

Abstrak

Stres akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik. Sementara itu, optimisme dan sabar adalah faktor psikologis yang dianggap memiliki dampak signifikan terhadap cara mahasiswa menghadapi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh optimisme terhadap stres akademik serta peran sabar sebagai variabel mediator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 208 mahasiswa UIN Bandung sebagai sampel yang diambil dengan teknik *convenience sampling*. Data dianalisis dengan metode regresi mediasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh negatif langsung yang signifikan terhadap stres akademik dengan nilai -0.7297 $p = 0.0000$ (< 0.05), serta sabar berperan sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara optimisme dan stres akademik dengan nilai $-0,0899$ & BootLLCI $-0,1622$ dan BootULCI $-0,0252$. Mediasi yang terjadi adalah mediasi parsial, artinya optimisme dapat mengurangi stres akademik mahasiswa dengan ataupun tanpa mediator sabar.

Kata Kunci : Optimisme, Stres Akademik, Sabar, Mediator, Mahasiswa UIN Bandung

Abstract

Academic stress is a common issue faced by students, which can affect their mental health and academic performance. Meanwhile, optimism and patience are psychological factors believed to significantly impact how students deal with academic stress. This study aims to analyze the influence of optimism on academic stress and the role of patience as a mediator in this relationship. The research employs a quantitative approach involving 208 students from UIN Bandung sampled using convenience sampling. Data were analyzed using regression mediation methods. The findings indicate that optimism has a significant direct negative influence on academic stress with a value of -0.7297 , $p = 0.0000$ (< 0.05), and patience plays a significant mediating role in the relationship between optimism and academic stress with a value of -0.0899 & BootLLCI -0.1622 and BootULCI -0.0252 . The mediation observed is partial mediation, suggesting that optimism can reduce academic stress among students with or without patience as a mediator.

Keywords : Optimism, Academic Stress, Patience, Mediator, UIN Bandung Students