

Hubungan Antara Optimisme dan *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Semarang

Arina Hasna Amalia¹, Rohmatun²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik di SMA Negeri 1 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII dan sampel penelitian yang digunakan sebanyak 136 siswa, yang diambil dengan teknik cluster random sampling. Metode pengambilan data menggunakan tiga skala yang terdiri dari skala stres akademik sebanyak 20 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,838 skala optimisme sebanyak 15 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,862, dan *hardiness* dengan 17 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,941. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda, untuk menguji hipotesis pertama, diperoleh nilai korelasi $R = 0,251$ dan $F_{hitung} = 4.468$ dan nilai signifikansi sebesar 0,013 ($p > 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara optimisme dan *hardiness* dengan stress akademik, yang menunjukkan hipotesis pertama diterima. Hipotesis kedua dan ketiga diuji dengan menggunakan analisis statistik non parametrik Spearman. Berdasarkan hasil analisis hipotesis kedua diperoleh nilai $r = -0,217$ dengan taraf signifikansi 0,11 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik. Hipotesis ketiga dengan skor $r = -0,126$ dengan taraf signifikansi 0,143 ($p > 0,05$). Artinya, hipotesis ketiga ditolak yakni tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dan stres akademik

Kata kunci: Stres Akademik, Optimisme dan *Hardiness*

Abstract

This study aims to determine the relationship between optimism and *hardiness* with academic stress at SMA Negeri 1 Semarang. This study is a quantitative study. The population in this study were students in grades XI and XII, and the sample used was 136 students, which were taken using cluster random sampling. Data collection methods used three scales consisting of an academic stress scale with 20 items and a reliability of 0.838, an optimism scale with 15 items and a reliability of 0.862, and a *hardiness* scale with 17 items and a reliability of 0.941. Data analysis used multiple regression analysis. To test the first hypothesis, a correlation value of $R = 0.251$ and $F_{count} = 4.468$ were obtained,

with a significance value of 0.013 ($p > 0.05$), meaning that there is a significant relationship between optimism and hardiness with academic stress, indicating that the first hypothesis is accepted. The second and third hypotheses were tested using Spearman's nonparametric statistical analysis. Based on the results of the second hypothesis analysis, a value of $r = -0.217$ with a significance level of 0.11 ($p < 0.05$) was obtained, indicating a significant negative relationship between optimism and academic stress. The third hypothesis yielded a score of $r = -0.126$ with a significance level of 0.143 ($p > 0.05$). This means that the third hypothesis is rejected, i.e., there is no relationship between hardiness and academic stress.

Keywords: Academic Stress, Optimism, and Hardiness

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang memiliki pengaruh penting dalam kehidupan setiap individu baik untuk kehidupan di masa sekarang maupun di masa yang akan datang (Zwagery & Leza, 2021). Menurut Barseli dkk, seorang individu yang berkesempatan untuk mendapatkan pendidikan akan mengalami peningkatan kualitas hidup yang lebih efektif (Aqidatul, 2024). Seseorang mendapatkan manfaat berupa pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk diri sendiri maupun orang sekitar. pendidikan juga menjadi tolak ukur untuk menilai kemajuan bangsa. Hal ini dapat menjadi perhatian bersama baik dari individu, orang tua dan juga pemerintah. Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan sistem pendidikan nasional pada UU No 20 tahun 2003 yang menjadi dasar hukum agar pengelolaan pendidikan berjalan dengan baik (Sara, Sirait, 2020). Undang-undang ini memuat pasal 1 ayat 1 yang menjelaskan bahwa adanya usaha untuk menciptakan suasana belajar yang mendorong siswa untuk aktif dan terus mengembangkan potensi yang dimiliki. Pada UU No 20 tahun 2003 pada pasal 1 ayat 11 juga menjelaskan bahwa terdapat 3 pendidikan formal, yakni pendidikan dasar, pendidikan menengah serta pendidikan tinggi.

Pendidikan formal yang ada di Indonesia cukup beragam. Pendidikan dasar terdiri antara Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI). Selanjutnya, pada tingkat menengah dibagi menjadi dua. Pertama, Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang setara dengan Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan yang kedua adalah sekolah Menengah Atas (SMA) yang setara dengan Madrasah Aliyah (MA) dan sekolah Menengah Kejuruan. MI, MTs dan MA merupakan sekolah dengan pembelajaran yang lebih berfokus pada agama Islam, sedangkan SMK merupakan sekolah yang lebih fokus pada jenjang karir sesuai dengan keahlian masing-masing siswa. Terakhir, pada jenjang pendidikan tinggi terdiri dari universitas, sekolah kedinasan, institut, akademi dan politeknik.

Tahun 2021, Kementrian Pendidikan, Budaya, Riset dan Teknologi (KEMENDIKBUDRISTEK) menerapkan kurikulum merdeka secara bertahap. Kurikulum merdeka merupakan kurikulum yang memuat materi pembelajaran yang sederhana. Pemerintah memiliki otoritas untuk menentukan tema dalam kurikulum merdeka. Guru berperan sebagai fasilitator yang memiliki wewenang untuk menentukan bahan ajar atau modul sederhana yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Siswa juga diberikan kesempatan untuk memahami suatu gagasan tertentu.

Tujuan dari kurikulum merdeka ini adalah untuk meningkatkan kemampuan siswa sehingga dapat menanamkan jiwa-jiwa yang positif seperti kedisiplinan, kreativitas, gotong royong dan lain sebagainya (Kemendikbudristek, 2022). Salah satu perbedaan kurikulum merdeka dengan kurikulum sebelumnya terletak pada aspek penilaian. Kurikulum sebelumnya, yakni kurikulum 2013 lebih menekankan aspek penilaian pada hasil belajar dan akademik, sedangkan pada kurikulum merdeka lebih memiliki penilaian yang lebih luas berupa aspek akademik dan non akademik dan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila atau disingkat P5 (Dwi, 2023). Kurikulum merdeka memiliki penilaian yang lebih luas berupa aspek akademik dan non akademik dan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila atau disingkat P5 (Dwi, 2023). Kurikulum merdeka ini memiliki tujuan yang cukup baik, namun kurikulum ini masih menimbulkan permasalahan akademik bagi siswa. Siswa menjadi sulit untuk beradaptasi dengan kurikulum merdeka. Sarana prasarana yang belum memadai juga dapat menurunkan antusiasme siswa. Selain itu, siswa mengalami kesulitan dalam membagi waktu, kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan oleh pengajar di sekolah sehingga dapat memicu ketidaknyamanan psikologis (Pratama & Febriani, 2024). Hal ini dapat memicu stres akademik pada siswa.

Sarafino dan Smith (Wildani, 2019) stres adalah ketidaknyamanan dari seorang individu karena adanya tuntutan yang tidak mampu untuk di kontrol sehingga dapat menyebabkan ketegangan. Sedangkan (Barseli et al., 2017) mendefinisikan stres sebagai tekanan psikologis akibat adanya perbedaan harapan dan kenyataan yang individu alami. Kesenjangan ini dapat dianggap mengganggu dan berbahaya karena merasa tugas yang diberikan terlalu berat jika dibandingkan dengan kemampuan yang dimiliki.

Sarafino dan Smith (Wildani, 2019) mengungkapkan bahwa aspek stres terbagi menjadi 4, diantaranya: 1) Fisiologis, yakni respon dari tubuh karena adanya tanda bahaya. Misalnya, tubuh gemetar, keinginan untuk buang air kecil, berkeringat dan pusing. 2) Psikologis emosi, yakni reaksi mental ketika seseorang sedang stres. Hal ditandai dengan mudah marah, cemas, gugup dan gelisah. 3) Psikologis kognitif, yakni adanya kesalahan dan proses berfikir, seperti sulit untuk berkonsentrasi, kekhawatiran akan kejadian di masa yang akan datang. 4) Psikologis perilaku, yakni stres yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami perilaku yang kurang tepat, seperti ketakutan untuk bertemu guru, takut untuk bertanya, membolos serta hubungan interpersonal yang kurang baik.

Siswa yang merasakan ketidaknyamanan dari tuntutan di sekolah adalah definisi dari stres akademik. Ketidaknyamanan ini merupakan perilaku yang cukup berbahaya karena dapat mengakibatkan dampak negatif bagi fisik, psikis dan juga perilaku siswa.

Stres akademik merupakan fenomena yang meningkat setiap tahunnya. Hal ini dapat ditemukan pada jurnal penelitian sebelumnya, Pada tahun 2023, stres akademik siswa pada kategori berat sebesar 17,14% dan kategori sangat berat di angka 0,43 (Amanah et al., 2023). Selanjutnya, stres akademik ditemukan pada kategori tinggi sebesar 23%, siswa yang mengalami stres akademik pada kategori sedang lebih dari setengah responden yakni di angka 76,15% dan kategori rendah sebanyak 0,84% (Aqidatul, 2024). Terakhir,

penelitian pada tahun 2025 ditemukan bahwa terdapat 80% siswa mengalami stres akademik dengan kategori tinggi, (Putri & Venty, 2025).

Stres akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor internal diantaranya optimisme dan *hardiness* Yusuf & Yusuf (2020). Optimisme didefinisikan sebagai pandangan yang positif terhadap tantangan yang sedang dihadapi ataupun permasalahan yang sedang terjadi. Optimisme dapat menciptakan perasaan percaya terhadap diri sendiri sehingga memengaruhi hasil yang positif. Hal ini dapat terjadi karena pemikiran yang positif mendorong akal untuk melakukan perilaku yang sejalan dengan keberhasilan, seperti manajemen waktu yang baik dan belajar dengan efektif (Takril & Herdi, 2022).

Optimisme didefinisikan sebagai keyakinan dalam diri bahwa suatu yang diinginkan dapat tercapai sesuai dengan harapan. Percaya diri adalah kunci dalam pembentukan sikap optimis sehingga hasil yang ideal dapat muncul. Optimisme di lingkungan akademis dipandang bahwa pentingnya menyatukan sebuah persepsi dari pihak sekolah. Memupuk kepercayaan diri bersikap jujur kepada pihak orang tua terhadap peserta didik yang meliputi proses akademi, perilaku siswa, poses spiritual dan lain sebagainya. Meskipun hal ini berpotensi riskan untuk dilakukan, hal ini penting untuk diselenggarakan. Dampak positif yang diharapkan sekaligus upaya yang sistematis memberikan peluang untuk memperlancar proses akademik dan pencapaian ekspektasi dan keberhasilan siswa (Hoy, 2018).

Optimisme ialah memandang secara yakin bahwa rencana yang telah disusun membuahkan hasil yang positif dan percaya bahwa masa depan berpihak pada dirinya (Gustama, 2024). Optimisme dapat menimbulkan gairah untuk mempraktikkan hal-hal yang selaras dengan keinginan untuk berhasil. Psikologi positif yang telah membahas perihal optimis menunjukkan bukti bahwa adanya hubungan dengan pembentukan budi pekerti dan prestasi siswa.

Optimisme merupakan persepsi bahwa peristiwa di masa depan akan berjalan dengan baik dan memuaskan (Padilah & Purwantini, 2025). Hasil dari optimisme mampu membentuk karakter pejuang untuk menghadapi tanggung jawab akademis. Efek dari sikap optimis mampu menekan emosi negatif seperti cemas dan stres karena cenderung menampilkan pemikiran negatif terhadap diri sendiri.

Seligman (Kurniawan, 2019) mengemukakan bahwa optimisme memiliki 3 aspek, yakni *Performance*, *Pervasiveness* dan *Personalization*. *Performance* dikaitkan dengan pemikiran seseorang terhadap kejadian di masa depan. Hal ini berhubungan dengan durasi seseorang akan merasakan kejadian positif ataupun negatif di kemudian hari. *Performance* dibagi menjadi dua, yakni good and bad permanence. Good permanence didefinisikan sebagai pemikiran bahwa kejadian positif akan terjadi dengan durasi waktu tertentu. Selanjutnya, bad permanence merupakan pemikiran bahwa peristiwa buruk akan terjadi dalam rentang waktu tertentu. *Pervasiveness* menekankan pada area atau tempat yang memengaruhi fenomena di masa depan pada pemikiran setiap individu. Pembagian aspek *pervasiveness* ada dua, yakni bad dan good *pervasiveness*. Bad *pervasiveness*

diartikan sebagai peristiwa yang tidak diharapkan dapat terjadi sebab adanya pengaruh buruk dari area yang tidak mendukung, cuaca buruk dan lain sebagainya. Sebaiknya, good pervasiveness dimaknai dengan peristiwa menyenangkan dapat terjadi karena tempat yang nyaman sehingga meningkatkan suasana hati menimbulkan perasaan lega dan syukur. *Personalization* lebih berfokus pada individu, baik diri sendiri maupun orang lain. Artinya, persepsi mengenai seseorang yang mengakibatkan insiden ataupun peristiwa yang terjadi.

Faktor lain yang dapat memengaruhi stres akademik adalah *hardiness*. Kobasa (Gustama, 2024) mengemukakan bahwa *hardiness* merupakan kondisi kepribadian yang tangguh, kuat serta tahan dalam menghadapi situasi yang menekan seperti stres.

Hadjam (2004) memaparkan bahwa kepribadian *hardiness* mampu untuk mengurangi dampak negatif dari peristiwa kehidupan yang menegangkan diantaranya stres akademik (Kurnia & Ramadhani, 2021). Seseorang juga dapat memiliki adaptasi yang baik dengan adanya sumber sosial berguna untuk motivasi sekaligus tameng. Hal ini dapat berdampak baik karena seseorang dapat meraih kesuksesan. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* dapat mengikuti pembelajaran yang baik, sehingga dapat meraih target yang diharapkan. Ketika menghadapi tugas yang padat dan tenggat waktu yang singkat, seseorang dapat terdorong untuk manajemen waktu dengan baik sekaligus membuat skala prioritas.

Hardiness dapat berdampak baik pada siswa. Siswa dapat menyusun strategi pada mata pelajaran yang dianggap sulit, berusaha untuk menyesuaikan diri pada tugas dan situasi yang senantiasa berubah-ubah, adanya usaha untuk bertahan pada ketidaknyamanan karena memiliki motivasi yang kuat. Hal ini bisa dilakukan dengan cara fokus pada tujuan pada masing-masing siswa (Widhi dkk., 2023).

Penelitian serupa terkait stres akademik sudah pernah dilaksanakan. Beberapa diantaranya adalah penelitian dari stres akademik dilaksanakan oleh Rahmawati & Utami (2024) dengan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dan stres akademik. Penelitian dari Aqidatul (2024) menyebutkan bahwa dengan memiliki kepribadian *hardiness* seseorang lebih mampu untuk mengurangi tingkat stres dalam proses pembelajaran di sekolah. Optimisme dan *hardiness* juga memiliki hubungan bersama-sama dengan stres akademik. Kepribadian ini penting untuk siswa miliki guna menunjang optimalisasi dalam proses pendidikan. Selain itu juga menanamkan jiwa yang tangguh dan tidak mudah menyerah (Gustama, 2024)

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 1 Semarang. Hipotesis kedua adanya hubungan yang negatif antara optimisme dan stres akademik. Hipotesis terakhir, adanya hubungan negatif antara *hardiness* dan stres akademik pada SMA Negeri 1 Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Semarang yang berjumlah 362. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dan subjek sebagai sampel penelitian. Sampel yang digunakan adalah sebagian dari kelas XI dan XII yang diambil sebanyak 6 kelas secara acak. Penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu stres akademik dari Sarafino and Smith (Wildani, 2019) yang telah dimodifikasi. Aspek yang diungkap meliputi aspek biologis, reaksi kognisi, reaksi emosi, dan reaksi tingkah laku. Skala optimisme yang digunakan berdasarkan adopsi dari Seligman (Kurniawan, 2019). Aspek yang diungkap pada skala optimisme ada tiga aspek, yakni *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*. Skala *hardiness* adalah hasil adopsi dari Kobasa (Hasanah, 2019). Aspek yang diungkap adalah aspek *commitment*, *control* dan *challenge*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan yang telah disusun secara sistematis. Responden diminta untuk melengkapi pertanyaan tersebut sesuai dengan kondisi yang dialami (Ardiansyah dkk., 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Open-Sample Kolomogorov Test* dengan *unstandardized residual*. Setelah pengujian data normal, diperoleh nilai $KS-Z = 0,051$ dengan signifikansi $0.200 > 0.05$ dan dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal.

Uji Linearitas menunjukkan bahwa F-Linear sebesar 4,334 dengan angka signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang linear antara stres akademik dengan optimisme. Selanjutnya, pada variabel bebas yang kedua menunjukkan skor F-Linear sebesar 1.367 dengan angka signifikansi sebesar 1.333. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dengan *hardiness* tidak berkorelasi secara linear.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik di SMA Negeri 1 Semarang. Hipotesis pertama yang menunjukkan $R = 0,251$ dan $F_{hitung} = 4.468$ dan nilai signifikansi sebesar 0,013 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil perhitungan, dapat dinyatakan bahwa hipotesis pertama diterima. Optimisme dan *hardiness* memiliki hubungan yang signifikan sebesar 0,063 atau 6,3% dan 95,7% lainnya dipengaruhi oleh lain, seperti *self-efficacy*, motivasi berprestasi, kejenuhan belajar, konflik internal, dukungan sosial dan lain sebagainya.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan stres akademik. Pengujian yang digunakan menggunakan uji non parametrik *Spearman* karena tidak ada hubungan linear antara optimisme sebagai variabel bebas dan stres akademik sebagai variabel tergantung. Pada perhitungan yang telah

dilakukan, didapatkan skor signifikansi 0,011 ($p < 0,05$), hal ini menandakan bahwa hipotesis kedua dapat diterima. Artinya, apabila seorang siswa memiliki stres akademik yang tinggi, maka siswa tersebut memiliki optimisme yang rendah.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini menggunakan uji *spearman correlation* dan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,143 ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa hipotesis ketiga ditolak yang berarti tidak ada hubungan antara stres akademik dengan *hardiness*. Penelitian dari (Kinanthi Putri & Hanurawan, 2022) di SMA X Kota Malang menunjukkan korelasi *product moment* dengan nilai signifikansi 0,147 ($p > 0,05$) yang artinya tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik. Selain itu, penelitian dari (Jannah, 2022) juga menunjukkan bahwa hipotesisnya ditolak dengan $r=0,234$ dan nilai signifikansi 0,01. Meskipun nilai signifikansi ($p < 0,05$), namun nilai r berkorelasi positif. Menurut (Widhiarso, 2012) hipotesis yang ditolak menandakan adanya teori yang kuat. Ketidaksesuaian sampel penelitian juga dapat memengaruhi ditolaknya hipotesis meskipun telah memakai teori yang kuat. Selain itu, minimnya pengujian terhadap alat ukur yang digunakan juga dapat menjadi salah satu faktor.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama dan kedua diterima yaitu terdapat hubungan antara optimisme dan *hardiness* dengan stres akademik. Optimisme memiliki hubungan negatif dengan stres akademik yang artinya bahwa apabila seorang siswa memiliki optimisme yang tinggi, maka dapat meminimalisir terjadinya stres akademik. Hipotesis ketiga pada penelitian ini ditolak yakni tidak terdapat hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik. Siswa dengan *hardiness* yang tinggi tidak menjamin bahwa seorang siswa terhindar dari stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis tingkat stress akademik pada siswa kelas vii smp negeri 19 kota jambi. *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(1), 4578–4581.
- Aqidatul, A. & H. (2024). Hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik pada siswa kelas x di sman 8 makassar. *Universitas negeri makassar*, 3, 762–770. [Http://repository.uin-suska.ac.id/21610/](http://repository.uin-suska.ac.id/21610/)
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal ihsan : jurnal pendidikan islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- 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>
- Dwi, S. (2023). Analisis perbandingan implementasi kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka di sd negeri 6 pangkalpinang. *Edois: international journal of islamic education*, 1, 59–72. <https://doi.org/10.32923/edois.v1i02.3691>

- Gustama, D. (2024). Hubungan hardiness dan optimisme dengan stress akademik mahasiswa uin sumatera utara medan. *Jurnal pendidikan dan ilmu sosial*, 2(1), 28–39.
- Hasanah, U. (2019). *Hubungan hardiness dengan emotion focused coping pada anak dan remaja yang sedang berhadapan dengan hukum* (abh). <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.676>
- Jannah, F.-. (2022). *Hubungan kepribadian hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran universitas malahayati selama pandemi covid 19*. 9.
- Kemendikbudristek. (2022). Buku saku: tanya jawab kurikulum merdeka. Kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi, kementerian pendidikan, kebudayaan, riset dan teknologi, 9–46. [Http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/25344](http://repositori.kemdikbud.go.id/id/eprint/25344)
- Kinanthi Putri, P., & Hanurawan, f. (2022). The relationship between hardiness and academic stress in xii grade students of x senior high school. *Kne social sciences*, 2022(icopsy), 283–294. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12394>
- Kurniawan, W. (2019). Relationship between think positive towards the optimism of psychology student learning in islamic university of riau. *Jurnal nathiqiyah*, 2(1), 127. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/nathiqiyah/article/view/54>
- Padilah, H. N., & Purwantini, I. (2025). *Pengaruh optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa semester 1-5*. 2(2), 428–438.
- Pratama, R., & Febriani, E. A. (2024). Kendala-kendala dalam pelaksanaan proyek penguatan profil pelajar pancasila (p5) tema kearifan lokal di sma negeri 2 kinali. *Naradidik: journal of education & pedagogy*, 3(2), 366–376.
- Putri, H. Dan, & Venty. (2025). *Tingkat stres akademik siswa santi witya serong school thailand*. 4(2), 50–60. <https://doi.org/10.36420/dawa>
- Widhiarso, W. (2012). *Hasil uji statistik dan penulisan butir yang kurang tepat ketika mendapat pertanyaan apa penyebab hasil uji statistik yang dilakukan tidak signifikan, saya seringkali merasa*. 1–5.
- Wildani, dkk. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. 143. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zwagery, R. V., & Leza, N. M. (2021). Hubungan hardiness dengan student engagement pada siswa smp negeri 1 banjarbaru. *Jurnal psikologi : media ilmiah psikologi*, 19(2), 22–27. <https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/swarna/article/view/120/75>