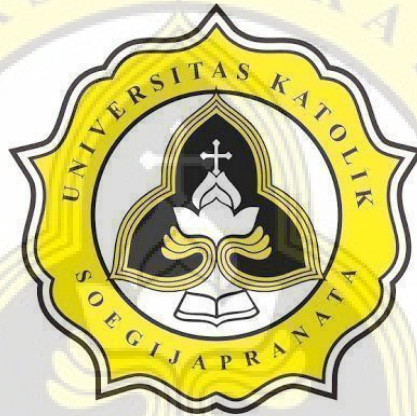


HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU

SKRIPSI

Rinalda Arifinata
19.E1.0006



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
TAHUN 2023

HUBUNGAN OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA PARUH WAKTU

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :
Rinalda Arifinata
19.E1.0006

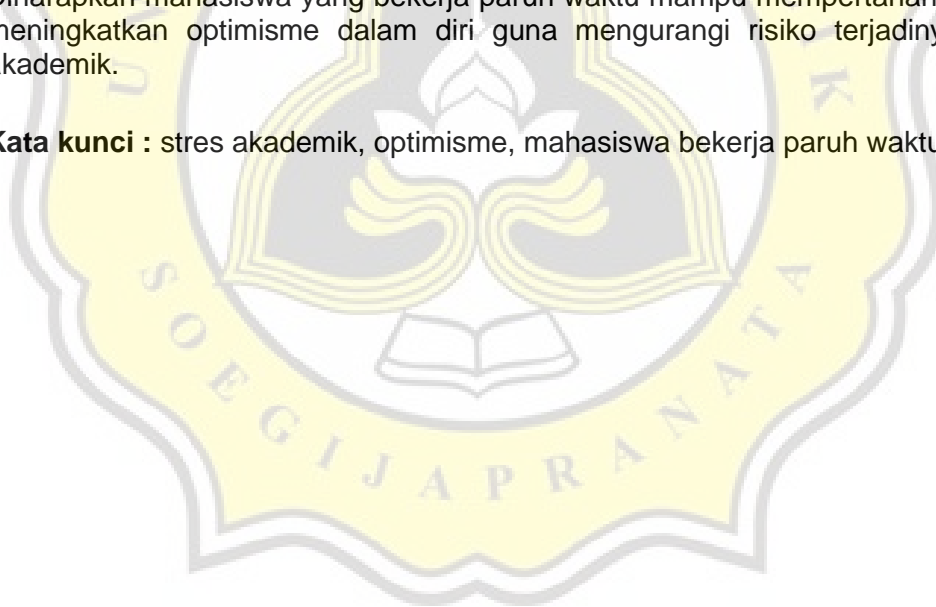


PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
TAHUN 2023

ABSTRAK

Stres akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu adalah respon negatif secara fisik, tingkah laku, pikiran, dan emosi yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan kegiatan bekerja selama 3-5 jam per hari, yang dipengaruhi oleh adanya tanggung jawab ganda dalam hal pekerjaan dan perkuliahan. Optimisme adalah kemampuan individu untuk memandang segala hal secara positif. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Kota Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan negatif antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu”. Subjek pada penelitian ini berjumlah 60 orang dengan kriteria responden mahasiswa aktif yang bekerja paruh waktu selama 3-5 jam per harinya. Penyebaran skala penelitian dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara optimisme dan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. Hasil analisis data menunjukkan $r_{xy} = -0,335$, $p < 0,01$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Variabel optimisme juga memberikan sumbangan efektif sebesar 12,6 % terhadap variabel stres akademik. Diharapkan mahasiswa yang bekerja paruh waktu mampu mempertahankan dan meningkatkan optimisme dalam diri guna mengurangi risiko terjadinya stres akademik.

Kata kunci : stres akademik, optimisme, mahasiswa bekerja paruh waktu



ABSTRACT

Academic stress on part-time students is a negative physical, behavioral, cognitive, and emotional response experienced by students who work 3-5 hours per day, which is influenced by the existence of various duties in terms of employment and lectures. Optimism is the ability to see things in a positive light. This study was conducted to examine whether there is a relationship between optimism and academic stress among part-time students. The hypothesis was that “there is a negative relationship between optimism and academic stress among part-time students”. This study included 60 people with criterion of being active student respondents who worked part-time for 3-5 hours per day. Respondents filled the scale research by online using a google form. The analysis method in this study used Product Moment Correlation from SPSS. The results showed a very significant negative correlation between optimism and academic stress among part-time students $r_{xy} = -0.335$, $p = 0.003 < 0.01$. Therefore, it can conclude that the hypothesis of this study was accepted. It was expected that students who worked part time were able to maintain and increase their optimism within themselves, to reduce the risk of academic stress.

Key words: academic stress, optimism, students part time working

