

Pengaruh *Optimisme* Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik : Dengan Motivasi Berprestasi Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa Di Politeknik Kesdam VI Banjarmasin

Muhamad Bayu Wibowo¹, Rini Sugiarti², Erwin Erlangga³
^{1,2,3} Universitas Semarang

E-mail: muhamadbayuwibowo99@gmail.com¹, riendoe@usm.ac.id², erwinerlangga@usm.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pengaruh *Optimisme* dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik dengan motivasi berprestasi sebagai variabel mediator pada 161 mahasiswa Politeknik Kesdam VI Banjarmasin. Pengambilan sampel menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan derajat kesalahan 5%. Data dikumpulkan menggunakan skala stres akademik, *Optimisme*, dukungan sosial orang tua, dan motivasi berprestasi, kemudian dianalisis dengan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan *Optimisme* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik (*path coefficient* = -0,317; *p-value* = 0,002). *Optimisme* juga berpengaruh positif signifikan terhadap motivasi berprestasi (*path coefficient* = 0,497; *p-value* = 0,000). Sebaliknya, dukungan sosial orang tua tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik secara langsung (*path coefficient* = -0,085; *p-value* = 0,178), namun terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap motivasi berprestasi (*path coefficient* = 0,260; *p-value* = 0,004). Motivasi berprestasi berpengaruh positif signifikan terhadap stres akademik (*path coefficient* = 0,185; *p-value* = 0,028). Analisis mediasi menunjukkan *Optimisme* tidak berpengaruh signifikan secara tidak langsung terhadap stres akademik melalui motivasi berprestasi (*specific indirect effect* = 0,048; *p-value* = 0,182). Namun, dukungan sosial orang tua berpengaruh signifikan secara tidak langsung terhadap stres akademik melalui motivasi berprestasi (*specific indirect effect* = 0,092; *p-value* = 0,035). Temuan ini mengindikasikan peran kritis motivasi berprestasi dalam memediasi hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik.

Kata kunci: *Optimisme*, Dukungan Sosial Orang Tua, Stress Akademik, Motivasi Berprestasi.

Abstract

This study analyzes the influence of optimism and parental social support on academic stress with achievement motivation as a mediating variable among 161 students of Politeknik Kesdam VI Banjarmasin. Sampling was conducted using the Isaac and Michael table with a 5% margin of error. Data were collected using scales measuring academic stress, optimism, parental social support, and achievement motivation, then analyzed with SmartPLS. The results indicate that optimism has a significant negative effect on academic stress (*path coefficient* = -0.317; *p-value* = 0.002). Optimism also has a significant positive effect on achievement motivation (*path coefficient* = 0.497; *p-value* = 0.000). Conversely, parental social support does not have a significant direct effect on academic stress (*path coefficient* = -0.085; *p-value* = 0.178), but it does have a significant positive effect on achievement motivation (*path coefficient* = 0.260; *p-value* = 0.004). Achievement motivation has a significant positive effect on academic stress (*path coefficient* = 0.185; *p-value* = 0.028). Mediation analysis shows that optimism does not have a significant indirect effect on academic stress through achievement motivation (*specific indirect effect* = 0.048; *p-value* = 0.182). However, parental social support has a significant indirect effect on academic stress through achievement motivation (*specific indirect effect* = 0.092; *p-value* = 0.035). These findings indicate the critical role of achievement motivation in mediating the relationship between parental social support and academic stress.

Keywords: *Optimism*, Parental Social Support, Academic Stress, Achievement Motivation.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan krusial dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, di mana pendidikan yang berkualitas tidak hanya berperan dalam meningkatkan potensi dan karir individu, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan taraf hidup masyarakat secara keseluruhan [1]. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa sebagai

peserta didik di jenjang perguruan tinggi mengalami berbagai tekanan akademik yang dapat memicu timbulnya stres [2]. Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian global, di mana Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa pada tahun 2019 terdapat sekitar 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi [3]. Prevalensi stres akademik pada mahasiswa secara global mencapai 38-71%, sementara di Asia Tenggara angkanya berkisar antara 39,6-61,3% [4], dan di Indonesia sendiri prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik mencapai 36,7-71,6% [5].

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan di Politeknik Kesdam VI Banjarmasin melalui wawancara dengan konselor bidang kemahasiswaan, terungkap bahwa 65% mahasiswa menunjukkan gejala stres akademik yang signifikan seperti gangguan tidur (insomnia), sakit kepala terus-menerus, sakit perut tanpa penyebab medis yang jelas, serta perubahan mood yang drastis, di mana banyak mahasiswa yang sebelumnya berprestasi tiba-tiba mengalami kesulitan fokus, lupa materi yang baru dipelajari, dan kesulitan menyusun kalimat saat presentasi. Observasi yang dilakukan terhadap 9 mahasiswa dalam berbagai situasi akademik (ujian akhir semester, praktikum, presentasi, konsultasi, dan sidang proposal) semakin memperkuat temuan ini, di mana secara fisik mahasiswa menunjukkan tanda-tanda kelelahan dan ketegangan seperti napas berat, tangan gemetar, wajah pucat, serta gestur tubuh yang gelisah, dan dari aspek emosional tampak jelas adanya kecemasan, kepanikan, dan ketegangan yang diekspresikan melalui nada bicara tinggi, suara terbata-bata, hingga ekspresi wajah yang tegang dan kosong.

Menurut Barseli dkk. (2017), stres akademik merupakan suatu kondisi individu yang timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya, sehingga individu merasa terbebani [6], dan Ramadhan (2022) mendefinisikan stres sebagai keadaan di mana seseorang tidak mampu mencocokkan antara kemampuan dengan tuntutan yang diterima, sehingga menimbulkan kecemasan negatif pada diri sendiri [7]. Stres akademik memiliki dampak ganda di mana di satu sisi stres dapat menumbuhkan motivasi dan dorongan dari dalam diri [8], namun di sisi lain stres akademik juga dapat mengakibatkan kecemasan, takut, depresi, gelisah, kurangnya konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik, dan berdasarkan penelitian Yusuf dan Yusuf (2020), faktor-faktor penyebab stres akademik meliputi motivasi berprestasi, dukungan sosial orang tua, optimisme, self efficacy, hardiness, dan prokrastinasi [9].

Optimisme yang didefinisikan sebagai kebiasaan berpikir positif, cara yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah [10], dipengaruhi oleh cara seseorang memandang dirinya sendiri yang berhubungan dengan penerimaan diri terhadap apa yang dimiliki oleh individu [11], dan Ginnis (dalam Lusiawati, 2019) mengidentifikasi bahwa salah satu ciri orang yang optimis adalah kemampuan untuk menghentikan pemikiran negatif dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih logis serta melihat banyak hal dari sudut pandang yang positif [12]. Penelitian Gustama (2024) menunjukkan bahwa hubungan optimisme terhadap stres akademik memiliki kontribusi sebesar 57,7%, yang berarti semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami [13]. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kencana dan Muzzamil (2022) serta Yusuf dan Yusuf (2020) yang membuktikan bahwa individu dengan optimisme tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah [14] [9].

Motivasi berprestasi yang merupakan sebuah daya pendorong yang sangat kuat terhadap individu agar bekerja keras dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk menggapai suatu keberhasilan dan keunggulan Al Hakim dkk., (2021), dan McClelland mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai motivasi yang mendorong individu untuk mencapai sukses, dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi atau persaingan [15] [16]. Penelitian Indriyani dan Handayani (2019) menemukan korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dengan motivasi

berprestasi ($r = -0,545$; $p = 0,000$) [17]. Temuan serupa diungkapkan oleh Firdania dan Eryani (2022) serta Wenny Nabila dkk. (2022) yang konsisten menunjukkan hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan tingkat stres akademik, di mana semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami [18] [19].

Dukungan sosial orang tua yang diartikan sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diterima oleh anak dari orang tua [19], dan Ernawati dan Rusmawati (2015) mendefinisikan dukungan sosial orang tua sebagai persepsi individu terhadap dukungan yang diberikan oleh orang tua, di mana dukungan tersebut berorientasi pada perhatian, penghargaan, maupun bantuan langsung [20]. Penelitian Elik dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan atau dorongan orang tua memiliki kontribusi yang penting dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua, semakin rendah stres akademik yang dimiliki [21]. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Wistarini dan Marheni (2019) serta Ramadhanti dan Ifdil (2023) yang sama-sama menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan penurunan tingkat stres akademik [22] [23].

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, di mana optimisme sebagai faktor internal dan dukungan sosial orang tua sebagai faktor eksternal terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, sementara itu motivasi berprestasi berperan sebagai faktor mediasi yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh optimisme dan dukungan sosial orang tua terhadap stres akademik dengan motivasi berprestasi sebagai variabel mediator pada mahasiswa Politeknik Kesdam VI Banjarmasin, dan temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan model intervensi yang komprehensif untuk memitigasi stres akademik di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia yang sehat mental dan berdaya saing tinggi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analisis jalur (*path analysis*) dengan pendekatan kuantitatif. Variabel penelitian ini terdiri dari *Optimisme*, dukungan sosial orang tua, stress akademik dan motivasi berprestasi. Penelitian ini di lakukan Politeknik Kesdam VI Banjarmasin yang terletak Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan dari bulan April-Mei 2025. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/i Politeknik Kesdam VI Banjarmasin dengan jumlah sampel 161 orang mahasiswa/i teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Alat ukur optimisme yang akan digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan dimensi *optimisme* dalam penelitian ini antara lain *permanensi* (ketetapan suatu peristiwa), *pervasiveness* (keluasan suatu peristiwa), dan *personalisasi* (sumber suatu peristiwa). Alat ukur dukungan sosial orang tua disusun berdasarkan aspek- aspek dukungan emosional, dukungan *instrumental*, dukungan *informasional*, dan dukungan harga diri. Alat ukur stres akademik disusun berdasarkan gejala Stres Akademik antara lain gejala Gejala Fisik, Gejala Emosional, Gejala Intelektual dan Gejala Interpersonal. Alat ukur motivasi berprestasi disusun berdasarkan aspek - aspek motivasi berprestasi dalam penelitian ini antara lain bertanggung jawab atas segala perbuatannya, Terbuka terhadap kritikan, Menyukai tantangan, Tekun dan ulet, Penuh pertimbangan dan perhitungan, dan Kreatif. Hasil uji validitas konvergen menunjukkan bahwa sebagian besar item pada masing-masing variabel memenuhi kriteria yang ditetapkan, ditunjukan dengan nilai outer loading $> 0,60$ dan nilai *average variance extracted* (AVE) $> 0,50$ dan hasil Validitas diskriminan dapat dikatakan terpenuhi apabila nilai *heterotrait-*

monotrait ratio (HTMT) lebih kecil dari 0,85. Selanjutnya uji *reliabilitas* seluruh konstruk dalam penelitian ini memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik. Hal ini terlihat dari nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* yang semuanya $> 0,70$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Evaluasi Model Struktural (*Inner Model*)

Tabel 1. Nilai *R-Square*

	R-square	R-square adjusted
Motivasi Berprestasi	0,464	0,457
Stres Akademik	0,563	0,554

Sumber: Output SmartPls 4.0 (2025)

Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai *R-square* pada variabel Motivasi Berprestasi sebesar 0,464. Temuan ini mengindikasikan bahwa variabel *Optimisme* dan Dukungan Sosial Orang Tua mampu menerangkan 46,4% variasi pada Motivasi Berprestasi mahasiswa di Politeknik Kesdam VI Banjarmasin, sementara 53,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain yang tidak tercakup dalam model. Adapun nilai *R-square* pada variabel Stres Akademik sebesar 0,563, yang menunjukkan bahwa *Optimisme* dan Dukungan Sosial Orang Tua melalui mediasi Motivasi Berprestasi memberikan kontribusi sebesar 56,3% terhadap variasi Stres Akademik, sedangkan 43,7% dijelaskan oleh variabel di luar model. Dengan demikian, kekuatan model dalam memprediksi Stres Akademik dapat digolongkan sedang hingga kuat, sedangkan dalam memprediksi Motivasi Berprestasi termasuk dalam kategori cukup.

3.1.2. Pengujian f^2 (*effect size*)

Tabel 2. Nilai *F-Square*

	Dukungan Sosial Orang Tua	Motivasi Berprestasi	Optisme	Stres Akademik
Dukungan Sosial Orang Tua	-	0.102		0.008
Motivasi Berprestasi	-			0.290
<i>Optimisme</i>		0.371		0.533
Stres Akademik	-	-	-	-

Sumber: Output SmartPls 4.0 (2025)

Berdasarkan tabel 2, hasil analisis nilai *F-Square* dalam penelitian ini menunjukkan besaran pengaruh masing-masing variabel sebagai berikut: *Optimisme* memberikan pengaruh besar terhadap Stres Akademik dengan nilai *F-Square* sebesar 0.533, sekaligus memberikan pengaruh sedang terhadap Motivasi Berprestasi dengan nilai *F-Square* 0.371. Dukungan Sosial Orang Tua memberikan pengaruh kecil terhadap Motivasi Berprestasi dengan nilai *F-Square* 0.102, dan hampir tidak berpengaruh terhadap Stres Akademik dengan nilai *F-Square* hanya 0.008. Motivasi Berprestasi memberikan pengaruh sedang terhadap Stres Akademik dengan nilai *F-Square* 0.290.

3.1.3. Uji Hipotesis (*Direct Effect*)

Tabel 3. Hasil Uji *Direct Effect*

Hipotesis	<i>Path coefficient</i>	P-value	Hasil
(H1) <i>Optimisme</i> ->Stres Akademik	-0.317	0.002	Diterima
(H2) <i>Optimisme</i> -> Motivasi Berprestasi	0.497	0.000	Diterima
(H3)Dukungan Sosial Orang Tua -> Stres Akademik	-0.085	0.178	Ditolak
(H4)Dukungan Sosial Orang Tua -> Motivasi Berprestasi	0.260	0.004	Diterima
(H5)Motivasi Berprestasi-> Stres Akademik	0.185	0.028	Diterima

Sumber: Output SmartPls 4.0 (2025)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *Optimisme* terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Akademik secara langsung sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *path coefficient* sebesar -0.317 dengan *p-value* 0.002. Selain itu *Optimisme* juga berkontribusi secara signifikan dan positif terhadap Motivasi Berprestasi mahasiswa *path coefficient* = 0,497 dengan *p-value* = 0,000. Sebaliknya Dukungan Sosial Orang Tua tidak terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik secara langsung dengan *path coefficient* -0.009 dan *p-value* 0.178. Di sisi lain Dukungan Sosial Orang Tua terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Motivasi Berprestasi *path coefficient* = 0,260 dan *p-value* = 0,004. Selanjutnya Motivasi Berprestasi terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik *path coefficient* = 0,185 dengan *p-value* = 0,028 yang menunjukkan bahwa dorongan untuk berprestasi justru dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

3.1.4. Uji Efek Mediasi (*Indirect Effect*)

Tabel 4. Hasil Uji *Direct Effect*

Hipotesis	<i>Spesific Indirect Effect</i>	P values	Hasil
<i>Optimisme</i> -> Motivasi Berprestasi -> Stres Akademik	0.048	0.182	Ditolak
Dukungan Sosial Orang Tua -> Motivasi Berprestasi -> Stres Akademik	0.092	0.035	Diterima

Sumber: Output SmartPls 4.0 (2025)

Hasil uji pengaruh tidak langsung menunjukkan bahwa Hasil uji pengaruh tidak langsung menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Orang Tua melalui Motivasi Berprestasi tidak berpengaruh signifikan terhadap Stres Akademik, dengan *specific indirect effect* sebesar 0.048 dan *p-value* 0.182. Hal ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Orang Tua tidak terbukti memengaruhi Stres Akademik melalui jalur Motivasi Berprestasi sebagai variabel mediasi. Sebaliknya, pengaruh *Optimisme* terhadap Stres Akademik melalui Motivasi Berprestasi berpengaruh positif dan signifikan *specific indirect effect* = 0,092 dengan *p-value* = 0,035, yang berarti jalur mediasi tersebut terbukti berdistribusi memengaruhi Stres Akademik.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa Optimisme berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Hal ini terlihat dari nilai *path*

coefficient -0,317 dengan *p-value* 0,002 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Yang artinya mengindikasikan bahwa Optimisme merupakan faktor protektif yang signifikan terhadap stres akademik. Setiap peningkatan pada tingkat Optimisme mahasiswa akan diikuti oleh penurunan stres akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori Seligman yang menyatakan bahwa individu optimis memiliki kemampuan adaptif dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa yang optimis cenderung memandang kegagalan sebagai hal yang sementara dan spesifik, sehingga tidak mudah mengalami stres yang berkepanjangan (Nurchayani and Prastuti, 2021). Di dukunga dengan teori Konservasi Sumber Daya (COR) Hobfoll 1989, Optimisme berfungsi sebagai sumber daya personal internal yang melindungi individu dari stres dengan memungkinkan mereka mempertahankan, memperoleh, dan melindungi sumber daya lainnya ketika menghadapi ancaman atau hilangnya sumber daya tersebut (Kristin J, 2024).

Temuan ini diperkuat oleh penelitian mengenai Optimisme terhadap Stress akademik diantaranya adalah penelitian yang telah dilakukan (Gustama, 2024), hasil penelitian menunjukkan Semakin tinggi Optimisme mahasiswa mengerjakan tugas akhir maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya. Dan begitu juga sebaliknya, jika Optimisme dalam mengerjakan tugas akhir rendah maka stress akademik semakin meningkat. Lalu penelitian (Rahmawati and Utami, 2024). Di dukung dengan hasil penelitian (Rahmawati and Utami, 2024), Menemukan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa. Yang artinya dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi Optimisme maka semakin rendah pula stres akademik pada mahasiswa.

Dapat disimpulkan bahwa Optimisme merupakan faktor *protektif* yang *signifikan* dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Sehingga mahasiswa memiliki *Optimisme* yang tinggi akan mengelola tekanan akademik dengan baik.

3.2.2. Pengaruh Optimisme terhadap Motivasi berprestasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa Optimisme memiliki pengaruh positif signifikan terhadap Motivasi Berprestasi mahasiswa/i. Berdasarkan output SmartPLS 4, diperoleh nilai *path coefficient* sebesar *path coefficient* = 0,497 dengan *p-value* = 0,000 ($<0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Temuan ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat Optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi mereka dalam menghadapi tuntutan akademik.

Sejalan dengan Teori Umroh and Al Musafiri, (2022), Optimisme adalah keyakinan bahwa hal-hal baik akan terjadi pada diri kita, sedangkan pesimisme adalah ekspektasi bahwa hal-hal buruk akan menimpa kita. Orang yang optimis dan pesimis mempengaruhi hidup mereka secara berbeda; mereka memiliki pendekatan yang berbeda dalam menghadapi masalah dan tantangan serta dalam mengatasi kesulitan. Hal ini berkaitan dengan motivasi, yaitu keyakinan bahwa tujuan dapat tercapai. Jika seseorang meragukan kemampuannya untuk mencapai suatu tujuan, mereka mungkin akan tetap berusaha mencapainya.

Penelitian pendukung juga memperkuat temuan ini. penelitian (Musabiq et al., 2018), di dapatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat Optimisme mahasiswa, maka semakin tinggi pula rasa syukur, motivasi berprestasi, dan dukungan sosial yang dirasakan, serta semakin rendah tingkat stresnya. Didukung dengan hasil penelitian (Prayoga et al., 2022), yang mendapatkan bahwa Salah satu faktor yang memperkuat motivasi berprestasi adalah Optimisme yang dimana mahasiswa terdorong untuk melakukan usaha-usaha nyata dalam meraih tujuannya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa membangun Optimisme pada diri mahasiswa merupakan langkah strategis untuk meningkatkan motivasi berprestasi mereka, yang pada akhirnya dapat berkontribusi dalam menekan tingkat stres akademik yang dialami.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Optimisme terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. Keyakinan positif terhadap masa depan mendorong mahasiswa untuk lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan akademik melakukan usaha nyata.

3.2.3. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua tidak pengaruh signifikan terhadap Stres Akademik pada mahasiswa. Berdasarkan output SmartPLS 4, diperoleh nilai *path coefficient* sebesar -0.085 dengan *p-value* 0.178 > 0,05. Meskipun arah hubungan negatif yang berarti secara umum dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung diikuti oleh stres akademik yang lebih rendah, namun besaran pengaruhnya sangat lemah dilihat dari nilai *path coefficient* -0.085 dan tidak bermakna secara statistik.

Temuan ini menarik ketika dikaitkan dengan konsep dukungan sosial orang tua menurut Sarafino (dalam Handayani et al., 2019), yang mendefinisikannya sebagai bentuk kesenangan, penghargaan, kepedulian, dan bantuan yang meliputi aspek emosional, instrumental, dan informasional. Meskipun secara teoritis dukungan ini diharapkan dapat menjadi sumber yang mengurangi stres, dalam konteks mahasiswa, mekanisme kerjanya mungkin tidak bersifat langsung. Dukungan instrumental dan informasional orang tua menjadi kurang relevan dengan tantangan akademik di perguruan tinggi yang menuntut kemandirian. Sementara itu, dukungan emosional yang berlebihan dapat berubah menjadi tekanan terselubung untuk memenuhi harapan orang tua. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua bekerja melalui variabel perantara lain yang tidak terukur dalam model penelitian ini.

Hal ini didukung dengan teori *role strain* (Teori Beban Peran) Goode di mana dukungan yang berlebihan dapat dirasakan sebagai tuntutan peran tambahan bagi mahasiswa untuk membalas harapan tersebut dengan prestasi, sehingga justru menjadi sumber tekanan (Marmi and Rini, 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Ramadhanti and Ifdil, 2023), Menyatakan terdapat Hubungan signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab munculnya stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh dukungan sosial orang tua.

Meskipun secara teori dukungan sosial seharusnya mengurangi stres, dalam konteks pendidikan tinggi, dukungan sosial dalam penelitian ini dapat dipersepsikan sebagai tekanan terselubung yang justru menimbulkan beban psikologis tambahan. Temuan ini mengisyaratkan bahwa efektivitas dukungan orang tua sangat bergantung pada keberhasilan oleh kesesuaiannya dengan tahap perkembangan mahasiswa dan keadaan psikologis yang melatarbelakanginya.

3.2.4. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi

Hasil analisis menunjukkan Dukungan Sosial Orang Tua terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Motivasi Berprestasi. Berdasarkan output SmartPLS 4, diperoleh nilai *path coefficient* sebesar 0,260 dengan *p-value* 0,004 < 0,05), yang menandakan adanya pengaruh signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orang tua, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi yang dimiliki mahasiswa.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pandangan Fridman (dalam Yuliya, 2019), yang menyatakan bahwa dukungan emosional dan instrumental dari orang tua berperan sebagai sumber motivasi ekstrinsik yang penting. Didukung dengan pendapat (Rahmad et al., 2025), Dukungan sosial orang tua menjadi fondasi krusial dalam membentuk motivasi berprestasi anak (Semakin kuat dorongan positif dari keluarga, semakin besar pula tekad anak untuk mencapai tujuan akademiknya).

Penelitian Rani Puspita dkk. (2024) turut mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa pengaruh dukungan orang tua terhadap motivasi bersifat signifikan. Terbukti bahwa adanya dukungan yang cukup dari orang tua berbanding lurus dengan peningkatan tingkat motivasi pada individu. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Humairoh dan kolega (2024) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial orang tua berada pada level tinggi (61,33%), sementara motivasi berprestasi berada pada level medium (58,9%). Yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai t-hitung (10,962) yang jauh melampaui t-tabel (0,1472). Hal ini mengonfirmasi adanya pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi berprestasi.

Dapat disimpulkan bahwa Dukungan sosial orang tua terbukti signifikan meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan emosional, instrumental, dan informasional dari orang tua berperan sebagai sumber motivasi ekstrinsik yang krusial dalam mendorong pencapaian akademik mahasiswa.

3.2.5. Pengaruh Motivasi berprestasi Terhadap Stres Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Stres Akademik Berdasarkan output SmartPLS 4, diperoleh nilai *path coefficient* sebesar 0,185 dengan *p-value* 0,028 $< 0,05$, yang menandakan motivasi berprestasi berpengaruh positif terhadap stres akademik. Temuan ini menandakan bahwa motivasi berprestasi tidak berkontribusi dominan dalam menurunkan stress akademik.

Meskipun teori motivasi berprestasi teori Achievement Motivation McClelland (dalam Ariyah et al., 2023), yang menjelaskan bahwa individu dengan kebutuhan berprestasi tinggi (n-Ach) cenderung menetapkan standar kinerja yang ideal untuk mencapai kesuksesan. Namun penelitian ini mungkin ketika terdapat kesenjangan antara performa aktual dengan standar ideal tersebut, timbul tekanan psikologis yang memicu stres akademik.

Pendapat ini didukung oleh Greenberg (2006), yang menyatakan bahwa sumber stres yang dialami mahasiswa termasuk keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban tugas akademik. Selain itu Stres adalah respon individu ketika dihadapkan pada kejadian atau keadaan yang memicu stres, yang dimana merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress dimana individu merasa terancam dan kemampuan untuk menanganinya terganggu (Wistarini and Marheni, 2019). Di dukung dengan hasil penelitian Di dukung dengan hasil penelitian Pascoe dkk di temukan bahwa stres akademis dapat mengurangi motivasi, menghambat prestasi akademik, dan menyebabkan peningkatan tingkat putus kuliah (Barbayannis et al., 2022).

Dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi tidak selalu bersifat protektif terhadap stres akademik. Dorongan untuk berprestasi justru dapat berubah menjadi beban psikologis ketika mahasiswa gagal memenuhi standar ideal yang mereka tetapkan sendiri, sehingga memicu meningkatnya tingkat stres akademik.

3.2.6. Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Melalui Motivasi Berprestasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa Optimisme memiliki pengaruh tidak signifikan secara tidak langsung terhadap Stres Akademik melalui Motivasi Berprestasi. Berdasarkan output SmartPLS 4, diperoleh *nilai spesifik indirect effect* sebesar 0,048 dengan *p-value* 0,182 $> 0,05$, menunjukkan bahwa Motivasi Berprestasi tidak berperan sebagai mediasi yang signifikan dalam hubungan antara Optimisme dan Stres Akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun Optimisme dapat meningkatkan motivasi berprestasi namun peningkatan motivasi tersebut tidak secara signifikan memengaruhi tingkat stres akademik

mahasiswa. Dengan kata lain Optimisme lebih berperan secara langsung dalam memengaruhi stres akademik tanpa melalui mekanisme motivasi berprestasi.

Hasil penelitian ini selaras dengan teori Martin Seligman, Optimisme adalah cara pandang individu terhadap peristiwa keberhasilan dan kegagalan yang diyakini akan didasari oleh gaya atribusi (penjelasan diri) bahwa hal-hal positif adalah sebab internal, permanen, dan pervasi (menyeluruh), sedangkan kegagalan disebabkan oleh faktor eksternal, sementara, dan spesifik. Optimisme bukan sekadar harapan positif, melainkan juga keyakinan bahwa kegagalan adalah sementara dan tidak mencerminkan kemampuan diri secara keseluruhan (Nurchayani and Prastuti, 2021). Selain itu (Fu'ady and Atiqoh, 2020) yang mempengaruhi sikap Optimisme terdiri dari faktor internal diantaranya adalah cara seseorang memandang dirinya. Cara memandang diri ini berhubungan dengan penerimaan diri pada apa yang dimiliki oleh individu dan merupakan suatu kondisi positif dalam memandang baik buruk hal yang di lalui.

Berikutnya menurut Djiwandono (2006), terdapat dua sifat motivasi berprestasi yang memengaruhi stres akademik. Pertama, motivasi berprestasi otonom, yaitu motivasi yang didasarkan pada standar dari dalam diri sendiri, seperti membandingkan pencapaian saat ini dengan prestasi sebelumnya. Kedua, motivasi berprestasi sosial, yaitu motivasi yang tolok ukurnya berasal dari perbandingan dengan prestasi orang lain (Jannah, 2021). Didukung pernyataan (Barseli et al., 2018), yang menyatakan bahwa stres akademik dapat timbul karena jadwal yang padat, adanya persaingan dan adanya tekanan bermotivasi yang tinggi.

Lebih lanjut temuan ini ketika dikaitkan dengan teori Atkinson dan McClelland (dalam Haru, 2023), yang menggambarkan motivasi berprestasi sebagai kombinasi antara need for achievement (motivasi untuk berhasil) dan fear of failure (motivasi untuk menghindari kegagalan). Dalam konteks penelitian ini dapat dipahami bahwa meskipun Optimisme mampu meningkatkan motivasi berprestasi, namun dalam motivasi berprestasi tersebut tidak cukup kuat untuk menciptakan pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Yang artinya meskipun rasa optimis bisa memicu motivasi berprestasi naiknya motivasi ini tidak lantas membuat stres mereka bertambah atau berkurang secara signifikan. Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan bahwa ada korelasi antara motivasi berprestasi dengan stres akademik (Mulya and Indrawati, 2016; Aziz, 2024; Salma, 2024)

Dengan demikian, hipotesis mediasi Motivasi Berprestasi dalam hubungan Optimisme dan Stres Akademik ditolak. Optimisme terbukti bekerja secara langsung dalam memengaruhi stres akademik tanpa melalui mekanisme motivasi berprestasi. Hal ini sejalan dengan teori Seligman bahwa individu optimis memiliki cara menafsirkan pengalaman secara lebih membangun, sehingga mampu menghadapi kegagalan dengan lebih positif.

3.2.7. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Stres Akademik Melalui Motivasi Berprestasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa Dukungan Sosial Orang Tua berpengaruh signifikan secara tidak langsung terhadap Stres Akademik melalui Motivasi Berprestasi. Nilai *specific indirect effect* sebesar 0.092 dengan *p-value* $0.035 < 0.05$ membuktikan bahwa Motivasi Berprestasi berperan sebagai mediasi signifikan dalam hubungan ini. Temuan ini menandakan bahwa dukungan sosial orang tua justru berkontribusi secara tidak langsung dalam meningkatkan stres akademik melalui motivasi berprestasi. Dukungan orang tua terbukti berkontribusi terhadap stres akademik melalui peningkatan motivasi berprestasi, yang justru berbalik menjadi sumber tekanan.

Secara teori Dukungan sosial, menurut Dalton, Elias, & Wandersman (dalam Diyah Trimulatsih and Anna Appulembang, 2022), merupakan suatu kumpulan proses sosial,

emosional, kognitif, dan perilaku dalam hubungan pribadi dimana individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atas masalah yang dihadapinya. Namun temuan menarik dalam penelitian ini justru mengungkap bahwa dalam konteks akademik perguruan tinggi dukungan sosial orang tua tidak selalu berfungsi sebagai sumber penyesuaian adaptif yang meredakan stres.

Temuan ini menarik ketika dikaitkan dengan konsep dukungan sosial orang tua menurut Sarafino (dalam Handayani et al., 2019), yang mendefinisikannya sebagai bentuk kesenangan, penghargaan, kepedulian, dan bantuan yang meliputi aspek emosional, instrumental, dan informasional. Dukungan instrumental dan informasional orang tua menjadi kurang relevan dengan tantangan akademik di perguruan tinggi yang menuntut kemandirian. Sementara itu, dukungan emosional yang berlebihan dapat berubah menjadi tekanan terselubung untuk memenuhi harapan orang tua. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa dukungan sosial orang tua bekerja melalui variabel perantara lain yang tidak terukur dalam model penelitian ini.

Hal ini didukung dengan teori *role strain* (Teori Beban Peran) Goode di mana dukungan yang berlebihan dapat dirasakan sebagai tuntutan peran tambahan bagi mahasiswa untuk membalas harapan tersebut dengan prestasi, sehingga justru menjadi sumber tekanan (Marmi and Rini, 2025). Didukung dengan hasil penelitian (Ramadan and Yushita, 2022), yaitu stres akademik berpengaruh positif terhadap motivasi mahasiswa hasil analisis regresi ganda menunjukkan nilai *t*-statistic sebesar dengan nilai *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($10,095 > 1,977$) dan nilai Sig. sebesar 0,000 pada stres akademik, karena nilai sig. $0,000 < 0,05$.

Hipotesis yang menyatakan bahwa Motivasi Berprestasi memediasi hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Stres Akademik terbukti dan dapat diterima. Temuan ini mengungkap dimana dukungan sosial orang tua justru berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik melalui peningkatan motivasi berprestasi mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Hipotesis 1 Diterima, Optimisme berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat Optimisme mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Hipotesis 2 Diterima, Optimisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi. Mahasiswa dengan tingkat Optimisme yang tinggi cenderung memiliki motivasi berprestasi yang lebih kuat. Hipotesis 3 Ditolak, dukungan sosial orang tua tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Meskipun arah hubungan negatif, pengaruhnya tidak signifikan secara statistik. Hipotesis 4 Diterima, dukungan sosial orang tua berpengaruh positif dan signifikan terhadap motivasi berprestasi. Dukungan orang tua berperan penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. Hipotesis 5 Diterima, motivasi berprestasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik. Motivasi berprestasi yang tinggi justru berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik mahasiswa. Hipotesis 6 Ditolak, motivasi berprestasi tidak memediasi hubungan antara Optimisme dengan stres akademik. Optimisme lebih berperan secara langsung dalam memengaruhi stres akademik tanpa melalui mekanisme motivasi berprestasi. Hipotesis 7 Diterima, motivasi berprestasi memediasi hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan stres akademik. Dukungan orang tua justru berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik melalui peningkatan motivasi berprestasi mahasiswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Gustini, D. Umardani, And A. Calista, "Membangun Motivasi Pelajar Untuk Melanjutkan Pendidikan Ke Jenjang Perguruan Tinggi," *Nusantara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 2, Pp. 117–125, 2023.

- [2] N. M. Hatmanti And Y. Septianingrum, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan: Factors That Influence The Academic Stress Of Nursing Students," *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)*, Vol. 5, No. 1, Pp. 40–46, 2019.
- [3] M. P. Yuda, I. Mawarti, And M. Mutmainnah, "Pinang Masak Nursing Journal <https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Jpima>," Vol. 2, 2023.
- [4] M. Saifudin, S. R. Adawiyah, And I. Mukhaira, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler," *. Issn*, Vol. 12, No. 2, 2023.
- [5] P. D. Ambarwati, S. S. Pinilih, And R. T. Astuti, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 5, No. 1, Pp. 40–47, 2019.
- [6] M. Barseli, I. Ifdil, And N. Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa," *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, Pp. 143–148, 2017.
- [7] H. Ramadhan, "Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Journal Education Of Batanghari*, Vol. 4, No. 10, Pp. 01–08, 2022.
- [8] L. K. Dinarti And Y. W. Satwika, "Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa," *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 7, Pp. 84–95, 2022.
- [9] N. M. Yusuf And J. M. Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Journal*, Pp. 235–239, 2020.
- [10] N. Mafaza, F. Kawuryan, And R. B. Pramono, "Kebahagiaan Mahasiswa Ditinjau Dari Optimisme Dan Student Engagement," *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 6, No. 2, Pp. 148–159, 2021.
- [11] M. A. Fu'ady And S. V. D. Atiqoh, "Kebersyukuran Dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Pjp*, Vol. 5, No. 1, P. 104, Nov. 2020, Doi: 10.22373/Psikoislamedia.V5i1.6343.
- [12] I. Lusiawati, "Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi," *Jurnal Tedc*, Vol. 10, No. 3, Pp. 147–151, 2019.
- [13] D. Gustama, "Hubungan Hardiness Dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa Uin Sumatera Utara Medan," *Khidmat*, Vol. 2, No. 1, Pp. 28–39, 2024.
- [14] S. C. Kencana And F. Muzzamil, "Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Vol. 8, No. 19, Pp. 353–361, 2022.
- [15] R. Al Hakim, I. Mustika, And W. Yuliani, "Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi," *Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, Vol. 4, No. 4, Pp. 263–268, 2021.
- [16] R. Damanik, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa," *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, Vol. 9, No. 1, Pp. 51–55, 2020.
- [17] S. Indriyani And N. S. Handayani, "Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Kuliah," *Jurnal Psikologi*, Vol. 11, No. 2, Pp. 153–160, 2019.
- [18] N. Firdania And R. D. Eryani, "Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Saat Pembelajaran Daring Di Kota Bandung," *Bandung Conference Series Psychology Science*, Vol. 2, No. 1, 2022, Doi: 10.29313/Bcsps.V2i1.2239.
- [19] G. N. Emeraldal And I. F. Kristiana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama," *Jurnal Empati*, Vol. 6, No. 3, Pp. 154–159, 2018.

- [20] L. Ernawati And D. Rusmawati, “Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013,” *Jurnal Empati*, Vol. 4, No. 4, Pp. 26–31, 2015.
- [21] H. K. Elik, R. G. T. Ama, E. Evianawati, And R. N. S. Bete, “Dukungan Sosial Orang Tua, Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Dharmas Education Journal (De Journal)*, Vol. 5, No. 1, Pp. 304–313, 2024.
- [22] N. Wistarini And A. Marheni, “Peran Dukungan Sosial Keluarga Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018,” *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, Pp. 164–173, 2019.
- [23] N. Ramadhanti And I. Ifdil, “Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Stres Akademik Siswa,” *Education And Social Sciences Review*, Vol. 4, No. 1, Pp. 49–54, 2023.