

Peran Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas X

Adelia Lovela¹, Denrich Suryadi²

^{1,2} Universitas Tarumanagara

e-mail: adelia.705210069@stu.untar.ac.id¹, denrichs@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kepercayaan diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi di Universitas X, sampel penelitian terdiri dari 300 mahasiswa. Stres akademik pada mahasiswa sering kali muncul akibat tekanan akademik, seperti tuntutan penyelesaian skripsi, manajemen waktu yang buruk, dan ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak. Kepercayaan diri, sebagai salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi cara pandang individu terhadap tantangan, diyakini berperan penting dalam mengatasi stres akademik tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan melibatkan mahasiswa aktif semester akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Data dikumpulkan melalui survei menggunakan instrumen yang mengukur tingkat kepercayaan diri dan tingkat stres akademik mahasiswa. Berdasarkan kategorisasi, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri sedang (67,7%) dan stres akademik sedang (71%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kepercayaan diri dan stres akademik dengan nilai $p > 0,05$ dan korelasi negatif ($r = -0,363$, $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Kepercayaan diri memiliki peran signifikan dalam mengurangi stres akademik dengan nilai $r(300) = 0,415$, $p < 0,05$, dan memberikan kontribusi sebesar 17,2% terhadap pengurangan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa tergolong tinggi dibandingkan stres akademik yang tergolong rendah.

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Tugas Akhir, Skripsi, Psikologi Pendidikan, Kuantitatif Non-Eksperimental.*

Abstract

This study aims to examine the role of self-confidence in relation to academic stress among final-year students who are working on their thesis or final project at University X. The sample consisted of 300 students. Academic stress often arises among students due to academic pressures such as thesis completion demands, poor time management, and high expectations from various parties. Self-confidence, as a psychological factor, is believed to play a significant role in how individuals perceive and cope with challenges, including academic stress. This study uses a non-experimental quantitative approach, involving active final-year students who are working on their thesis. Data was collected through surveys using instruments that measure the students' self-confidence and academic stress levels. Based on categorization, the majority of students had moderate self-confidence (67.7%) and moderate academic stress (71%). The statistical results indicated a significant relationship between self-confidence and academic stress, with a p -value > 0.05 and a negative correlation ($r = -0.363$, $p < 0.05$), suggesting that the higher the self-confidence, the lower the academic stress experienced by students. Self-confidence was found to have a significant role in reducing academic stress, with a correlation value of $r(300) = 0.415$, $p < 0.05$, contributing 17.2% to the reduction of academic stress. The findings show that students' self-confidence is generally high compared to their level of academic stress, which is relatively low.

Keywords: *Self-Confidence, Academic Stress, Final-Year Students, Thesis, Final Project, Educational Psychology, Non-Experimental Quantitative.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menjalankan perkuliahan diharapkan untuk menyelesaikan perkuliahan (Tanjung et al., 2018). Dalam Peraturan Mendikbud Nomor 49 Tahun 2017 menyatakan bahwa mahasiswa memiliki batas waktu akhir untuk menyelesaikan masa studinya, untuk menyandang sarjana mahasiswa memiliki batas akhir selama 4 atau 5 tahun. Mahasiswa memiliki prasyarat dalam menyelesaikan pendidikannya untuk mendapatkan gelar sarjana S1, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil mata kuliah skripsi atau sering disebut tugas akhir (Safitri et al., 2021). Untuk mencapai target kelulusan yang ditetapkan universitas, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu yang relatif singkat, biasanya pada semester 7 atau 8 (Sugiarti et al., 2024). Menjelang akhir studi, mahasiswa sering kali dihadapkan pada tekanan yang cukup besar, terutama dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini menjadi salah satu penyebab utama stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (Aprilia & Yoenanto, 2022). Mahasiswa akhir sangat rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik yang tinggi, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Dapat berdampak buruk pada kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir sering kali disebabkan oleh tuntutan untuk menyelesaikan skripsi (Handayani & Fithroni, 2022).

Skripsi merupakan hasil laporan penelitian yang menyajikan opini penyusun dengan mengindikasikan pandangan orang lain, lalu didukung berdasarkan data dan fakta realitas atau pengalaman mahasiswa. (Ramayanti, 2021) mengemukakan bahwa proses penyusunan skripsi merupakan pengalaman baru yang penuh tantangan bagi mahasiswa. Kurangnya pengalaman penelitian sering kali memicu kecemasan dan keraguan diri, terutama terkait interaksi dengan dosen pembimbing dan kemampuan menyelesaikan penelitian secara mandiri. Akibatnya, sejumlah mahasiswa seharusnya sudah lulus lebih cepat menjadi tertunda dan memerlukan waktu tambahan untuk menyelesaikan skripsi, bahkan beberapa mahasiswa gagal menyelesaikannya skripsi. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya, terdapat beberapa hambatan yang akan muncul pada saat penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami kesulitan karena mahasiswa akan merasa bahwa menyusun skripsi merupakan suatu tekanan yang sulit, dampaknya mahasiswa akan merasa cemas dan gelisah saat mengerjakan skripsi. Sehingga mahasiswa akan berpikir buruk dan dapat membuat mahasiswa kehilangan semangat dan minat. Hal ini menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsi atau berhenti menyusun skripsi yang membuat mahasiswa stres secara akademik (Etika & Hasibuan, 2016).

Dalam konteks akademik, stres akademik menyatakan bahwa adanya tekanan dan tuntutan yang berasal dari aktivitas akademik (F. Handayani & Fithroni, 2022). Mahasiswa yang memiliki hambatan dalam akademik tetapi tidak mampu mengatasi hambatan tersebut (As'ari, 2007). Maka mahasiswa akan mengalami stres akademik, mahasiswa yang memiliki kompetensi tinggi diharapkan dapat memahami berbagai konsep, menganalisis masalah, dan memilih solusi yang paling efektif. Namun, mereka sering menghadapi berbagai tantangan dalam menyusun skripsi, seperti berbagai persyaratan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak optimal, dan tumpukan pekerjaan yang harus diselesaikan. Stres akademik terjadi karena adanya harapan kelulusan dan nilai lebih rendah dari perkiraan, stres akademik pada mahasiswa dapat memicu kepada konflik akademis, frustrasi akademik, dan kecemasan pada akademik (Yikealo et al., 2018). Stres akademik juga mencakup cara mahasiswa memandang jumlah pengetahuan yang harus mereka kuasai. Selain itu, faktor lain yang dapat memicu stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan. Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik bisa memotivasi usaha untuk mencapai tujuan, tetapi juga berpotensi menjadi hambatan dalam meraih cita-cita (Avianti et al., 2021). Stres akademik tekanan yang dialami oleh mahasiswa karena tuntutan akademik, penyebab utama dari stres akademik karena ekspektasi dari orang tua. Menurut penelitian sebelumnya, (Yusuf & Yusuf, 2020) stres akademik menimbulkan berbagai dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa, mulai dari gangguan tidur hingga penyalahgunaan zat. Kondisi ini secara signifikan mempengaruhi kemampuan kognitif dan berujung pada penurunan prestasi akademik. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan individu untuk memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan kemampuannya. Hal ini mendorong mereka untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi dan berusaha lebih keras untuk mencapainya.

Sebaliknya, kurangnya kepercayaan diri dapat menghambat motivasi dan menyebabkan munculnya pikiran negatif yang menghambat kinerja (Veronika et al., 2021).

Menurut Fitri (2018) kepercayaan diri memiliki keyakinan seseorang yang memiliki kemampuan agar mencapai keberhasilan tanpa mengandalkan orang lain. Seseorang yang berjuang untuk dirinya sendiri, dengan melibatkan penilaian yang baik terhadap sekitarnya, sehingga seseorang dapat menampilkan kepercayaan diri yang baik serta menghadapi orang lain dengan sikap yang tenang (Monika & Angela, 2024), sedangkan menurut Anthony (1992) Kepercayaan diri diartikan sebagai sikap diri individu yang bisa menerima suatu kenyataan serta individu dapat berpikir positif dan individu memiliki sikap yang menerima kemampuan dalam segala hal yang ingin dicapai (Subroto & Wati, 2022). Kepercayaan diri dapat dikatakan sebagai sikap psikologis seseorang dalam menilai sesuatu objek yang ada di sekelilingnya, sehingga individu memiliki keyakinan akan kemampuan individu agar dapat mencapai segala sesuatu. Seseorang yang mempunyai rasa kepercayaan diri dan ya kin akan kemampuannya biasanya dapat mencapai harapan dengan penuh kenyataan, bahkan ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan yang diinginkan individu tetap berjalan maju dengan penuh tekad dan penuh harapan dan menerima dengan besar hati (Gori et al., 2023). Feltz (2007) menyatakan bahwa orang yang kurang percaya diri sering kali merasa tidak mampu dan kurang yakin dengan kemampuannya. Akibatnya, mereka cenderung menutup diri. Sebaliknya, kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa kita memiliki kemampuan yang cukup untuk mencapai tujuan dan memanfaatkan potensi diri secara maksimal. Trevelyan (2008) berpendapat bahwa cara kita memandang diri sendiri sangat memengaruhi kepribadian kita. Jika kita memiliki penilaian positif tentang diri sendiri, kita cenderung lebih menghargai diri dan termotivasi untuk berkembang (Laowo & Munthe, 2022).

Kepercayaan diri penting bagi mahasiswa, penampilan diri juga sangat penting saat berkomunikasi dengan orang lain karena untuk meyakinkan orang lain saat berkomunikasi. Kepercayaan diri memiliki fungsi sebagai kemampuan berkomunikasi dengan segala usia dan latar belakang agar orang lain merasa nyaman saat berinteraksi. Selain itu, kepercayaan diri dapat mengekspresikan diri secara bebas tanpa merasa takut atau malu (Madhy et al., 2022). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa peran kepercayaan diri sangat penting untuk individu, individu yang memiliki kepercayaan diri akan bebas dalam melakukan segala kegiatan tanpa merasa terbebani. Individu yang merasa percaya diri akan yakin saat sedang menghadapi masalah dan penuh keyakinan saat mencapai cita-cita. Kepercayaan diri adalah kunci untuk sukses dalam berinteraksi dan beraktivitas, setiap individu membutuhkan kepercayaan diri untuk memaksimalkan potensi diri. Kepercayaan diri akademik merujuk pada sejauh mana akan kemampuan kognitif dan emosionalnya untuk memenuhi tuntutan akademik (Sander & Sanders, 2006). Percaya diri, terutama dalam hal kemampuan akademik, sangat penting untuk keberhasilan mahasiswa, mahasiswa yang percaya diri dengan kemampuan intelektualnya cenderung lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan kampus (Boulter, 2002).

Peran kepercayaan diri sangat penting terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Karena dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi membuat mahasiswa cenderung memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuannya, sehingga mahasiswa tidak menjadikan skripsi sebagai beban. Sehingga mahasiswa dapat mencapai harapan yang realistis. Kepercayaan diri memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan peluang untuk lulus, bukan sebagai ancaman. Selanjutnya peran kepercayaan diri dapat membuat mahasiswa fokus pada skripsi yang sedang dikerjakan. Biasanya mereka lebih mengutamakan pengerjaan dengan berpikir positif agar tidak merasa cemas akan kegagalan. Individu yang merasa bahwa dirinya memiliki kepercayaan diri dan dihadapkan dengan masalah pada saat pengerjaan skripsi, individu lebih cenderung mencari solusi agar masalah dapat terselesaikan dengan baik.

Sejalan dengan peneliti sebelumnya, hasil penelitian yang dilakukan (Subramanyam & Rao, 2022) yang menemukan hasil bahwa kepercayaan diri memiliki peran terhadap stres akademik. Selain itu Subramanyam & Roa mengatakan bahwa hasil dari penelitian menunjukkan variabel kepercayaan diri lebih tinggi, sedangkan variabel stres akademik lebih rendah. Hasil peneliti dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri umumnya memiliki pandangan positif tentang diri mereka. Mereka merasa mampu, kompeten, dan yakin bisa mencapai tujuan. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh

(Reilly et al., 2014) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang-tinggi, memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Hal ini dapat dikatakan penyebab mahasiswa dengan kepercayaan diri yang sedang-tinggi tetap mengalami stres akademik dengan tingkat yang rendah, karena kondisi stres dapat timbul secara tidak sadar dan bersifat sementara, dan masih dapat diatasi (Mustapa & Maryadi, 2017).

Berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini dilakukan oleh (Ananda et al., 2023) yang meneliti tingkat stres akademik dengan kepercayaan diri di Surabaya. Terdapat mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik terdapat 84 responden, 55 responden mengalami stres sedang, 15 responden mengalami stres tinggi dan responden mengalami stres rendah. Berdasarkan penelitian terkait terdapat mahasiswa mengalami masalah kepercayaan diri terdapat 84 responden, 62 responden mengalami kepercayaan diri sedang dan 22 responden memiliki kepercayaan diri rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik sedang dan kepercayaan diri sedang.

Perbedaan antara peneliti dengan peneliti-peneliti sebelumnya adalah objek penelitian, salah satunya adalah responden. Peneliti menggunakan responden mahasiswa aktif semester akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di universitas x, seluruh fakultas (angkatan 2021). Penelitian penulis berjudul peran kepercayaan diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di universitas x, jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah kuantitatif non-eksperimental. Alasan peneliti menggunakan universitas x, karena peneliti menjaga privasi dan kerahasiaan institusi, karena peneliti tidak ingin ada isu sensitif atau kritik yang dapat merugikan reputasi universitas yang bersangkutan.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah metode Kuantitatif Non-eksperimental. Penelitian ini bertujuan mengetahui peran kepercayaan diri terhadap stres akademik dengan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini melibatkan intervensi berupa pelatihan kepercayaan diri untuk mengurangi stres akademik. Penelitian ini dapat menjadikan kepercayaan diri menjadi *Independent Variable* (IV), sedangkan stres akademik menjadi *Dependent Variable* (DV).

Dalam penelitian ini, teknik non-probability pengambilan sampel yang diterapkan adalah convenience sampling. Sampel yang digunakan oleh peneliti untuk memilih partisipan sesuai kriteria, sehingga dapat kemudahan pada saat pengumpulan data. Partisipan penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan teknik pengelolaan data yaitu regresi. Tujuan peneliti untuk mengetahui peran kepercayaan diri terhadap stres akademik.

Karakteristik partisipan yang diambil yakni mahasiswa aktif semester akhir, karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung mengalami kesulitan dan mahasiswa yang kurang percaya diri. Pada karakteristik partisipan ini dapat dilakukan dari seluruh fakultas di universitas x dan hanya untuk mahasiswa berusia 20 hingga 25 tahun.

Penelitian ini dilakukan secara *online/daring* dengan menggunakan platform digital berbentuk kuesioner untuk mengumpulkan data dan berbentuk *Google Forms*. Alat yang dapat digunakan menggunakan survei *online*, penelitian dilakukan secara efisien dan menjangkau responden dari berbagai lokasi. Kuesioner berisi serangkaian pertanyaan seperti kata sambutan, identitas peneliti, tujuan penelitian, *informed consent*, identitas responden. Terdapat beberapa butir pertanyaan dari variabel yang di uji, serta kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* sesuai dengan petunjuk peneliti.

Berdasarkan hasil yang telah diuji, peneliti melakukan uji reliabilitas pada alat ukur skala stres akademik dengan total partisipan yang diharapkan mencapai 300 partisipan. Setelah diuji reliabilitas dan didapatkan hasil dengan nilai *Cronbach's Alpha* yang signifikan yaitu 0.953, terdapat empat dimensi yaitu *Biological* 0.832, dimensi *Psychosocial (Cognition)* 0.866, dimensi *Psychosocial (Emotion)* 0.883, dimensi *Psychosocial (Social Behavior)* 0.731.

Berikutnya, penelitian melakukan uji validitas pada alat ukur skala stres akademik untuk memastikan bahwa alat ukur dapat digunakan dengan baik agar dapat mengukur sesuai dengan yang diharapkan peneliti. Hasil uji validitas dapat dinyatakan berhasil jika nilai *corrected item-total correlation* > 0.2 dan dapat dikatakan *valid*. Terdapat empat dimensi yang dinyatakan signifikan,

karena mendapat nilai > 0.2 , maka dari itu dapat dinyatakan bahwa hasil keempat dimensi tersebut *valid*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Utama

a. Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Setelah hasil penelitian yang diperoleh sudah sesuai, selanjutnya dilakukan uji normalitas terhadap kedua variabel pada penelitian ini. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov test*. Penelitian ini pada uji normalitas pada variabel kepercayaan diri, memiliki nilai signifikan (p) < 0.05 , sehingga dapat dikatakan bahwa variabel kepercayaan diri tidak normal. Selanjutnya pada variabel stres akademik memiliki nilai yang signifikan (p) < 0.05 , sehingga dapat dikatakan bahwa variabel stres akademik tidak normal. Kedua variabel memiliki nilai signifikan yang sama, sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki hasil yang tidak normal.

Tabel 1. Uji Normalitas Variabel Kepercayaan Diri dan Stres Akademik

		Kepercayaan Diri	Stres Akademik
N		300	300
Normal	Mean	3.1700	2.0711
Parameters	Std. Deviation	.35939	0.63885
Most	Absolute	.254	0.186
Extreme	Positive	.110	0.186
Differences	Negative	-.254	-0.157
	Test Statistic	.254	0.186
	Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001	<.001

Uji normalitas menunjukkan kedua variabel tidak normal, dengan ini peneliti melakukan uji selanjutnya yaitu uji *residual statistics*. Hasil uji kedua variabel menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan variabel stres akademik mendapat nilai signifikan (p) > 0.05 , sehingga kedua variabel dapat dikatakan normal. Dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Residual Statistics

		Unstandardized Residual
N		300
Normal	Mean	0.0000000
Parameters	Std. Deviation	2.38155905
Most	Absolute	0.221
Extreme	Positive	0.221
Differences	Negative	-0.139
Kolmogorov Smirnov		1.278
Asymp. Sig. (2 tailed)		0.112

Uji Heteroskedastistas

Dalam menguji heteroskedastistas dalam penelitian ini dengan menggunakan metode uji *glejser* dalam analisis regresi. Peneliti akan menguji kedua variabel apakah terjadi perbedaan varian residual antara satu observasi ke observasi lainnya. Hasil pada uji heteroskedastistas yaitu pada nilai $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terjadi gejala heteroskedastistas.

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastistas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri	.005	Terjadi Gejala Heteroskedastistas

Uji Linearitas

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, peneliti akan melakukan uji linearitas pada kedua variabel yaitu kepercayaan diri dan stres akademik. Hasil uji linear menyatakan bahwa nilai dari *Deviation from Linearity Sig.* Nilai $p > 0.05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara kedua variabel kepercayaan diri dan stres akademik.

Tabel 4. Uji Linearitas Kepercayaan Diri dan Stres Akademik

		Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Between Group	(Combined)	959.572	144	8.417	1.568	0.003
	Linearity	256.642	1	245.642	47.816	<.001
	Deviation From Linearity	702.930	113	6.221	1.159	0.187
Within Group		992.946	185	5.367		
Total		1952.518	299			

Analisis Hipotesis

a. Uji Korelasi Kepercayaan Diri dan Stres Akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti akan melakukan uji korelasi pada kedua variabel. Dalam uji korelasi ini menggunakan metode Pearson Correlation. Setelah melakukan uji korelasi, hasil yang diperoleh terdapat hubungan korelasi negatif yang lemah antara variabel kepercayaan diri dan variabel stres akademik dengan nilai $r(300) = -0.363$, $p < 0.05$, artinya semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi stres akademik.

Tabel 5. Uji Korelasi Kepercayaan Diri dan Stres Akademik

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri dan Stres Akademik	-0.363	< 0.001	Terdapat hubungan negatif

b. Uji Regresi antara Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik

Selanjutnya peneliti melakukan uji regresi antara kedua variabel yaitu variabel kepercayaan diri terhadap variabel stres akademik dengan tujuan untuk meneliti mengenai peran antara kedua variabel. Dalam penelitian ini nilai secara signifikan dengan nilai $r(300) = 0.415$, $p < 0.05$ dan pada nilai $r^2 = 0.172$, selanjutnya hasil konstanta dengan nilai 18.880. Berdasarkan hasil yang diperoleh, penelitian ini menyatakan bahwa terdapat persentase pada peran kepercayaan diri terhadap stres akademik yaitu 17,2%. Kepercayaan diri memiliki peran secara signifikan dalam mempengaruhi stres akademik.

Tabel 6. Regresi antara Kepercayaan Diri terhadap Stres Akademik

Analisis Hubungan	Nilai r	Nilai r^2	Konstanta	Sig.	Keterangan
KepercayaanDiri denganStres Akademik	0.415	0.172	18.880	0.000	Terdapat peran secara signifikan

Analisis Data Tambahan

a. Uji Regresi antara Dimensi Kepercayaan Diri dengan Stres Akademik

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji regresi antar dimensi variabel kepercayaan diri dengan stres akademik untuk mengetahui lebih jauh tentang hubungan antara kedua variabel. Peneliti menggunakan metode regresi linear sederhana untuk mengelola data. Selanjutnya akan menguji setiap dimensi dari kepercayaan diri yaitu optimis (OP), keyakinan akan kemampuan (KAK), tanggung jawab (TJ), objektif dan tidak mementingkan diri sendiri (OTM), rasional dan realistis (RR) dengan stres akademik. Berdasarkan hasil yang diperoleh, pada dimensi optimis mendapat nilai $r = -0.328$, pada nilai $r^2 = -0.164$, dan konstanta mendapat nilai 4720, dan hasil nilai signifikan sebesar 0.017 yang memiliki arti bahwa terdapat peran negatif dan signifikan. Pada dimensi keyakinan akan kemampuan mendapat nilai $r = -0.323$, pada nilai $r^2 = -0.152$, dan konstanta mendapat nilai -0.313 , dan hasil nilai signifikan sebesar 0.120 yang memiliki arti tidak terdapat peran. Pada dimensi tanggung jawab mendapat nilai $r = -0.339$, pada nilai $r^2 = -0.098$, dan konstanta mendapat nilai -0.202 , dan hasil nilai signifikan sebesar 0.212 yang memiliki arti tidak terdapat peran. Pada dimensi objektif dan tidak mementingkan diri sendiri mendapat nilai $r = -0.344$, pada nilai $r^2 = -0.188$, dan konstanta mendapat nilai -0.248 , dan hasil nilai signifikan sebesar 0.038 yang memiliki arti terdapat peran negatif dan signifikan. Pada dimensi rasional dan realistis mendapat nilai $r = -0.200$, pada nilai $r^2 = 0.144$, dan konstanta mendapat nilai 0.155, dan hasil nilai signifikan sebesar 0.085 yang memiliki arti tidak terdapat peran. Kepercayaan diri memiliki peran negatif pada variabel stres akademik.

Tabel 7. Uji Regresi antara Dimensi Kepercayaan Diri dengan Stres Akademik

Analisis Hubungan	Nilai r	Nilai r^2	Konstanta	Sig.	Keterangan
Optimis	-0.328	-0.164	4720	0.017	Terdapat peran negative dan signifikan
Keyakinan akan Kemampuan	-0.323	-0.152	-0.313	0.120	Tidak Terdapat peran
Tanggung Jawab	-0.339	-0.098	-0.202	0.212	Tidak Terdapat peran
Objektif dan Tidak Mementingkan diri Sendiri	-0.344	-0.188	-0.248	0.038	Terdapat peran negatif dan signifikan
Rasional dan Realistis	-0.200	0.144	0.155	0.085	Tidak Terdapat peran

b. Uji Beda antara Variabel Kepercayaan Diri dan Variabel Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin

Pada bagian ini akan melakukan uji beda untuk mengetahui perbedaan antara kedua variabel. Uji analisis pada penelitian ini menggunakan metode Independent-Sample t-Test. Berdasarkan uji beda pada variabel kepercayaan diri antara jenis kelamin yaitu pada perempuan dan laki-laki, nilai mean pada perempuan mendapat nilai 3.1524 dan laki-laki mendapat nilai 3.1916. Selanjutnya nilai F mendapat nilai 1.734 dan sig. mendapat nilai 0.189 > 0,05, lalu pada nilai t mendapat nilai -0.939 dan sig.(2-tailed) mendapat nilai 0.349. Maka dari

itu dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi perbedaan signifikan pada variabel kepercayaan diri terhadap perempuan dan laki-laki. Hasil uji beda pada variabel stres akademik antara jenis kelamin yaitu pada perempuan dan laki-laki, nilai mean pada perempuan mendapat nilai 2.1414 dan laki-laki mendapat nilai 1.9851. Selanjutnya nilai F mendapat nilai 1.281 dan sig. mendapat nilai 0.259 > 0,05, lalu pada nilai t mendapat nilai 2.141 dan nilai pada sig.(2-tailed) mendapat nilai 0.033. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan pada variabel stres akademik terhadap perempuan.

Tabel 8. Uji Beda antara Variabel Kepercayaan Diri dan Variabel Stres Akademik berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		F	Sig.	t	Sig.(2- tailed)
	Perempuan	Laki-Laki				
Kepercayaan Diri	3.1524	3.1916	1.734	0.189	- 0.939	0.349
Stres Akademik	2.1414	1.9851	1.281	0.259	2.141	0.033

c. Uji Beda antara Variabel Kepercayaan Diri dan Variabel Stres Akademik Berdasarkan Usia

Pada penelitian ini, peneliti menguji variabel kepercayaan diri dan variabel stres akademik berdasarkan usia. Metode dalam penelitian ini menggunakan One Way ANOVA. Berdasarkan uji beda pada variabel kepercayaan diri antara usia yaitu pada usia 20 sampai 25 tahun, nilai pada mean tertinggi pada usia 24 tahun sebesar 3.4133 dengan sig. sebesar 0.001 < 0.5, yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan. Sementara itu uji beda pada variabel stres akademik berdasarkan usia, nilai tertinggi pada usia yang mengalami stres akademik yaitu usia 21 tahun dengan nilai sebesar 2.2872 dengan sig. sebesar 0.001 < 0.5, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan.

Tabel 9. Uji Beda antara Variabel Kepercayaan Diri dan Variabel Stres Akademik berdasarkan Usia

Variabel	Usia	Mean	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri	20	3.0112	<.001	Terdapat Perbedaan
	21	3.0067		
	22	3.2301		
	23	3.2887		
	24	3.4133		
	25	3.2665		
Stres Akademik	20	2.2428	<.001	Terdapat Perbedaan
	21	2.2872		
	22	2.1380		
	23	1.8690		
	24	1.7441		

SIMPULAN

Hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam penelitian ini tergolong tinggi. Hal ini terlihat bahwa skor rata- rata pada setiap dimensi kepercayaan diri memiliki nilai di atas mean hipotetik. Artinya mahasiswa cenderung memiliki penilaian positif terhadap dimensi optimis, keyakinan akan kemampuan, objektif dan tidak mementingkan diri sendiri, tanggung jawab, rasional dan realistis. Sedangkan hasil kategorisasi dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri sedang (67,7%) dan stres akademik sedang (71%). Selanjutnya pada hasil yang diperoleh, variabel kepercayaan diri memiliki nilai $p < 0.05$ maka terjadi gejala heteroskedastitas. Pada variabel kepercayaan diri dan stres akademik memiliki nilai $p > 0.05$. Maka terdapat hubungan linear secara signifikan. Hasil hubungan korelasi mengarah

negatif karena memiliki nilai $r(300) = -.0363$, $p < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi stres akademik. Kepercayaan diri memiliki peran secara signifikan nilai $r(300) = 0.415$, $p < 0.05$, maka terdapat peran kepercayaan diri untuk mengatasi stres akademik, pada peran kepercayaan diri terdapat persentase terhadap stres akademik yaitu (17,2%). Pada penelitian ini terdapat dimensi kepercayaan diri yaitu dimensi optimis, keyakinan akan kemampuan, tanggung jawab, objektif dan tidak mementingkan diri sendiri, rasional dan realistis. Berdasarkan hasil yang diperoleh, pada dimensi optimis, 54 objektif dan tidak mementingkan diri sendiri memiliki peran negatif yang signifikan, sedangkan dimensi lainnya tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil pada uji beda terdapat perbedaan antara variabel stres akademik berdasarkan jenis kelamin, selanjutnya terdapat perbedaan antara variabel kepercayaan diri berdasarkan usia yaitu usia 24 tahun dan terdapat perbedaan antara variabel stres akademik berdasarkan usia yaitu usia 21 tahun, karena memiliki nilai $p < 0.05$. Peran kepercayaan diri mahasiswa sangat berpengaruh pada stres akademik, karena dengan berpikir positif saat mengerjakan tugas akhir, maka mahasiswa merasa bahwa tugas akhir bukan tekanan dan mampu dalam menghadapi tekanan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, D., Hasanuddin, H., & Munir, A. (2023). (PDF) Hubungan Kepribadian Tangguh dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. ResearchGate. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1439>
- Alsa, A. (2006). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 47–48.
- Ananda, I. M. S. N., Kristianingsih, Y., Purnama, N. L. A., & Winarni, S. (2023). Tingkat Stres Akademik Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa. *JURNAL NERS LENTERA*, 11(2), Article 2.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19– 30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arikunto, S. (2013). *Basics of educational evaluation*. Jakarta: Earth Literacy. <https://scholar.google.com/scholar?cluster=3190285890949396298&hl=en&oi=scholar>
- Aryani, F. (2016). SUATU PENDEKATAN DAN INTERVENSI KONSELING. As'ari. (2007). *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*.
- Avianti, D., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., & Putri, A. M. (2021). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MALAHAYATI. 3.
- Awaliyana, S., & Ummah, A. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kegiatan Muhadhoroh. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 2(1), Article 1.
- Bala, S. (2018). ACADEMIC STRESS IN RELATION TO SELF CONFIDENCE IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS. *Innovative Research Thoughts*, 4(5), Article 5.
- Boulter, L. T. (2002). Self-Concept as a Predictor of College Freshman Academic Adjustment. *College Student Journal*. <https://www.semanticscholar.org/paper/Self-Concept-as-a-Predictor-of-College-Freshman-Boulter/e3fdce1309cf58caa186a04de1ded783866268d8>
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996). SURVIVAL STRATEGIES FOR NURSE-MIDWIFERY STUDENTS.
- Darmo, B., Sn, S., & Ds, M. (2022). Nomor: 290- R/UNTAR/PENELITIAN/VIII/2022.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor- Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Ghufron Nur, M & Risnawati Rini, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Gori, Y., Fau, S., & Laia, B. (2023). PERAN GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 TOMA TAHUN PELAJARAN 2022/2023: FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.57094/faguru.v2i1.652>
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri (Jakarta). Puspa Swara. [//digilib.umk.ac.id%2Fslims%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D1905%26keywords%3D](http://digilib.umk.ac.id%2Fslims%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D1905%26keywords%3D)
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa AKKhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Kesehatan Olahraga.
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). KESEJAHTERAAN MAHASISWA: PERAN PENGHAYATAN STRES AKADEMIK BERDASARKAN PERBEDAAN JENIS KELAMIN. JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT, 11(3), 123–127. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Hasanah, N., & Mariyati, L. I. (2023). The Relationship Between Academic Stress With Academic Self-Efficacy In Vocational High School Students. Psikologia : Jurnal Psikologi, 9. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1703>
- Hudak, C., & Galo, B. (1997). KEPERAWATAN KRITIS: PENDEKATAN HOLISTIK (JAKARTA). EGC. [//otomasi.stikessatriabhakti.ac.id%2F%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D1127](http://otomasi.stikessatriabhakti.ac.id%2F%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D1127)
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. Jurnal Psikologi, 39(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Laowo, U. G. D., & Munthe, I. M. (2022). Tingkat Rasa Percaya Diri Mahasiswa Prodi Manajemen Informasi Kesehatan Dalam Perkuliahan Biostatistik. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 1(3), Article 3. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.661>
- Lauster, P. (1978). The personality test (S. Flatau, Trans.; 1st British ed., 2nd printing). Pan Books.
- Madhy, M. A., Purba, A. D., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/i Stambuk 2019 Universitas Medan Area. Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(1), 16–24. <https://doi.org/10.31289/jsa.v1i1.1094>
- Maharani, A. (2022). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU. <https://repository.uin-suska.ac.id/62037/2/ASWINA%20MAHARANI.pdf>
- Marbun, K. A. F., Siagian, I. O., & Sinaga, H. (2023). Kepercayaan Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Institut Kesehatan Immanuel Bandung. Jurnal Kesehatan, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i2.159>
- Monika, & Angela, G. (2024). Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan, 17, 10–18. Mustapa, & Maryadi. (2017). Kepemimpinan Pelayan: Dimensi Baru Dalam Kepemimpinan. Makassar: Celebes Media Perkasa.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ramayanti, I. (2021). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap Perilaku Konsumtif Santri Asrama Ar-Roudloh Pondok Pesantren Putri Utara Darussalam Blok Agung Banyuwangi. http://repository.library-iaida.ac.id/id/eprint/1037/1/SKRIPSI%20%28IRMA.R_17122110016_BKI%29.pdf
- Reilly, E., Dhingra, K., & Boduszek, D. (2014). Teachers' self-efficacy beliefs, self-esteem, and job stress as determinants of job satisfaction. International Journal of Educational Management, 28(4), 365–378. <https://doi.org/10.1108/IJEM-04-2013-0053>
- Rosyidah. (2010). HUBUNGAN ANTARA KEMANDIRIAN BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA.
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014a). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon

- Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Soedirman Journal of Nursing, 9(3), 173–189. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>
- Ruhmadi, E., Suwartika, I., & Nurdin, A. (2014b). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Soedirman Journal of Nursing, 9(3), 173–189. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2014.9.3.612>
- Safira, I. (2023). PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG.
- Safitri, D., Purwandari, D., Yuniani, H., & Siregar, D. (2021). Model of Empathic Communication for Final Year Students Suffering Anxiety from Final Assignment During Covid-19 Pandemic. Proceedings of the 2nd International Conference on Law, Social Sciences and Education, ICLSSE 2020, 10 November, Singaraja, Bali, Indonesia. Proceedings of the 2nd International Conference on Law, Social Sciences and Education, ICLSSE 2020, 10 November, Singaraja, Bali, Indonesia, Singaraja, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.10-11-2020.2303361>
- Sander, P., & Sanders, L. (2006). Understanding academic confidence. Psychology Teaching Review, 12(1), 29–42. <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2006.12.1.29>
- Subramanyam, K., & Rao, V. T. (2022). Emotional Intelligence Among College Students: The Role of Academic Stress and Self Confidence.
- Subroto, U., & Wati, L. (2022). Pengaruh pemberian mata kuliah Psikologi pengembangan diri terhadap Self Confidence pada mahasiswa semester pertama Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara.
- Sugiarti, S., Utami, R. J., Ikhlās, A., Mahendika, D., Vanchapo, A. R., & Muis, M. A. (2024). Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. Journal on Education, 6(2), Article 2.
- Syam, A., & Amri. (2017). PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI (SELF CONFIDENCE) BERBASIS KADERISASI IMM TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA (STUDI KASUS DI PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PAREPARE). . . .
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). LAYANAN INFORMASI DALAM PENINGKATAN KETERAMPILAN BELAJAR MAHASISWA STKIP PGRI SUMATERA BARAT. Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling, 3(2). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3937>
- Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.29210/12200>
- Tyrer, P. (1996). Bagaimana Mengatasi Stress (Jakarta). Arcan. http://library.unismuhluwuk.ac.id%2Findex.php%3Fp%3Dshow_detail%26id%3D2295
- Wahyuni, F., & Wahyuni, E. (2023). Efektifitas Rational Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Akademik Stress pada Peserta Didik: Literature Riview. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(10), 8355–8363. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.3097>
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, 19(2), Article 2. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol19.iss2.art5>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=88342>
- Yunita, E. (2014). PDF Viewer. <http://v2.eprints.ums.ac.id/archive/etd/28985/4/3>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. Psyche 165 Journal, 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>