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM). *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*, 1(2), 56-68. doi: 10.26486/jdp.v1i2.4264

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah jalan untuk mengantarkan individu menuju pengenalan serta pembentukan identitas diri. Diharapkan bahwa ketersediaan pendidikan akan menyediakan

lingkungan di mana kepribadian dan kecerdasan mahasiswa dapat dikembangkan dengan cara yang positif (Sudarsana, 2019). Untuk itu, universitas harus menghasilkan lulusan yang mampu atau siap dalam menghadapi dunia kerja (Setyaningrum, Sawiji, & Ninghardjanti, 2018).

Dalam mewujudkan kualitas lulusan terbaik pada mahasiswa, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) Nadiem Makarim membuat kebijakan untuk perguruan tinggi bahwa mahasiswa diberi kesempatan untuk menentukan pilihannya selama masa studi tiga semester di luar program studi dengan mengikuti program dari Kampus Merdeka atau biasa dikenal dengan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) (Saputra, Matulesy, & Suhadianto, 2023). Dalam aturan Permendikbud No 3 Tahun 2020 Pasal 15 ayat 1, ada beberapa macam bentuk kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan di dalam ataupun di luar program studi, seperti pertukaran pelajar, magang hingga praktik kerja, ada juga menjadi asistensi mengajar, penelitian atau melakukan riset, melakukan proyek, kegiatan berwirausaha, studi independen dan membangun desa/kuliah kerja nyata tematik (Tohir, 2020). Fatmawati (2020) mengatakan bahwa kebijakan Kampus Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) mempunyai tujuan untuk dapat memotivasi agar mendorong mahasiswa dalam mempelajari serta memahami berbagai disiplin ilmu yang beragam sesuai dengan tingkat kemampuan mahasiswa pada disiplin ilmu tersebut, sehingga mahasiswa siap untuk bersaing di tingkat global.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Matulesy, dan Suhadianto (2023) terdapat masalah yang dialami oleh mahasiswa peserta MBKM seperti mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam beradaptasi di tempat baru, munculnya ketegangan emosional yang bisa mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan program MBKM, serta adanya konflik yang terjadi saat mahasiswa melaksanakan kegiatan MBKM. Selain itu jaringan internet yang kurang stabil, dan hubungan komunikasi yang kurang baik dengan mitra juga menjadi hambatan mereka dalam melakukan program MBKM (Bhakti, dkk., 2022).

Menurut Andriani dan Aprilina (2023), mahasiswa yang mengikuti studi independen juga mengalami kendala seperti tidak menerima konversi sks karena tidak sejalan dengan program studi, ada beberapa yang menerima konversi sks tetapi harus mengikuti pembelajaran di kampus, serta memerlukan waktu 10 jam perhari untuk mengikuti kegiatan studi independen yang membuat beban tugas dan waktu yang berat bagi mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dari sepuluh mahasiswa peserta MBKM ditemukan bahwa mahasiswa mengalami manajemen waktu yang kurang baik, kurang memahami metode pembelajaran yang digunakan dan tugas yang cukup banyak yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa terhambat dan mengakibatkan mengalami stres dalam mengikuti kegiatan MBKM. Oleh karena itu dari beberapa permasalahan di atas, apabila tekanan-tekanan dari hambatan yang dialami oleh mahasiswa

peserta MBKM ini kemudian menumpuk maka hal ini dapat menimbulkan stres akademik pada diri mahasiswa dalam menjalankan program MBKM (Santi, dkk., 2023).

Stres akademik adalah tanggapan individu terhadap *stressor* akademik dan bagaimana cara individu merespon *stressor* akademik seperti reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* yang dialaminya (Godzella & Masten, 2005). Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa dalam alat ukur SSI (*Student-life Stress Inventory*) mempunyai sembilan komponen, yaitu lima di antaranya dari *stressor* akademik yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, serta empat komponen dari reaksi terhadap *stressor* akademik yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

Menurut Rahasia, Lumapow, dan Sengkey (2024), stres akademik memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yang melaksanakan program MBKM yaitu menunda pekerjaan dan kesulitan mengatur emosinya, seperti mudah marah maupun menangis ketika menghadapi *stressor*. Selain itu, mahasiswa peserta MBKM juga mengalami ketidakaturan pola tidur, pola makan, kelelahan saat menjalani kegiatan sehingga mengakibatkan penurunan performa mahasiswa (Nesimnasi, Tiwa & Naharia, 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Agolla dan Ongori (dalam Purwati, & Rahmandani, 2020) yang mengatakan dampak dari stres akademik mahasiswa yaitu bisa dilihat dari kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, suka khawatir, tegang, nyeri pada leher atau bahu. Stres akademik adalah ketegangan emosional yang dirasakan orang saat memenuhi tanggung jawab akademik, yang berpengaruh pada kesejahteraan fisik dan psikologisnya (Dixit & Singh dalam Purwati, & Rahmandani, 2020).

Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik meliputi faktor yang bersumber dari dalam diri (internal) individu dan faktor dari luar diri (eksternal) individu. Faktor yang bersumber dari dalam diri (internal) individu seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Di dalam faktor pola pikir terbagi menjadi dua yaitu pola pikir negatif dan positif (Pramasasti, Lestari, dan Marhayuni, 2022). Individu yang mempunyai pola pikir positif tentang dirinya mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga hal ini biasa disebut optimisme (Azizah & Satwika dalam Kencana & Muzzamil, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Yusuf (2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu optimisme. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mathur dan Sharma (2015), optimisme ini juga dapat mempengaruhi stres akademik secara signifikan, dikarenakan optimisme mungkin paling baik dianggap sebagai sifat individu untuk mengurangi tekanan.

Optimisme adalah pola pikir yang selalu memiliki harapan tinggi untuk segala sesuatu dan keinginan untuk mengharapkan hasil yang memuaskan (Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015). Optimisme merupakan pandangan individu secara positif melihat peristiwa buruk atau

kegagalan sebagai sesuatu yang sementara serta percaya bahwa kegagalan bukan disebabkan oleh kekurangan pribadi melainkan keadaan, nasib dan orang lain yang menjadi penyebabnya (Seligman, 2006). Menurut Seligman (2006) bahwa aspek dari optimisme terbagi menjadi tiga yaitu permanen (*permanence*), permasif (*pervasiveness*), dan personalisasi (*personalization*).

Individu yang optimis cenderung tidak mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan dan rintangan dalam kehidupannya, tidak mudah merasa tertekan saat menghadapi situasi sulit dan mempunyai kepercayaan diri yang cukup baik (Carver, dkk dalam Takril & Herdi, 2022). Selain itu dengan bersikap optimis, individu dapat mengembangkan sikap positif yang memungkinkannya untuk berpikir secara luas dan dapat menuntunnya untuk mencapai tujuan dan target yang sukses sehingga mereka cenderung memiliki prestasi akademik yang tinggi dan berhasil mengelola stres akademiknya dengan baik (Thi & Thanat, 2018).

Oleh sebab itu, optimisme penting untuk memberikan dorongan kepada mahasiswa agar dirinya dapat menghadapi hambatan yang dirasakan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan (Scheire & Carver dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian Aisyah, Hasanuddin, dan Munir (2023) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik. Hubungan tersebut memiliki arti bahwa optimisme yang tinggi akan cenderung mengalami stres akademik yang rendah, sebaliknya jika optimismenya rendah maka stres akademiknya tinggi pada mahasiswa (Mathur & Sharma, 2015). Oleh karena itu, peneliti tertarik melanjutkan penelitian ini untuk melihat apakah ada hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM. Kemudian penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 122 subjek yaitu mahasiswa peserta MBKKM yang berusia 20 sampai 24 tahun. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *non probability* yaitu *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti mempunyai pertimbangan kriteria subjek tertentu untuk menghasilkan jawaban yang sesuai dengan tujuan dari permasalahan pada penelitian (Sugiyono, 2017). Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala stres akademik dan skala optimisme. Peneliti memodifikasi skala stres akademik milik Khilma (2024) berdasarkan pada aspek-aspek dari Gadzella dan Masten (2005) dengan 52 aitem *favorable*. Koefisien daya beda aitem sebesar 0,317-0,790 dan koefisien reliabilitas Alpha (α) sebesar 0,975. Skala optimisme diadaptasi milik Parinduri (2022) berdasarkan aspek-aspek dari Seligman (2006) dengan 17 aitem *favorable*. Koefisien daya beda aitem pada skala optimisme

sebesar 0,286-0,506 dan koefisien reliabilitas Alpha (α) sebesar 0,819. Dalam penelitian ini, kedua skala menggunakan 4 alternatif jawaban model Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Aitem pernyataan berupa aitem *favorable* dengan rentang skor pada setiap pilihan jawaban dimulai dari Sangat Setuju (SS) = 4, Setuju (S) = 3, Tidak Setuju (TS) = 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) = 1. Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan cara menyebarkan *link gform* yang akan dibagikan kepada subjek yang sesuai kriteria dalam penelitian ini melalui media Whatshapp, Instagram dan Telegram. Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dikembangkan oleh Karl Pearson dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics versi 26 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi yang perlu dilakukan sebelum uji hipotesis yaitu uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2017). Adapun hasil uji normalitas dan uji linieritas yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	.071	122	.200*
Optimisme	.109	122	.001

Dalam penelitian ini untuk uji normalitas menggunakan teknik analisis *Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z) dengan hasil yang didapatkan pada variabel stres akademik diperoleh K-S Z = 0,071 dengan signifikansi 200 ($p > 0,050$), berarti sebaran data variabel stres akademik mengikuti sebaran data yang terdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel optimisme didapatkan K-S Z = 0,109 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,050$), sehingga sebaran data variabel optimisme tidak terdistribusi normal. Menurut Hadi (2017), apabila jumlah subjek $N \geq 30$, maka dapat tetap melanjutkan perhitungan ke tahap uji linearitas dan hipotesis dikarenakan jumlah subjek dalam penelitian ini sebesar $N = 122 (\geq 30)$.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Optimisme	Between Groups	(Combined)	13154.998	32	411.094	1.057	.407
		Linearity	5856.165	1	5856.165	15.055	.000
		Deviation from Linearity	7298.833	31	235.446	.605	.942
	Within Groups		34620.125	89	388.990		
	Total		47775.123	121			

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel optimisme dengan stres akademik diperoleh nilai koefisien linier $F = 15,055$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$), berarti terdapat hubungan yang linier antara optimisme (variabel independen) dengan stres akademik (variabel dependen).

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment (*person correlation*) antara optimisme dengan stres akademik, peneliti memperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,350$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik, sehingga hipotesis dalam penelitian terbukti. Artinya, semakin tinggi optimisme maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa peserta MBKM, sebaliknya semakin rendah optimisme pada mahasiswa peserta MBKM maka semakin tinggi stres akademik. Nilai koefisien determinan (R^2) yang didapatkan dalam penelitian ini sebesar 0,123 yang menunjukkan bahwa variabel optimisme memiliki kontribusi sebesar 12,3% terhadap stres akademik dan sisanya sebesar 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Diterimanya hipotesis pada kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa optimisme menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Aisyah, Hasanuddin, dan Munir (2023) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stress akademik. Selain itu, sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Thi dan Thant (2018) menyatakan bahwa optimisme berpengaruh terhadap stres akademik.

Individu yang optimis merupakan individu yang mempunyai rasa percaya diri, tidak pantang menyerah serta melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki (Goleman dalam Novianti, Arieska, & Rinaldi, 2020). Optimisme juga dapat memberikan dorongan pada mahasiswa agar dapat menghadapi hambatan yang dirasakan untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan (Scheire & Carver dalam Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015). Untuk itu, dengan adanya optimisme akan membuat individu mempunyai keyakinan bahwa suatu peristiwa yang terjadi akan menguntungkan bagi dirinya (Kurniawan, Priyatama, & Karyanta, 2015). Oleh sebab itu, optimisme sangat penting untuk dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi permasalahannya, karena dengan adanya optimisme membuat mahasiswa mempunyai pola pikir yang positif dan keyakinan dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga mengurangi tingkat stres yang dirasakannya (Damayanti, Dayu & Sholihin, 2023). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Thi dan Thant (2018) yang mengatakan bahwa individu yang mempunyai pola pikir yang optimis akan mengurangi tingkat stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hasil kategorisasi yang didapatkan, pada variabel optimisme terdapat 96 (79%) subjek memiliki tingkat optimisme yang tinggi, 21 (17%) subjek memiliki tingkat optimisme yang sedang, dan 5 (4%) subjek memiliki tingkat optimisme yang rendah. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa peserta MBKM yang menjadi subjek dalam penelitian ini mengalami optimisme dengan tingkat tinggi.

Mahasiswa peserta MBKM memiliki optimisme yang tinggi akan melihat suatu masalah secara positif dan percaya bahwa masalah yang dialami itu hanya bersifat sementara serta selalu berusaha untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Optimisme mempunyai peran penting pada diri mahasiswa, karena akan membuat individu selalu bersemangat dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tantangan dalam akademiknya (Takril & Herdi, (2022). Untuk itu, ketika individu menghadapi situasi yang penuh tekanan seperti stres akademik, individu yang optimis cenderung tidak mudah menyerah, memiliki rasa percaya diri yang cukup baik dan tidak mudah merasa tertekan dengan situasi sulit sehingga bisa mengurangi stres akademik (Carver, dkk dalam Takril & Herdi, 2022).

Mahasiswa mengalami banyak tuntutan yang harus dipenuhi dalam menjalankan perannya seperti tuntutan akademik di perkuliahan dan kemampuan untuk beradaptasi dalam berbagai situasi yang dialaminya (A'yunina & Abdurrohman, 2019). Namun, saat individu tidak mampu untuk menghadapi tuntutan akademik atau bahkan hambatan dalam menjalani tugas-tugas akademiknya dengan baik maka hal itu dapat menyebabkan individu mengalami stres akademik yang disertai dengan penurunan kinerja dalam akademik serta memengaruhi kesehatan fisik, sosial, dan mentalnya (Yikealo, Yemane & Karvinen, 2018). Stres akademik merupakan persepsi individu terhadap *stressor* akademik dan bagaimana cara individu merespon *stressor* akademik seperti reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* yang dialaminya (Godzella & Masten, 2005). Oleh karena itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengakibatkan kelelahan dan lemas dalam menghadapi tuntutan akademiknya (Insani, 2021).

Pada penelitian ini, hasil kategorisasi variabel stres akademik dengan jumlah subjek 122 mahasiswa peserta MBKM diperoleh 26 (21%) subjek memiliki stres akademik tinggi, 84 (69%) subjek memiliki stres akademik yang sedang, 12 (10%) subjek memiliki stres akademik yang rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa peserta MBKM yang menjadi subjek penelitian ini memiliki stres akademik dengan tingkat sedang. Mahasiswa peserta MBKM yang mengalami stres dengan tingkat sedang berarti mahasiswa masih merasa kesulitan dalam mengelola tekanan dan tuntutan dalam mengikuti program MBKM serta perkuliahannya yang memungkinkan mengganggu kesehatan fisik dan psikologisnya. Individu yang tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademiknya akan mengalami stres dikarenakan individu kurang mempunyai rasa optimis dalam menghadapi tuntutan tersebut (Shabrina, Sunawan & Ani, 2019).

Oleh sebab itu, mahasiswa yang memiliki optimisme yang tinggi cenderung akan mempunyai stres akademik yang rendah pula. Hal tersebut, dikarenakan mahasiswa yang

mempunyai optimisme yang tinggi dalam menjalankan tugas-tugas serta tuntutan akademiknya akan mengurangi tingkat stres akademik yang dirasakan. Mahasiswa yang mempunyai optimisme yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademiknya (Kencana & Muzzamil, 2022). Aisyah, Hasanuddin, dan Munir (2023) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka semakin menurun tingkat stres akademiknya.

Selain itu, dari hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123 yang artinya optimisme mempengaruhi stres akademik sebesar 12,3% dan 87.7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak peneliti teliti. Adapun faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini seperti kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba.

Berdasarkan dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM, artinya semakin meningkatkan optimisme maka semakin menurun tingkat stres akademiknya. Begitupun sebaliknya, semakin rendahnya optimisme maka semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan mahasiswa peserta MBKM. Oleh sebab itu, bisa dikatakan bahwa optimisme memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik meskipun bukan menjadi satu-satunya variabel yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa, karena masih ada variabel lain yang juga bisa mempengaruhi stres akademik seperti kepribadian, keyakinan dan lainnya.

KONTRIBUSI TEORITIS DAN ATAU PRAKTIS

Penelitian ini secara umum diharapkan mampu untuk memberikan referensi dalam pemahanan dan pengembangan ilmu pengetahuan serta hasilnya dapat dijadikan acuan ataupun diperbaharui bagi penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan khususnya yang berkaitan dengan optimisme dan stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM dengan meningkatkan optimisme dalam diri individu, sehingga saat mahasiswa menghadapi situasi sulit atau bahkan tuntutan yang lebih berat mereka selalu mempunyai rasa optimisme dalam menyelesaikan segala tugas dan kegiatan selama mengikuti program MBKM.

Kemudian dari beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan mempunyai keterkaitan dengan variabel-variabel dalam penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2020), Takril dan Herdi (2022), serta Aisyah, Hasanuddin, dan Munir (2023). Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa keaslian dalam penelitian ini yaitu penelitian ini yang dilakukan memiliki kemiripan tertentu dari penelitian sebelumnya seperti pada kedua variabel bebas dan terikatnya dan metode analisis data menggunakan korelasi *product*

moment. Namun, terdapat juga beberapa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya seperti subjek penelitian yang peneliti pilih yaitu mahasiswa peserta MBKM dan teori utama yang peneliti gunakan dalam penyusunan skala berdasarkan aspek-aspek Gadzella dan Masten (2005).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin rendah pula stres akademik pada mahasiswa peserta MBKM, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami pada mahasiswa peserta MBKM. Selain itu, berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa mayoritas pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa peserta MBKM mempunyai tingkat stres akademik yang sedang dan optimisme yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,123 yang artinya optimisme mempengaruhi stres akademik sebesar 12,3% dan 87,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang sama atau ingin mengembangkan penelitian ini dapat mempertimbangkan dengan melakukan penelitian lanjutan terhadap faktor lain yang mempunyai pengaruh lebih besar terhadap stres akademik. Selain itu, pada penelitian selanjutnya yang akan menggunakan subjek yang sama disarankan pada identitas subjek ditambahkan jenis program MBKM dan semesternya untuk melihat perbedaan tingkat stres akademik dan optimisme. Kemudian disarankan juga kepada mahasiswa peserta MBKM yang mempunyai tingkat stres akademik tinggi dan sedang diharapkan tetap mempunyai cara pandang dan pola pikir yang positif dalam menghadapi permasalahan saat menjalani program MBKM serta saat mengikuti perkuliahan, sehingga dengan begitu dapat memberikan rasa semangat dan tidak mudah putus asa pada dirinya dalam menghadapi situasi sulitnya. Untuk itu dengan adanya pola pikir yang optimis akan membantu untuk mengurangi tingkat stres akademik pada dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

A'yunina, H., & Abdurrohman. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 889-897.

- Aisyah, D., Hasanuddin, H., & Munir, A. (2023). Hubungan kepribadian tangguh dan optimisme dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Journal of Education Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(3), 1894-1905. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Andriani, F., & Aprilina, H. D. (2023). Hubungan proses pembelajaran dan program studi dengan tingkat kecemasan mahasiswa MBKM studi independent E-Commerce. *Proceedings Series On Health & Medical Sciences*, 4, 114-121. <https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.568>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bhakti, Y. B., Simorangkir, M. R. R., Tjalla, A., & Sutisna, A. (2022). Kendala implementasi kebijakan merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) di perguruan tinggi. *Research and Development Journal Of Education*, 8(2), 784-790. <https://dx.doi.org/10.30998/rdje.v8i2.12865>
- Damayanti, F. E., & Dayu, G. O. (2023). Hubungan optimisme dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(2), 419-434. <https://doi.org/10.36916/jkm.v8i2.232>
- Fatmawati, F. (2018). Hubungan antara kejenuhan belajar dengan stres akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 462-467. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4666>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Hadi, S. (2017). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hikmah, L. U. (2020). *Hubungan antara optimisme dan stres akademik siswa kelas XII SMA di Yogyakarta* (Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Huan, V.S., Yeo, L.S., Ang, R.P., & Chong, W.H. (2006). The influence of dispositional optimism and gender on adolescents' perception of academic stress. *Adolescence*, 41(163), 533-546.
- Insani, A. (2021). Kesadaran stres akademik selama pembelajaran dari rumah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan*, 3(2), 21-29.

- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353-361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4), 275-285. <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/97/88>
- Mathur, R., & Sharma, R. (2015). Academic stress in relation with optimism and resilience. *International Research Journal of Interdisciplinary & Multidisciplinary Studies (IRJIMS)*, 1(7), 129-134.
- Nesimnasi, F. N., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2024). Stress akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado yang mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) tahun 2020. *Psikopedia*, 5(3), 263-270.
- Novianti, R., Arieska, R., & Rinaldi. (2020). Hubungan antara *hardiness* dengan optimisme pada remaja penghuni panti asuhan Kota Bukittinggi. *Inclusive: Journal of Special Education*, 6(1), 1-9.
- Pramasasti, D. A. S. U., Lestari, S. M. P., & Marhayuni, E. (2022). Hubungan pola pikir negatif dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 23-31. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1294>
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 456-466. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Rahasia, T., R., Z., Lumapow, H., R., & Sengkey, M.M. (2024). Hubungan stres akademik dengan *subjective well being* pada mahasiswa psikologi yang mengikuti program MBKM Mandiri. *Psikopedia*, 5(2), 57-65.
- Santi, S. A., Alkayis, M. B. H., Dirgantara, D. F., & Rahman, D. H. (2023). Stress akademik pada mahasiswa asistensi mengajar. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 6, 1801-1807.

- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism; how to change your mind and your life*. Washinton DC: Vintage Books.
- Setyaningrum, D.F., Sawiji, H., & Ninghardjanti, P. (2018). Pengaruh keaktifan berorganisasi dan prestasi belajar terhadap kesiapan kerja mahasiswa program studi pendidikan administrasi perkantoran angkatan 2013 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *JIKAP: Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran*, 2(2), 26-40. <http://doi.org/10.20961/jikap.v2i2.20798>
- Shabrina, G., Sunawan, & Ani, C. T. (2019). Dampak optimisme dan kontrol diri dengan *coping stress* terhadap tuntutan akademik pada mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNES. *Indonesian Journal Of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19-25. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>
- Sudarsana, D. (2019). Pengaruh antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa kelas IX SMPN 2 Kemalang (The influence beetween academic stress and learning achievement of class IX SMPN 2 Kemalang). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 204-207. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/15912>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuatitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Takril, A., & Herdi (2022). Hubungan resiliensi akademik dan optimisme dengan stres akademik peserta didik sekolah menengah atas tahun pertama di boarding school. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 162-176.
- Thi, H. H. & Thant, P.P. (2018). The effect of optimism on academic stress of secondary school students. *Universities Research Journal*. 11(5), 1-25.
- Tohir, M. (2020). *Buku Panduan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diakses dari <https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2020/04/Buku-Panduan-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka-2020>.
- Vian, A. R. S., & Matulessy, A. (2024). Stres akademik pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana peran dukungan sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(4), 564-570.
- Yikealo, D., Yemane, B. and Karvinen, I. (2018). The level of academic and environmental stress among college students: A case in the college of education. *Open Journal of Social Sciences*, 6(11), 40-57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>