

**PENGARUH *OPTIMISME* DAN *SELF MANAGEMENT*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
pada Program Studi Psikologi Islam*



Oleh:

ARUM SEPTIANA
NIM. 20015040084

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
1446 H/2024 M**

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Arum Septiana

NIM : 2015040084

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Optimisme dan *Self Management* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu pada penelitian ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana.

Padang, 12 Oktober 2024

Penulis



Arum Septiana

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Optimisme dan *Self Management* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”** disusun oleh Arum Septiana, NIM 2015040084 Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan kesidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 12 Oktober 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Bakhtiar, M. Ag
NIP. 19760709200510100

Pembimbing II



Rena Kinnara Arlotas, M. Psi Psikolog
NIP. 198703202018012001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh Optimisme dan *Self Management* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” yang disusun oleh Arum Septiana, NIM. 2015040084, telah diuji dalam sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada 22 November 2024 telah dinyatakan lulus dan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 15 Januari 2025

Tim Penguji
Ketua

Dr. Bakhtiar, M. Ag
NIP. 196908292002121002

Penguji I

Dr. Reza Fahmi, S. Sos, MA
NIP. 196908292002121002

Penguji II

Dr. Subhan Ajrin Sudirman S.Pd I, M.A
NIP. 198109282011011006

Penguji III

Dr. Bakhtiar, M. Ag
NIP. 19760709200510100

Penguji IV

Rena Kinnara Arlota, M. Psi, Psikolog
NIP. 198703202018012001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi
Agama UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Andri Ashadi, M. Ag
NIP. 197210081999031003

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Optimisme dan *Self Management* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi” disusun oleh Arum Septiana, NIM 2015040084, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya tekanan dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa pada saat menyusun skripsi namun mahasiswa tetap tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik dalam menyusun skripsi. Stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tekanan atau beban dalam proses menyelesaikan skripsi. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode uji regresi berganda terhadap 128 mahasiswa Psikologi UIN Imam Bonjol Padang. Penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling*. Pengumpulan data penelitian dilakukan menggunakan modifikasi skala Likert yang berbentuk skala optimisme, *self management*, dan stres akademik.

Hasil penelitian ini diperoleh tingkat kategorisasi optimisme dan *self management tinggi*, dan stres akademik sedang. Terdapat pengaruh optimisme dan *self management* secara simultan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi $0.000 > 0.05$ dan nilai $F_{hitung} 17.619 > F_{tabel} 3.07$. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis diterima. Pada pengaruh optimisme dan *self management* terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi memiliki arah pengaruh yang negatif, artinya semakin tinggi optimisme dan *self management* maka akan semakin rendah stres akademik.

Kata Kunci: Optimisme, *Self Management*, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

This thesis entitled "The Influence of Optimism and Self Management on Academic Stress in Students Who Are Writing Their Thesis" was prepared by Arum Septiana, NIM 2015040084, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University Padang.

This research was motivated by the pressure and demands experienced by students when writing their thesis. This research aims to determine the influence of optimism and self-management on academic stress in writing a thesis. Academic stress is stress that arises due to pressure or burden in the process of completing a thesis. This research was carried out with a quantitative approach using the multiple regression test method on 128 Psychology students at UIN Imam Bonjol Padang. Sampling in this research used probability sampling. Research data was collected using a modified Likert scale in the form of a scale for optimism, self-management and academic stress.

The results of this research obtained a high level of optimism and self-management categorization, and moderate academic stress. There is a simultaneous influence of optimism and self-management on academic stress with a significance value of $0.000 > 0.05$ and an F_{count} value of $17.619 > F_{table} 3.07$. So it can be concluded that the hypothesis is accepted. The influence of optimism and self-management on the academic stress of students who write theses has a negative influence, meaning that the higher the optimism and self-management, the lower the academic stress.

Keywords: Optimism, Self Management, Academic Stress, Students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yng telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Optimisme dan *Self Management* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”**. Sholawat dan salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Andri Ashadi, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta wakil dekan, dan juga jajarannya.
2. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., Ma, selaku ketua Program Studi Psikologi Islam dan Ibu Indah Andika Octavia, M. A.
3. Bapak Dr. Bakhtiar, M. Ag selaku pembimbing I dan Ibu Rena Kinnara Arlotas, M. Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah bersedia dan berkenan menyisihkan waktunya untuk membimbing penulis dengan baik dan sabar, serta memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Pismawenzi, M. Ag selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan arahan, membimbing, dan memberikan *support* kepada penulis dengan sangat sabar.

5. Secara khusus dan istimewa untuk dua pahlawan hebat di dalam hidup penulis yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, untuk cinta pertama penulis ayahanda Prihanto yang telah bekerja keras dan selalu menjadi garda terdepan di dalam hidup penulis. Teruntuk perempuan hebat dan tercinta penulis, Ibunda Praptiwi yang selalu menjadi tempat ternyaman untuk berkeluh kesah. Terimakasih untuk setiap pengorbanan tetesan keringat yang keluar untuk penulis sampai di bangku perkuliahan ini. Mungkin ini tidak sebanding dengan semua pengorbanan kedua orang tua penulis, tetapi ini adalah salah satu persembahan yang penulis berikan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan kepada kedua orang tua penulis agar dapat hidup lebih lama dan menemani penulis pada tahap kehidupan selanjutnya.
6. Teristimewa penulis ucapkan kepada Alif Ridwan yang telah memberikan dukungan dan menjadi tempat berkeluh kesah penulis. Terimakasih sudah mengusahakan untuk menemani setiap proses penulis pada saat susah dan senang.
7. Sahabat tercinta penulis, Rahmatul Hanisa Fitri dan Nora Jelita Putri. Terimakasih sudah selalu memastikan penulis untuk tetap baik-baik saja dan memberikan motivasi serta dukungan kepada penulis.
8. Sahabat perjuangan penulis Zahratulhaya Munkova, Meldina Fitri Rahman, Annisa Febrianti, Rahmi Ningsih, Rizka Agnesa Putri, dan Sayidatina Aisyah Lubis. Terimakasih sudah berjuang bersama penulis dalam keadaan susah dan senang. Menemani dan kebersamaan penulis pada saat bimbingan dan dalam proses penulisan skripsi.

9. Teman-teman Psikologi Islam angkatan 20, terkhususnya kelas PI-C. Terimakasih atas bantuan, kepedulian dan canda tawanya selama masa perkuliahan.

Doa dan harapan baik penulis semoga semua kebaikan yang telah diberikan kebalik menjadi hal yang baik untuk semuanya dari Allah SWT. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak dan penulis meminta maaf apabila terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
A. Rumusan Masalah.....	7
B. Batasan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Sistematika Penulisan	10
BAB II	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Stres Akademik.....	12
B. Optimisme.....	19
C. Self Management.....	26
D. Pengaruh Optimisme dan <i>Self Management</i> terhadap Stres Akademik	31
E. Penelitian Relevan.....	33
F. Kerangka Konseptual	36
G. Hipotesis.....	37
BAB III	38
METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian	38
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
D. Subjek Penelitian.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42

F. Uji Instrumen Penelitian	46
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV	57
PEMBAHASAN	57
A. Pelaksanaan Penelitian	57
B. Gambaran Subjek Penelitian	58
C. Hasil Penelitian.....	59
D. Pembahasan	77
BAB V.....	93
PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Gambaran Umum Tentang Populasi.....	41
Tabel 3. 2 Skor Skala Pengaruh <i>Optimisme</i> dan <i>Self Management</i> terhadap Stres Akademik.....	43
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Optimisme</i> Sebelum Uji Coba.....	44
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Management</i> Sebelum Uji Coba	45
Tabel 3. 5 <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	46
Tabel 3. 6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Optimisme</i> Setelah Uji Coba	48
Tabel 3. 7 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Management</i> Setelah Uji Coba	48
Tabel 3. 8 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	49
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Optimisme</i> Setelah Uji Coba	51
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Management</i> Setelah Uji Coba.....	51
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	51
Tabel 3. 12 Rumus Kategorisasi.....	52
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Data	59
Tabel 4. 2 Rumus Kategorisasi Variabel	60
Tabel 4. 3 Rangkuman Statistik Skala <i>Optimisme</i>	61
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Optimisme</i>	62
Tabel 4. 5 Rangkuman Statistik Skala <i>Self Management</i>	64
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Self Management</i>	65
Tabel 4. 7 Rangkuman Statistik Skala Stres Akademik	66
Tabel 4. 8 Kategorisasi Stres Akademik	67
Tabel 4. 9 Deskripsi Statistik Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	69
Tabel 4. 11 Hasil Persamaan Regresi Linear Berganda	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji F	71
Tabel 4. 13 Hasil Uji t	72
Tabel 4. 14 Koefisien Determinasi Pengaruh <i>Optimisme</i> Terhadap Stres Akademik.....	74
Tabel 4. 15 Koefisien Determinasi Pengaruh <i>Self Management</i> Terhadap Stres Akademik.....	74
Tabel 4. 16 Koefisien Determinasi Pengaruh <i>Optimisme</i> Dan <i>Self Management</i> Terhadap Stres Akademik	75
Tabel 4. 17 Pengaruh <i>Optimisme</i> Dan <i>Self Management</i> Terhadap Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin (Laki-Laki)	76
Tabel 4. 18 Tabel Pengaruh <i>Optimisme</i> Dan <i>Self Management</i> Terhadap Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin (Perempuan).....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Diagram Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	101
Lampiran 2	102
Lampiran 3	103
Lampiran 4	104
Lampiran 5	105
Lampiran 6	106
Lampiran 7	107
Lampiran 8	109
Lampiran 9	110
Lampiran 10	118
Lampiran 11	119
Lampiran 12	120
Lampiran 13	122
Lampiran 14	122
Lampiran 15	124
Lampiran 16	126
Lampiran 17	129
Lampiran 18	137
Lampiran 19	138
Lampiran 20	139
Lampiran 21	140
Lampiran 22	140
Lampiran 23	140
Lampiran 24	141
Lampiran 25	142
Lampiran 26	142
Lampiran 27	143
Lampiran 28	143
Lampiran 29	143
Lampiran 30	144
Lampiran 31	144
Lampiran 32	144
Lampiran 33	145
Lampiran 34	145
Lampiran 35	146