



Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa

Irfandi Nizar Gumiwang¹, Fayza Samara Nur Wahidah², Atining Papat Mekanah³,

Lucky Purwantini⁴

¹⁻⁴ Universitas Islam 45

Alamat: Universitas Islam 45 Jl. Cut Mutia Bekasi, Indonesia

Email : nizarirfandi15@email.com¹, fayzasamarra11@gmail.com², atiningpapat@gmail.com³,
purwantini.lucky@gmail.com⁴

Abstract. *This study aims to analyze the influence of self-concept and self-regulation on academic stress in students of Universitas Islam 45 Bekasi. A quantitative approach with a correlational design was used to test the relationship between these variables. Data were collected through a Likert-based questionnaire on 137 active students aged 18–23 years. The results of the analysis showed that self-concept had a significant negative relationship with academic stress, while self-regulation did not show a significant effect. These findings indicate the importance of self-concept in managing students' academic stress. Although self-regulation was not statistically significant, there was still a relevant negative relationship. The implication of this study is the need for self-concept development programs to support student well-being, while improving self-regulation can be considered in other contexts. This study provides new insights into managing academic stress and supports more effective interventions in higher education settings.*

Keywords: *Self-concept, self-regulation, academic stress, students, stress management.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara variabel-variabel tersebut. Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert pada 137 mahasiswa aktif berusia 18–23 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan negatif signifikan terhadap stres akademik, sedangkan regulasi diri tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Temuan ini mengindikasikan pentingnya konsep diri dalam mengelola stres akademik mahasiswa. Meskipun regulasi diri tidak signifikan secara statistik, tetap terdapat hubungan negatif yang relevan. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya program pengembangan konsep diri untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa, sementara peningkatan regulasi diri dapat dipertimbangkan dalam konteks lain. Penelitian ini memberikan wawasan baru dalam pengelolaan stres akademik dan mendukung intervensi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: *Konsep diri, regulasi diri, stres akademik, mahasiswa, pengelolaan stres.*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan menghadapi berbagai perubahan serta tantangan baru. Masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi sering kali diiringi oleh peningkatan tanggung jawab, seperti menyelesaikan tugas individu, bekerja dalam kelompok, serta menjalani praktikum, yang memerlukan kemandirian dan kemampuan adaptasi yang lebih baik (Siregar and Putri 2020). Selain itu, lingkungan akademik yang semakin kompetitif sering kali menyebabkan mahasiswa menghadapi tekanan yang tinggi, baik berupa tuntutan akademik, beban tugas,

ekspektasi keluarga, maupun tekanan sosial. Kondisi ini dapat memicu stres akademik, yang tidak hanya memengaruhi kinerja belajar, tetapi juga kesehatan mental mahasiswa. Jika tidak ditangani dengan tepat, stres ini berpotensi menghambat perkembangan mahasiswa secara akademis dan emosional, serta menurunkan kualitas pendidikan secara keseluruhan.

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi individu terhadap tekanan akademik yang mencakup dimensi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif (Gadzella 1991). Respons mahasiswa terhadap tekanan ini sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu, seperti cara mereka memandang diri sendiri (konsep diri) dan kemampuan mereka untuk mengelola diri (regulasi diri). Penelitian menunjukkan bahwa konsep diri dan regulasi diri memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Konsep diri, sebagaimana dijelaskan oleh Shavelson (1976), adalah evaluasi individu terhadap berbagai aspek kehidupannya, seperti penampilan, pencapaian akademik, dan kemampuan interpersonal (Shavelson and Bolus 1982). (Rahmadini and Indrawati 2019) menemukan bahwa konsep diri memiliki hubungan negatif dengan stres akademik; semakin tinggi konsep diri seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialaminya. Penelitian (Rahayu 2018) juga mendukung temuan ini, dengan hasil menunjukkan bahwa konsep diri memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa baru.

Regulasi diri, sebagaimana didefinisikan oleh Zimmerman (1990), adalah kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku dalam mencapai tujuan (Nurchayani and Prastuti 2020). Penelitian yang dilakukan oleh (Nurfitriani and Setyandari 2022) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik, yang berarti semakin baik regulasi diri seseorang, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Penelitian lain oleh (Qonita et al. 2024) juga mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi stres akademik.

Namun, penelitian yang mengkaji pengaruh konsep diri dan regulasi diri secara bersamaan terhadap stres akademik pada mahasiswa masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana kedua faktor ini berkontribusi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam strategi pengelolaan stres akademik yang efektif, serta mendukung pengembangan konsep diri dan regulasi diri mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Stres Akademik

Stres Akademik merupakan bentuk tekanan psikologis yang timbul akibat tantangan dalam dunia pendidikan. Menurut (Sun et al. 2011), stres ini terjadi ketika tuntutan akademik yang dihadapi individu melampaui kemampuan mereka untuk mengatasinya. Dimensi stres akademik meliputi tekanan tugas, beban kerja, kekhawatiran terhadap pencapaian nilai, ekspektasi pribadi, hingga perasaan putus asa. (Gadzella 1991) menjelaskan bahwa stres akademik dapat berdampak pada fisik, emosi, perilaku, serta kemampuan kognitif mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan seperti ekspektasi tinggi dari keluarga dan kompetisi di lingkungan akademik dapat memperburuk kondisi ini (Barseli, Ahmad, and Ifdil 2018)

Konsep Diri

Konsep Diri adalah persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri yang terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi sosial (Shavelson and Bolus 1982) . Konsep ini mencakup evaluasi atas kemampuan, penampilan, dan hubungan sosial seseorang. Individu dengan konsep diri yang baik biasanya lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. (Rahmadini and Indrawati 2019) mengungkapkan bahwa semakin positif konsep diri seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan, sementara konsep diri yang negatif dapat meningkatkan kerentanan terhadap tekanan. Penelitian lainnya oleh (Rahayu 2018) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang memiliki konsep diri positif mampu mengelola stres akademik dengan lebih baik.

Regulasi Diri

Regulasi Diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan mereka dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Bandura (1991) menggambarkan regulasi diri sebagai proses yang melibatkan evaluasi diri dan penyesuaian terhadap target yang ingin dicapai. Zimmerman (1990) menekankan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek utama: observasi terhadap perilaku sendiri, evaluasi terhadap pencapaian, dan reaksi emosional terhadap hasil yang diperoleh. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik. Penelitian oleh (Nurfitriani and Setyandari 2022) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang tinggi secara signifikan membantu menurunkan tingkat stres akademik.

Hubungan antara konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik menjadi fokus utama dalam penelitian ini. (Narasimhan 2018) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu menjaga konsep diri positif dan memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih tangguh menghadapi tekanan akademik. Selain itu, penelitian (Qonita et al.2024) menunjukkan bahwa kombinasi keduanya memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi tingkat stres akademik.

Dengan mengintegrasikan kedua variabel ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai strategi pengelolaan stres akademik. Pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara konsep diri dan regulasi diri dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk menganalisis pengaruh konsep diri dan regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian korelasional dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antar variabel dalam konteks nyata, tanpa memanipulasi kondisi penelitian.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi dengan rentang usia 18–23 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*, dengan kriteria mahasiswa yang aktif terdaftar dan berada pada jenjang pendidikan D3 maupun S1. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *G*Power*, jumlah sampel yang diperlukan adalah 134 mahasiswa.

Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert yang dirancang untuk mengukur tiga variabel utama: stres akademik, konsep diri, dan regulasi diri. Validitas isi dari kuesioner telah diuji menggunakan indeks *Aiken's V* dengan hasil menunjukkan nilai di atas 0,70 untuk seluruh item, yang mengindikasikan validitas tinggi. Reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's alpha*, dengan nilai di atas 0,80 untuk semua skala, menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda untuk mengidentifikasi pengaruh masing-masing variabel independen (konsep diri dan regulasi diri) terhadap variabel dependen (stres akademik). Sebelum analisis utama, uji asumsi klasik seperti uji normalitas dan uji linearitas dilakukan untuk memastikan model yang digunakan memenuhi syarat statistik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris tentang bagaimana konsep diri dan regulasi diri berkontribusi terhadap pengelolaan

stres akademik, serta menjadi landasan bagi intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi dengan melibatkan 137 mahasiswa aktif yang berusia 18–23 tahun. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert untuk mengukur stres akademik, konsep diri, dan regulasi diri. Untuk mengetahui pengaruh yang berasal dari variabel independen terhadap variabel dependen maka dilakukan pengujian dengan data yang terkumpul dan disajikan pada tabel berikut:

Table 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	p
Stress Akademik	0,200
Konsep Diri	0,200
Regulasi Diri	0,001

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data untuk variabel stres akademik dan konsep diri memiliki nilai signifikansi masing-masing sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang berarti data terdistribusi normal. Namun, data untuk variabel regulasi diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi normal.

Table 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	p
Konsep Diri dengan Stres Akademik	0,023
Regulasi Diri dengan Stres Akademik	0,005

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan stres akademik bersifat linear dengan nilai signifikansi 0.023 ($p < 0.05$), yang berarti terdapat hubungan linear signifikan antara kedua variabel ini. Sebaliknya, hubungan antara regulasi diri dan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.005 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut tidak bersifat linear.

Table 3. korelasi Spearman's rho

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's rho	p
Konsep Diri dengan Stres Akademik	-0.668	0,001
Regulasi Diri dengan Stres Akademik	-.0498	0,001

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho* menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan stres akademik, dengan nilai koefisien korelasi -0.668 ($p < 0.05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi konsep diri seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya. Hubungan negatif signifikan juga ditemukan antara regulasi diri dan stres akademik, dengan nilai koefisien -0.498 ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik

Table 4. Hasil Analisis Regresi Linier Berganda Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Diri terhadap Stres Akademik

Model	β	p
Constant	135.403	0,001
Konsep Diri	-0,292	0,001
Regulasi Diri	-0,053	0,450
F	54.198	
df regression	2	
df residual	134	
R	0,669 ^a	
R square (R^2)	0,447	
Adjust R^2	0,439	

Hasil menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik ($\beta = -0.292$, $p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan konsep diri dapat menurunkan tingkat stres akademik. Sebaliknya, regulasi diri tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap stres akademik ($\beta = -0.053$, $p > 0.05$).

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres akademik. Hal ini memperkuat temuan bahwa mahasiswa dengan pandangan positif terhadap dirinya sendiri cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Beberapa penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Rahmadini and Indrawati (2019) serta Rahayu (2018) juga mendukung bahwa konsep diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Dalam hal ini, konsep diri dapat dianggap sebagai faktor pelindung yang membantu individu menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan tenang.

Meskipun regulasi diri tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dalam penelitian ini, temuan tersebut tidak berarti bahwa regulasi diri tidak penting. Regulasi diri tetap memiliki peran dalam mendukung kesejahteraan akademik, meskipun pengaruhnya dapat bervariasi tergantung pada situasi tertentu, seperti jenis

tekanan yang dihadapi atau tingkat dukungan sosial yang tersedia. Beberapa studi lain, seperti yang dilakukan oleh Qonita et al. (2024), menunjukkan bahwa regulasi diri berkontribusi penting dalam membantu mahasiswa mengatur waktu dan strategi belajar mereka, terutama dalam menghadapi tugas-tugas kompleks.

Analisis regresi yang dilakukan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa konsep diri memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan regulasi diri dalam mengurangi stres akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh sifat konsep diri yang lebih stabil, yang mencerminkan bagaimana individu memandang dirinya secara keseluruhan. Sebaliknya, regulasi diri lebih bersifat situasional, tergantung pada kemampuan seseorang untuk mengelola respons mereka terhadap tekanan. Oleh karena itu, program pengembangan diri yang berfokus pada penguatan konsep diri mahasiswa, seperti konseling psikologis atau pelatihan keterampilan interpersonal, dapat menjadi solusi strategis dalam mendukung mereka mengatasi stres akademik.

Hasil ini juga menggarisbawahi pentingnya institusi pendidikan untuk tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Upaya ini dapat mencakup pengembangan program yang membantu mahasiswa memperbaiki keterampilan regulasi diri, seperti pelatihan manajemen waktu dan teknik coping. Meskipun regulasi diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini, keterampilan tersebut tetap relevan dalam membantu mahasiswa menavigasi tekanan akademik yang dinamis.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara konsep diri, regulasi diri, dan stres akademik. Hasil ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang mencakup variabel lain, seperti dukungan sosial atau efikasi diri, sehingga memberikan wawasan yang lebih luas dan mendalam tentang cara efektif untuk mengelola stres akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Semakin positif konsep diri yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini mengindikasikan bahwa cara mahasiswa memandang dan menilai dirinya sendiri berperan penting dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, regulasi diri tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik dalam penelitian ini, meskipun hubungan negatif antara kedua variabel tersebut tetap

teridentifikasi. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri mungkin membutuhkan kondisi atau konteks tertentu untuk memberikan pengaruh yang lebih nyata terhadap tingkat stres akademik.

Saran

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar institusi pendidikan memberikan perhatian lebih pada program yang dapat meningkatkan konsep diri mahasiswa, seperti pelatihan pengembangan diri, konseling akademik, atau kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung kepercayaan diri. Meskipun regulasi diri tidak menunjukkan pengaruh signifikan, upaya untuk meningkatkan kemampuan ini tetap relevan, seperti melalui pelatihan manajemen waktu atau strategi coping, guna mendukung kesejahteraan akademik secara keseluruhan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama pada karakteristik sampel yang berasal dari satu institusi pendidikan, sehingga hasilnya perlu diuji lebih lanjut pada populasi yang lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi. Selain itu, data regulasi diri yang tidak terdistribusi normal mungkin memengaruhi hasil analisis, sehingga metode alternatif dapat dipertimbangkan pada penelitian mendatang. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap stres akademik, seperti dukungan sosial atau efikasi diri, serta menggunakan pendekatan campuran untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40–47.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.
- Narasimhan, P. (2018). Self-concept and achievement motivation as a predictor of academic stress among high school students of ICSE board, Chennai. *Indian Journal of Psychological Science*, 10(1), 77–84.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 1–11.

- Qonita, N. A., Aldalia, D., Lestari, S. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh regulasi diri dan efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 114–120.
- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh konsep diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Unika Widya Mandala Madiun tahun akademik 2015–2016. *Media Prestasi: Jurnal Kependidikan STKIP PGRI Ngawi*, 18(1), 202–217.
- Rahmadini, A., & Indrawati, E. (2019). Hubungan antara trait conscientiousness dan konsep diri dengan stres akademik siswa IPA SMA X Tambun. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 178–187.
- Shavelson, R. J., & Bolus, R. (1982). Self-concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 74(1), 3.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>