

Hubungan Optimis Dengan Coping Stress Mahasiswa Universitas X Yang Mengalami Peralihan Pembelajaran Daring Ke Luring

Refany Dwi Ashri*¹, Mulya Virgonita Iswindari Winta²

Universitas Semarang

refanydwi@gmail.com¹

Article History:

Received

24 September 2025

Revised

20 Oktober 2025

Accepted

29 November 2025

Published

30 November 2025

Abstract. This research aims to empirically test the relationship between Optimism and Coping Stress in students Class of 2022, Faculty of Psychology, Semarang University. In this research, the hypothesis was to see whether there was a significant positive relationship between the Optimism variable and Coping Stress for students class of 2022, Faculty of Psychology, Semarang University who experienced a transition from online to offline learning. The higher the student's optimism, the more adaptive coping stress will be. This research involved Class of 2022 regular morning class students as respondents in this research. And the data analysis used by researchers in this research is the Product Moment Correlation Technique. The data in this study used two scales, namely the optimism scale and the coping stress scale. Data analysis was carried out using SPSS (Statistical Packages for Social Science) version 25. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between optimism and coping stress with a person correlation = 0.000 and a correlation value = 0.696. So the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Optimism, Coping Stress

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai hubungan antara Optimisme dengan Coping Stress pada diri mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan yang positif signifikan antara Optimisme dengan Coping Stress mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang yang mengalami peralihan pembelajaran dari daring ke luring. Semakin tinggi optimisme pada diri mahasiswa maka semakin adaptif pula coping stress yang dimiliki. Penelitian ini melibatkan 103 mahasiswa Angkatan 2022 kelas reguler pagi sebagai responden. Analisis data yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah teknik korelasi Product Moment. Data pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala optimisme dan skala coping stress. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara optimisme dan coping stress dengan korelasi person = 0,000 dan nilai korelasi = 0,696, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: Optimisme, Coping Stress



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

Dinamika pendidikan tinggi dan perkuliahan sangat penting untuk menentukan kualitas pendidikan yang diberikan oleh perguruan tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "mahasiswa" adalah individu yang secara administratif terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah institusi pendidikan tinggi. Menurut Peraturan Permendikbud No 49

Tahun 2014 terkait Standar Nasional Perguruan Tinggi. Masa studi mahasiswa untuk mencapai Sarjana adalah paling lama lima tahun, dengan beban Satuan Kredit Semester (SKS) sebanyak 144, yang akan selesai dalam 8 – 10 semester (LLDIKTI, 2016). Seiring berjalannya waktu, mahasiswa pasti akan memasuki semester keempat dan kelima, sama seperti tahun akhir perkuliahan, semester ini merupakan tahapan penting dalam pendidikan mahasiswa. Pada semester ini mahasiswa telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah dasar dan memulai mata kuliah inti dan pilihan yang lebih spesifik untuk bidang studi yang dipilih. Ini membuat mereka harus lebih siap untuk tugas-tugas yang ada. Hal ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Nurhariza dkk (2023: 190) yang menyebutkan bahwa mahasiswa semester 5 banyak mengeluh terkait beban tugas kuliah atau tugas yang menumpuk serta pada semester ini lebih banyak.

Sistem pendidikan yang selama ini diberlakukan di Indonesia adalah sistem pendidikan tatap muka atau luring, namun sejak 2020 pandemi covid 19 telah merubah sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi online atau daring. Dan seiring dengan berjalannya waktu para pelajar tentu sudah terbiasa dengan sistem pembelajaran daring. Namun tentunya sistem pembelajaran daring ini tidak bertahan lama, karena seiring dengan berakhirnya pandemi covid 19 perubahan kembali sistem pembelajaran dari daring ke luring telah menjadi sebuah realitas yang harus dihadapi oleh mahasiswa khususnya angkatan 2022, ini menyebabkan munculnya permasalahan stres pada diri mahasiswa tersebut. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Limbong dan Simbolon (2022: 231) bahwa perubahan sistem pembelajaran dari luring menjadi daring, kemudian menjadi hybrid, dan sekarang kembali menjadi luring membuat mahasiswa mengalami masalah atau stres. Purwanto (dalam Izzah dkk,22:151) menyebutkan bahwa salah satu dampak dari adanya pembelajaran daring ini adalah, berkurangnya konsentrasi, keaktifan dan daya serap peserta didik terhadap materi pembelajaran hal itu menjadi salah satu hambatan dan persoalan yang harus dihadapi oleh peserta didik maupun tenaga pendidik saat kembalinya sistem pembelajaran kepada sistem pembelajaran luring. Penelitian ini melibatkan angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas X sebagai responden hal ini dikarenakan mahasiswa angkatan 2022 tentunya merupakan para mahasiswa yang melalui masa SMA dengan sistem pembelajaran daring begitupun saat ia berada di tahun awal perkuliahan.

Peralihan sistem pembelajaran dapat memicu berbagai masalah kesehatan mental dan fisik. Pada fase ini sangat rentan bagi mahasiswa, khususnya angkatan 2022 mengalami stres, sebab selain harus beradaptasi kembali dengan peralihan sistem pembelajaran pada semester mereka saat ini, mereka juga harus menghadapi berbagai tugas akademik yang semakin kompleks dan menuntut. Sehingga memunculkan perasaan cemas yang berkepanjangan akan nilai yang akan diperoleh, pola makan yang menjadi tidak teratur, sulit tidur, sering merasa tidak puas terhadap hasil yang diperoleh, merasa gagal, mudah marah dan individualis, serta kerap merasa tertekan, dan juga merasa tidak mampu dalam menghadapi realita perkuliahan yang ada.

Dalam menghadapi permasalahan stres setiap mahasiswa seharusnya memiliki coping stress yang adaptif, agar mampu menghadapi segala bentuk tekanan selama perkuliahan. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam karisha dan sarintohe, 2019: 3) coping stress adalah perubahan terus menerus dalam upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap sebagai beban atau sebagai sesuatu yang menghabiskan atau melampaui sumber daya individu serta membahayakan keberadaan dan kesejahteraan diri mereka. Sarafino dan Smith (dalam Hidayati dkk, 2020: 4) menjelaskan coping sebagai upaya yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh tuntutan lingkungan dan kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi yang mengandung stres. Individu yang tidak memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan dirinya saat dihadapkan pada stress dan tekanan yang diluar kemampuannya tentunya akan mengalami perasaan tidak nyaman yang berkepanjangan dan dapat mempengaruhi kehidupan dan aktifitasnya sehari – hari.

Tentunya setiap orang mempunyai cara coping stress yang bervariasi, bergantung pada kepribadian masing-masing dan diri mereka sendiri dan hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah keyakinan positif yang ada didalam diri/optimisme, Keyakinan positif secara umum dan khusus berfungsi sebagai landasan harapan yang dapat mendukung upaya coping saat menghadapi situasi yang paling sulit. Menurut Carver dan Scheier (dalam Supriyanto & Kusumastuti, 2023: 296) menyebutkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara orang pesimis dan optimis. Orang yang memiliki pandangan optimis cenderung memiliki visi dan kepercayaan terhadap masa depan, sementara orang yang pesimis sering kali dipenuhi dengan pikiran yang pesimistis dan keraguan, Tidak hanya

perbedaan yang telah disebutkan, tetapi juga terdapat variasi dalam pendekatan individu dalam menyelesaikan masalah. Lopez & Snyder (dalam Kurniawan., 2019: 127) berpendapat, optimisme merupakan sebuah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang bahwa segala hal akan berkembang menuju hasil yang positif. Rasa optimis mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu dengan memiliki keyakinan pada diri sendiri dan potensi yang dimiliki.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Weny dkk (2022:332) yang berjudul “Optimism with Coping Stress in Nomads College Students” menunjukkan bahwa adanya hubungan antara optimisme dan coping stress yang dilihat dari hasil uji korelasi product moment Pearson dengan nilai R sebesar 0,221 dan nilai signifikan $p = 0,027$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan coping stress, dimana semakin tinggi optimisme maka coping stress akan meningkat, begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme maka coping stress siswa akan melemah. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karisha dan Sarintohe (2019:1) yang berjudul “Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung” menunjukkan hasil bahwa Terdapat kontribusi yang signifikan dari optimisme terhadap coping stress. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Setriawati dan Fikri (2023:2940) yang berjudul “Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi dan Aktif Berorganisasi di Universitas Negeri Padang” menunjukkan bahwa Variabel optimisme (X) terhadap variabel problem focused coping (Y) memiliki korelasi dengan derajat hubungan yaitu korelasi sedang. Artinya semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula problem focused coping, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah pula problem focused coping. Berdasarkan hasil – hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dan juga paparan teori diatas maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas X yang mengalami peralihan pembelajaran daring ke luring.

Metode

Peneliti menetapkan bahwa ada dua variabel yang akan dianalisis lebih lanjut, yaitu optimisme sebagai variabel bebas atau variabel independen, serta coping stress sebagai variabel terikat atau variabel dependen, populasi yang terlibat sebagai responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2022 (kelas pagi) Universitas X yang mengalami peralihan pembelajaran dari ke luring.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert atau yang biasa dikenal dengan penskalaan sikap. Menurut Sugiyono (2017) skala pengukuran merupakan suatu kesepakatan yang digunakan sebagai bentuk acuan untuk menentukan panjang pendeknya suatu interval yang ada dalam alat ukur, sehingga apabila alat ukur tersebut nantinya digunakan dalam pengukuran maka ia akan menghasilkan suatu data kuantitatif, dan dengan skala pengukuran ini maka nantinya suatu nilai variabel yang diukur dengan instrumen yang telah ditentukan dapat dinyatakan kedalam bentuk angka, sehingga menghasilkan data yang lebih akurat, efisien, dan bersifat komunikatif. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala optimisme yang terdiri dari ciri – ciri optimisme, serta skala coping stress yang terdiri atas aspek – aspek coping stress.

Pada penelitian ini metode analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik inferensial parametris dengan metode koefisien korelasi, sebab hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah untuk menunjukkan adanya hubungan positif atau negatif antar dua variabel yang telah ditentukan, analisis korelasional yang digunakan oleh peneliti adalah korelasi product moment.

Hasil

1. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan analisis pada data yang telah tersedia dengan teknik korelasi product moment terlebih dahulu harus dilakukan uji asumsi normalitas sebaran, uji ini berfungsi untuk mengetahui apakah skor variabel optimisme dan skor variabel coping stress terdistribusi dengan normal atau tidak, selain uji normalitas dilakukan juga uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah skor variabel optimisme dan coping stress mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang memiliki hubungan yang linier. Uji

asumsi ini dilakukan peneliti dengan bantuan SPSS (Statistical Packages For Social Science) Versi 25

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan peneliti pada variabel optimisme dan coping stress, bertujuan untuk melihat dan mengetahui apakah skor dari masing – masing variabel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak, berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa:

1. Skor variabel Coping stress pada mahasiswa kelas pagi angkatan 2022 Fakultas Psikologi memiliki data berdistribusi normal dimana nilai kolmogorov – smirnov menunjukkan nilai $p(\text{sig})$ yaitu $0,088 > 0,05$, Dan nilai statistik sebesar 0,082.
2. Skor variabel Optimisme pada Mahasiswa kelas pagi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang menunjukkan data yang berdistribusi normal dimana nilai Kolmogorov – Smirnov menunjukkan nilai $p(\text{sig})$ sebesar $0,059 > 0,05$, dan nilai statistik sebesar 0,086

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan peneliti terhadap kedua variabel yaitu variabel optimisme dan variabel coping stress pada Mahasiswa kelas pagi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang, guna mengetahui apakah hubungan antar kedua variabel ini bersifat linier atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan peneliti antar kedua variabel ini didapatkan hasil bahwa variabel optimisme dan variabel Coping stress bersifat linier dengan nilai F deviation from linier sebesar $0,894 > 0,05$, dengan nilai $p(\text{sig})$ sebesar $0,000 < 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisa korelasi Product Moment, uji hipotesis ini dilakukan untuk menguji dan mengetahui apakah terdapat hubungan yang positif signifikan antara variabel optimisme dan variabel coping stress pada Mahasiswa kelas pagi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas, uji hipotesis dilakukan dengan bantuan SPSS (Statistical Packages For Social Science). Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment dengan nilai coefficient yaitu 0,696 dan nilai $p(\text{sig.})$ yaitu $0,000 < 0,01$ yang mana artinya terdapat hubungan antara optimisme dan

coping stress pada mahasiswa kelas pagi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang

Pembahasan

Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat optimisme dengan coping stress pada mahasiswa/i angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa/i angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan teknik korelasi product moment, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,696 dan nilai p (sig) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dependen dalam penelitian ini, yaitu optimisme, memberikan kontribusi yang signifikan sebesar 48,4% terhadap coping stress pada mahasiswa/i angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang. Sebanyak 51,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Hasil dari penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dan coping stress. Diterimanya hipotesis pada Penelitian ini mengungkapkan terkait optimisme dapat digunakan sebagai salah satu cara agar coping stress yang dimiliki individu semakin adaptif khususnya bagi mahasiswa/i kelas pagi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang yang mengalami perubahan pembelajaran daring ke luring. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Safrilsyah dkk (2022:145) yang berjudul "Optimism And Problem-Focused Coping On Students During The Pandemic Covid-19" menunjukkan bahwa pada analisis regresi optimisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penanggulangan coping stress di kalangan mahasiswa UINAr-Raniry selama pembelajaran di masa pandemi Covid-19 (hipotesis diterima). Hasil analisis menunjukkan nilai RSquare (R^2) = 0,166 yang berarti optimisme berpengaruh 16,6% terhadap problem-focused coping, sedangkan faktor lain berpengaruh 83,4%. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh putrikita dkk (2021:247) yang berjudul "Optimisme Dan Coping Stress Pada Generasi Milenial Optimism And Coping Stress On Millennial Generation" dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara optimisme dengan coping stress, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi

(rxy) sebesar $r = 0,341$ dan $p < 0,000$. Hal ini mengindikasikan adanya kaitan yang signifikan antara optimisme dengan coping stress pada kalangan Generasi Milenial.

Berdasarkan hasil data penelitian variabel coping stress pada mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang memperoleh mean empirik sebesar 66,68, Mean Hipotetik sebesar 97 dan standar deviasi hipotetiknya sebesar 19,33. Mean empirik pada variabel coping stress pada Mahasiswa/i angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Semarang terletak pada (-1) sampai (-2). Hal ini menunjukkan bahwa coping stress pada mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang tergolong rendah atau pasif, menurut Dyah (2021:46) coping stress pasif merupakan bentuk strategi coping yang berorientasi terhadap emosi, dimana hal ini menyangkut respon emosi untuk menghadapi stressor, sementara itu menurut Kusnadi (2023) coping stress pasif adalah kondisi dimana dalam menghadapi stres individu memilih tindakan untuk menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya, kemudian individu akan menyalahkan diri sendiri, strategi coping yang bersifat pasif ini seringkali mengarahkan individu jauh lebih ke dalam masalah daripada usaha untuk keluar dari masalah dengan. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya kemampuan mahasiswa/i dalam mengatasi permasalahan stres terkait perkuliahan, kurangnya kemampuan mengatasi stres ini dapat disebabkan karena mahasiswa sudah terlalu terbiasa dengan sistem pembelajaran daring yang berlangsung dan menganggap bahwa perkuliahan akan sangat santai

Pada variabel optimisme nilai Mean empirik diperoleh sebesar 58,43, sedangkan nilai mean hipotetik sebesar 82,5, dan standar deviasi yang diperoleh adalah 16,5. Mean empirik pada variabel optimisme terletak pada (-1) hingga (-2), hal ini mengindikasikan bahwa optimisme pada mahasiswa/i angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang tergolong rendah, menurut Wini dkk (2023) optimisme rendah didefinisikan sebagai sikap individu yang tidak memiliki harapan dan keyakinan yang positif dalam hidupnya. hal ini dapat disebabkan karena coping yang dimiliki individu kurang adaptif, hilangnya semangat pada diri sendiri, selain itu juga dapat disebabkan karena hilangnya jiwa kompetitif dalam diri dan menjadi terlalu santai, dan dapat juga disebabkan karena sifat overthinking yang dimiliki.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan coping stress pada mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang yang mengalami perubahan sistem pembelajaran dari daring ke luring. Semakin tinggi optimisme yang dimiliki maka semakin adaptif coping stress pada mahasiswa angkatan 2022 kelas pagi Fakultas Psikologi Universitas Semarang yang mengalami perubahan sistem pembelajaran dari daring ke luring, begitu pula sebaliknya. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa coping stress dan optimisme masuk dalam kategori rendah, yang mana disebabkan oleh berbagai hal diantaranya adalah kurangnya kesiapan dalam menghadapi peralihan pembelajaran, hilangnya jiwa kompetitif dalam diri, kehilangan semangat untuk menghadapi proses perkuliahan, pemikiran yang terlalu overthinking, serta kerap menyepelkan proses perkuliahan. Maka dari itu peneliti menyarankan agar mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Semarang angkatan 2022 kelas pagi dapat mencoba untuk mulai menemukan cara coping stress yang positif dan adaptif, serta mulai berusaha untuk meningkatkan jiwa optimis dalam diri sendiri, dengan cara seperti mulai membiasakan diri dengan sistem perkuliahan saat ini, tidak malu untuk bertanya dan bercerita kepada teman terdekat saat dirasa pikiran terlalu berat, mulai mencari cara belajar yang efektif untuk diri sendiri, dan melakukan hal – hal yang disenangi serta positif saat merasa sedang stres, dan disarankan untuk menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua serta orang tua diharap membantu anak untuk memunculkan kembali semangat dalam dirinya, serta dapat memberi motivasi dan masukan yang positif bagi anak, agar ia memiliki optimisme yang baik dan coping yang baik pula.

Kepustakaan

- Alifa Putrikita, K., Ratna Asih, D., & Budiyan, K. (n.d.). *OPTIMISME DAN COPING STRESS PADA GENERASI MILENIAL OPTIMISM AND COPING STRESS ON MILLENNIAL GENERATION*.
- Hidayati*, D. L., Suryani, S. I., Hasanah, M., & Dahena, N. (2020). Konseling Islam untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1–17. <https://doi.org/10.21093/tj.v1i1.2427>

- Kusnadi, S. K., Zuroida, A., Elisnawati, E., & Riza, S. A. K. N. (2023). Strategi Coping untuk Menurunkan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(5), 2104–2116. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5582>
- Kurniawan, W. (n.d.). RELATIONSHIP BETWEEN THINK POSITIVE TOWARDS THE OPTIMISM OF PSYCHOLOGY STUDENT LEARNING IN ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU. In *Jurnal Nathiqiyah /Vol* (Vol. 2, Issue 1).
- Limbong, A. & Simbolon, I (2022) Tingkat Stres Mahasiswa pada Pembelajaran Luring Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Informasi dan Teknologi*, Vol 4, (No 4, 230 - 235) <https://doi.org/10.37034/jidt.v4i4.239>
- Marsya Nurhariza, F., & Karimah, A. (n.d.). TARBIYAH: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran Persepsi Mahasiswa tentang Stres Akademik dan Dampaknya pada Motivasi Belajar Mahasiswa Semester 5 Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/Published:31Desember2023https://jurnal.diklinko.id/index.php/tarbiyah/>
- Mata, M., Penulisan, K., Skripsi, P., Psikologi, F., Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019). Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang. *Humanitas*, 3(1), 1–14.
- Nurul Izzah, F., Arifah Khofshoh, Y., Sholihah, Z., Nurningtias, Y., Wakhidah, N., Studi Pendidikan IPA, P., Tarbiyah dan Keguruan, F., Sunan Ampel, U.Negeri, S. (n.d.). Analisis Faktor-Faktor Pemicu Turunnya Keaktifan Siswa Dalam Proses Pembelajaran Mata Pelajaran Ipa Di Masa Pandemi. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/pensa>
- Psikologi UIN Sunan Kalijaga, P., Zuhra, F., & Zailani bin Mohd Yusoff, M. (n.d.). Optimism And Problem-Focused Coping On Students During The Pandemic Covid-19. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 10, Issue 02).
- Setriawati¹, N., Fikry², Z., Psikologi, D., Padang, U. N., Prof, J., Air, H., Padang, T., & Barat, S. (n.d.). *Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi dan Aktif Berorganisasi di Universitas Negeri Padang.*
- Sugiyono, 2017. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfa Beta
- Supriyanto, S., & Kusumastuti, N. A. (2023). PENGARUH OPTIMISME TERHADAP COPING STRESS PADA PENYINTAS COVID-19. *Sebatik*, 27(1), 294–302. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2088>
- Weny, P. S., Dinah, M., Lerik, C., & Keraf, M. K. P. A. (2022). Optimism with Coping Stress in Nomads College Students. In *Journal of Health and Behavioral Science* (Vol. 4, Issue 2).
- Wini, N., Marpaung, W., & Sarinah, D. (n.d.). *OPTIMISME DITINJAU DARI PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN.*