

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN STRES PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Muhammad Mu'adz Al Barra

15000119120031

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: muadzal1001@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama dihadapkan dengan permasalahan maupun tuntutan baru dalam masa perkuliahannya. Berbagai permasalahan tersebut dapat menimbulkan stres jika tidak dihadapi dengan baik oleh mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan yang dapat membantu mahasiswa menjalani kesehariannya dalam perkuliahan. Salah satu kemampuan yang dapat dimiliki oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan dalam perkuliahan adalah optimisme. Optimisme mampu membantu dalam menghadapi permasalahan dengan memberikan cara pandang yang lebih baik dan keyakinan pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stres pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan melibatkan 353 mahasiswa menjadi populasi dan 177 mahasiswa sebagai sampel dengan teknik *simple random sampling*. Alat ukur penelitian ini menggunakan Skala Optimisme (35 aitem, $\alpha = 0,931$) dan Skala Stres (32 aitem, $\alpha = 0,926$). Analisis data menggunakan teknik non parametrik *Spearman's Rho* dengan hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan stres ($r_{xy} = -0,448$; $p = < 0,001$). Semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah stres.

Kata Kunci: optimisme, stres, mahasiswa tahun pertama

THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND STRESS IN STUDENTS FIRST YEAR FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

Muhammad Mu'adz Al Barra

15000119120031

Faculty of Psychology Diponegoro University

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: muadzal1001@gmail.com

ABSTRACT

First year students are faced with new problems and demands during their studies. These various problems can cause stress if students do not deal with them well. Therefore, skills are needed that can help students carry out their daily activities while studying. One of the abilities that students can have in facing challenges in college is optimism. Optimism can help in facing problems by giving students a better perspective and confidence. This research aims to determine the relationship between optimism and stress in first year students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. This research used quantitative methods involving 353 students as the population and 177 students as the sample with *simple random sampling technique*. The measuring instruments for this research use the Optimism Scale (35 items, $\alpha = 0,931$) and the Stress Scale (32 items, $\alpha = 0,926$). Data analysis used the non-parametric *Spearman's Rho* technique with results showing a significant negative relationship between optimism and stress ($r_{xy} = -0,448$; $p = < 0,001$). The higher the optimism, the lower the stress.

Keywords: optimism, stress, first year students