

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Era persaingan dan kemajuan jaman yang tidak dapat terhindarkan lagi. Perkembangnya sistem informasi dan teknologi yang sangat cepat, tentunya memaksa bangsa Indonesia untuk menyiapkan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas agar mampu bersaing ditengah-tengah arus globalisasi teknologi-teknologi yang super canggih. SDM yang berkualitas dan mampu menghadapi tantangan jaman merupakan salah satu indikator keberhasilan suatu proses pendidikan tentunya untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan juga merupakan salah satu upaya utama untuk membentuk manusia Indonesia yang cerdas dan mampu bersaing dengan negara-negara lain di dunia.

Perguruan tinggi merupakan kelanjutan pendidikan menengah yang diselenggarakan untuk mempersiapkan peserta didik untuk menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademis dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian (Mulya dan Indrawati, 2016). Tingkat SMA berbeda dengan tingkat perguruan tinggi. Dalam perguruan tinggi individu lebih ditekankan pada pengembangan potensi yang dimiliki. Berbeda dengan masa SMA, individu yang mulai memasuki perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya (Sagita, Daharnis, dan Syahniar, 2017). Mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang dapat digolongkan pada masa remaja akhir atau disebut masa transisi dari anak-anak menuju dewasa awal (Ayuningtyas, Jumhur, dan Fardani, 2021). Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global,

sehingga mahasiswa menjadi tumpuan dan harapan bangsa (Afryan, Saputra, Liliswanti, dan Ayu, 2019).

Di perguruan tinggi, mahasiswa bebas menentukan jumlah mata kuliah yang diinginkan, dimana hal ini bisa berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur atau refrensi yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat beragam, mulai dari tugas yang bersifat teoritis hingga aplikasi praktis di lapangan atau di laboratorium (Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019). Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni (Aulia dan Panjaitan, 2019).

Skripsi menurut Sutrisno Hadi (dalam Asmawan, 2016) adalah sebagai karya ilmiah merupakan karya tulis yang dibuat berdasarkan pengetahuan-pengetahuan khusus dan fakta-fakta yang jelas kemudian dirangkai menjadi pemecah masalah yang bersifat umum dengan pembuktian yang benar. Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar (Fauziah, 2014). Beberapa proses skripsi di antara lain pengajuan judul skripsi, bimbingan skripsi, seminar proposal, dan sidang skripsi (Lena dan Burjulus, 2021).

Penyusunan skripsi adalah tahap terakhir dalam menjalani pendidikan bagi mahasiswa (Asmawan, 2016). Pada penyusunan skripsi ini terkadang mahasiswa mengalami kesulitan dan hambatan. Kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir skripsi membawa dampak pada panjang masa studi mahasiswa (Mariamah, Faridah, Ratnah, dan Suratman, 2016). Lebih lanjut bahwa banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsi, sehingga yang terjadi kemudian adalah keterlambatan kelulusan dalam penyelesaian pembelajaran, dan berujung pada pengeluaran mahasiswa atau *drop out*.

Menurut Riewanto (dalam Fauziah, 2014) kegagalan dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan Rismen (2015) bahwa mahasiswa yang kesulitan dalam penyelesaian skripsi mengalami kesulitan menuangkan ide ke dalam penulisan ilmiah sebesar 66,67%. Kesulitan dalam membuat latar belakang masalah yaitu sebesar 51,28. Kesulitan mencari literatur yakni sebesar 41,03%. Kesulitan membagi waktu kuliah dengan penulisan skripsi sebesar 33,33% dan kesulitan dalam menentukan instrumen dan mencari judul penelitian sebesar 30,77%.

Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, merasa diberi beban tugas yang berat, akibatnya mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang dapat menimbulkan stres, ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya. Mahasiswa yang merasa kesulitan dan tidak tenang dalam penggerjaan skripsi akan mengalami stres (Afryan, Saputra, Lisiswanti, dan Ayu, 2019).

Sarafino (dalam Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei, 2018) mengemukakan stres sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan- tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Menurut Septiani (dalam Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei, 2018) stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala tersendiri. Berdasarkan hasil penelitian Mulya dan Indrawati (2016) menjelaskan bahwa gejala stres berupa banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering menganggu aktivitas sehari-hari, mengenai tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, terlihat mudah marah, dan ada mahasiswa yang menunjukkan gejala ganguan daya ingat.

Di Indonesia sendiri ada beberapa mahasiswa yang merasa stres dengan tuntutan perkuliahan. Namun tergantung bagaimana individu mengatasi masalah yang merasa individu tidak sanggup menyelesaikan masalah hingga memilih untuk mengakhiri hidupnya karena tak sanggup untuk mencari jalan keluar dari masalahnya. Seperti yang dilansir dalam Detiknews.com Putra (2018) di Kabupaten Sumedang seorang mahasiswa semester 13 perguruan tinggi negeri memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di kos mahasiswa tersebut tinggal. Pacar korban menjelaskan salah satu penyebab kejadian lantaran mahasiswa tersebut sering bercerita karena masalah skripsi yang belum beres dan masalah keuangan yang dialaminya.

Selanjutnya diberitakan dalam Kompas.com Daton (2020) seorang mahasiswa di Samarinda memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di rumah milik kakak angkatnya. Penyebabnya sebelum meninggal mahasiswa tersebut sering menceritakan masalah kuliahnya terkait skripsi yang sering ditolak oleh dosen pembimbingnya dengan kakak angkatnya. Kakak angkat korban mengatakan bahwa korban sering terlihat diam dan murung karena stres dengan skripsinya. Sangat disayangkan bila banyak mahasiswa yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya disaat menemui kesulitan dalam menyelesaikan studinya.

Ditemukan juga kasus lain yang diakibatkan stres yang dialami mahasiswa. Pada berita yang diterbitkan Liputan6.com Hafidha (2021) diketahui seorang mahasiswi menangis dan mengeluh setiap hari saat mengerjakan skripsi. Teman mahasiswi tersebut mengunggah video mahasiswi tersebut di akun media sosial TikTok yang memperlihatkan kondisi mahasiswi tersebut stres karena skripsinya. Penyebabnya lantaran harus menghadapi dosen pembimbing yang *killer*.

Stres dapat dialami oleh siapa saja, baik stres didunia kerja maupun di dunia pendidikan, stres merupakan bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan perguruan tinggi (Mulya dan Indrawati, 2016). Govaerst dan Gregoire mengatakan bahwa tidak semua mahasiswa siap dengan tuntutan-tuntutan akademik, mahasiswa yang tidak

siap terhadap tuntutan-tuntutan tersebut akan mengalami stres yang disebut sebagai stres akademik (dalam Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019).

Robotham (2008) menjelaskan stres akademik merupakan adanya beberapa tekanan pada mahasiswa selama masa kuliah seperti dihadapkan pada kondisi saat ujian, adaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan, kondisi perbedaan bahasa yang digunakan, biaya perkuliahan, penilaian sosial, dan manajemen waktu serta anggapan individu terhadap waktu penyelesaian tugas akhir mereka. Govaerst dan Gregoire menyatakan bahwa stres akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang *stressor* atau sumber stres akademik (dalam Oktavia, dkk., 2019). Adapun sumber-sumber dari stres akademik tersebut menurut Davidson meliputi adanya penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, kebisingan, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, adanya harapan yang terlalu tinggi, menilai bahwa adanya ketidakjelasan dalam proses pembelajaran, kurangnya kontrol, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya deadline tugas perkuliahan yang diberikan (dalam Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019).

Berdasarkan studi penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti Mahardianisa, dan Syafei (2018) Sumber stres yang dirasakan jika melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman, salah satu contohnya adalah kesulitan mengerjakan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi lama. Hal tersebut menjadi tekanan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa akan mengalami stres akademik. Frustasi yang dialami oleh mahasiswa seperti kekecewaan akibat ketidakmampuan untuk memenuhi tujuan atau mencapai target yang telah direncanakan, kesulitan untuk mencapai tujuan yang telah dirancang, kesulitan atau keterbatasan mencari sumber bacaan, dan kecewa terhadap keadaan. Kegagalan dan rasa frustasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menyebabkan stres akademik muncul. Adanya pertentangan dan konflik yang dihadapi oleh mahasiswa akan menghambat

kelancaran mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sehingga menimbulkan stres akademik (Azizah dan Satwika, 2021).

Stres akademik dapat berdampak positif ataupun negatif (Akmal dan Kumalasari, 2021). Agolla dan Ongori, menjelaskan bahwa salah satu dampak positifnya adalah meningkatkan kreativitas mahasiswa sedangkan dampak negatifnya beragam salah satunya dapat membuat mahasiswa kehilangan motivasi untuk belajar (dalam Ayuningtya, Jumhur, dan Fardani, 2021). Lebih lanjut dampak buruk dari stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akhir, yaitu mahasiswa semakin malas hingga melalaikan pengerajan skripsi, terhambatnya proses kognisi dalam menyelesaikan skripsi akibat adanya rasa khawatir, cemas, stres, dan berkurangnya motivasi untuk menyelesaikan skripsi (Azizah dan Satwika, 2021).

Namun, tidak semua mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Menurut Taylor (dalam Oktavia, Fitroh, Wulandari, dan Feliana, 2019) salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu optimisme.

Menurut Scheier dan Carver (dalam Roelyana dan Listiyandini, 2016), menjelaskan bahwa optimisme sebagai keyakinan individu secara umum akan hasil yang baik dari usahanya, yang kemudian mendorong individu tersebut untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan, serta adanya keyakinan untuk selalu mendapatkan yang terbaik dalam hidupnya. Optimisme merupakan salah satu hal penting dalam psikologi positif yang mempengaruhi pada kehidupan seseorang (Widiatmoko, Ardini, dan Setyowati, 2020). Lebih lanjut manfaat optimisme menurut Seligman (dalam Kurniawan, Priyatama, dan Karyanta, 2015) yaitu memberikan daya tahan terhadap depresi, menghasilkan kinerja yang lebih tinggi di tempat kerja, sekolah dan di bidang olahraga.

Optimisme adalah pemikiran dan pandangan positif dan baik terhadap diri seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Azizah dan Satwika (2021) seseorang yang memiliki optimisme ia yakin bahwa dirinya bisa

menghadapi masalahnya karena ia memiliki pandangan yang positif bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikaya, sehingga ketika mengalami masalah ia berusaha dan yakin bahwa dirinya bisa menyelesaikannya. Individu yang memiliki optimisme membuat seseorang memiliki tingkat stres akademik yang rendah (Azizah dan Satwika, 2021).

Carver (dalam Syarafina, 2019) Menjelaskan bahwa ketika menghadapi sebuah tantangan, individu yang optimis akan percaya dan tekun dalam berjuang meskipun kemajuan atas usahanya melalui fase-fase yang sulit dan berjalan lambat, sementara individu yang pesimis akan mengalami keraguan. Kurangnya optimisme bisa membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang besar, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademik maupun non-akademik (Yesamine dalam Roelyana dan Listiyandini, 2016). Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari masa lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit dari kegagalan yang pernah dialaminya (Kurniawan, Priyatama, dan Karyanta, 2015).

Menurut Harian Haluan (dalam Widiatmoko, Ardni, dan Setyowati, 2020) menjelaskan bahwa seorang mahasiswa mengalami stres akibat terhambatnya proses penggerjaan skripsi. Perilaku tersebut menunjukkan kurangnya rasa optimisme pada diri mahasiswa tersebut yang penuh dengan tantangan, dan berbagai permasalahan baru. Pada masa inilah dibutuhkan optimisme karena berkaitan erat dengan prestasi akademik, penguasaan keterampilan, kemampuan mengatasi masalah dan keberhasilan dalam hidup. Dengan bersikap optimis mahasiswa dapat membangun percaya diri dan kekuatan sehingga kesulitan dan hambatan yang dihadapi khususnya bagi mahasiswa akan menjadi dorongan positif untuk mencapai keberhasilan dalam perkuliahan (Perdhana, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara nonformal yang dilakukan dari lima (5) mahasiswa pada tanggal 8 April 2022 didapatkan beberapa pernyataan yang merujuk pada stres akademik sebagai berikut, pada subjek R ia mengaku ketika mengerjakan skripsi mengungkapkan mengalami kelelahan dan pusing saat mengerjakan skripsi, ia menceritakan bahwa skripsi yang ia kerjakan sering mendapatkan revisi dari dosen pembimbingnya. Subjek LN juga mengaku kebingungan saat mengerjakan latar belakang, ia menjelaskan bahwa ia sering merasakan pusing saat mencari refensi. Pada subjek WM mengatakan saat mengerjakan skripsi juga merasakan kesulitan dalam mencari teori dalam jurnal, ia juga mengaku mengalami gejala stres seperti pusing, dan kelelahan serta sulit menenangkan pikiran yang mengakibatkan aktivitas sehari-harinya menjadi terganggu. Selanjutnya pada subjek SA menceritakan bahwa ia merasa kurang yakin dan ragu bisa lulus tepat waktu karena sulitnya mencari responden untuk data penelitian terhadap skripsi yang ia kerjakan. Lalu pada subjek T mengaku menjadi malas mengerjakan skripsi setelah sidang proposal yang telah ia lalui.

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan juga beberapa pernyataan mereka merujuk kepada optimisme yang rendah saat mengerjakan skripsi untuk menyelesaiannya. Pada subjek R ia mengaku kurang mampu untuk menyelesaikan skripsi saat mengalami kesulitan-kesulitan yang dihadapinya. Subjek LN juga menjelaskan ia selalu menganggap dirinya kurang mampu mengatasi masalah-masalah yang ia alami saat mengerjakan skripsi. Pada subjek WM menjelaskan bahwa ia memiliki rasa optimis yang kurang untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu karena sering mengalami stres. Selanjutnya pada subjek SA menceritakan bahwa ia tidak memiliki keyakinan terhadap penyelesaian skripsi yang ia kerjakan dengan tepat waktu. Lalu pada subjek T mengaku tidak optimis terhadap skripsi yang ia kerjakan karena rasa malas dan juga menunda revisi dari dosen pembimbing.

Dari hasil wawancara di lapangan bahwa didapatkan adanya gambaran fenomena stres akademik yang tinggi dan juga adanya gambaran optimisme yang rendah pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan dari hasil penelitian Tan dan Tan (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara optimisme dan stres akademik.

Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu, peneliti dapat menerangkan tentang keterbatasan dari hasil penelitian yang sudah ada. Penelitian pertama yang berjudul “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang” yang diteliti oleh (Mulya dan Indrawati, 2016). Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian ini bukan tergolong penelitian yang baru di bidang psikologi, dan peneliti tidak melakukan penelitian lebih dalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Penelitian kedua yang berjudul “Tadabbur Surat Al-Insyirah untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa” yang diteliti oleh (Ansya, Muassamah, dna Hadi, 2019). Keterbatasan dalam penelitian ini yang pertama wilayah generalisasi dari penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa Mah’ad Umar Bin AlKahatab. Apakah pelatihan ini juga efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa umum yang belum mengerti tentang tafsir Al-Quran, tidak mengerti Bahasa Arab masih diperlukan penelitian lebih lanjut. Kedua peneliti tidak melakukan *follow up*, sehingga belum dapat diketahui konsistensi dari hasil penelitian tersebut pada subjek setelah pelatihan berakhir. Apakah hasil pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah dapat terus efektif setelah jangka waktu satu bulan atau satu tahun setelah pelatihan. Ketiga; variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat stres akademik, apakah pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah ini juga dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, depresi, trauma dan problem-problem psikologis yang lain. Atau apakah pelatihan tadabbur surat Al-insyirah ini dapat digunakan untuk meningkatkan variabel-variabel

psikologis yang lain seperti meningkatkan self esteem atau meningkatkan motivasi kerja, motivasi berprestasi, maka perlu penelitian lebih lanjut, sehingga pelatihan tadabbur surat Al-Insyirah ini dapat digunakan sebagai intervensi alternatif untuk mengatasi masalahmasalah psikologis pada masyarakat yang lebih luas.

Penelitian ketiga yang berjudul “Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru” yang diteliti oleh (Indria, Siregar, dan Herawaty, 2019). Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya adalah peneliti hanya meneliti satu universitas swasta saja sehingga wilayah generalisasinya menjadi terbatas dan variabel sabar yang diungkap oleh peneliti masih bersifat tunggal, belum disandingkan dengan variabel lain yang dianjurkan dalam islam yaitu shalat.

Penelitian keempat yang berjudul “Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS” yang diteliti oleh (Kurniawan, Priyatama, dan Karyanta, 2015). Namun, penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kelemahan, seperti teknik pengambilan data dengan teknik incidental yang meskipun diperbolehkan untuk dipergunakan menggabungkan dengan teknik sampling yang lain namun, masih dianggap memiliki banyak kelemahan dalam memenuhi tuntutan probabilitas tentang representativitas sampel penelitian.

Penelitian kelima yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Akademik Dengan Optimisme Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa” yang diteliti oleh (Nurfadillah, Basti dan Mansyur, 2022). Keterbatasan penelitian ini, yaitu penelitian ini hanya berfokus pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, sehingga peneliti tidak dapat mengambil kesimpulan secara keseluruhan pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Pada metode penelitian di bagian sampel, peneliti tidak mempertimbangkan jumlah subjek setiap angkatan, serta peneliti tidak mengetahui dosen pembimbing akademik setiap subjek sehingga sampel kurang mewakili populasi. Peneliti tidak memaparkan

teori mengenai perbedaan peran dosen pembimbing skripsi dengan dosen pembimbing akademik, sehingga peneliti tidak mengetahui mengenai peran keduanya secara spesifik dalam penyusunan skripsi mahasiswa

Berlandaskan penjelasan mengenai latar belakang serta kesenjangan dan keterbatasan dari penelitian terdahulu perihal fenomena yang terjadi, dengan demikian masalah dalam penelitian ini akan dirumuskan menjadi Apakah ada hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah bahan kajian dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji tentang optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu kepada pembaca mengenai dampak negatif dari stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga mahasiswa dapat memahami dan meminimalisir permasalahan yang muncul karena stres akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan kepada pihak Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk melakukan upaya-upaya yang dapat mengurangi dampak negatif dari stres akademik yang di alami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.