



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2024 Page 1911-1926

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Self Control* Terhadap Tekanan Akademik Pada Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado Angkatan 2024

Muhammad Fizhar Raza Fasyha^{1✉}, Tellma M Tiwa², Meike Endang Hartati³

Universitas Negeri Manado

Email : sangpizar@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Self Control terhadap Tekanan Akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan anggota populasi dalam penelitian berjumlah 226 orang dengan menggunakan dengan teknik sampling perhitungan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga diperoleh sample sebanyak 149 orang. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar -0,806 dengan nilai t-hitung sebesar -4,743 dengan nilai absolut 4,743. Nilai t-hitung ini kemudian dibandingkan dengan t-tabel yang besarnya 1,65529 pada tingkat signifikansi 5%. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 juga jauh di bawah batas kritis 0,05, semakin memperkuat kesimpulan bahwa pengaruh tersebut bersifat signifikan secara statistik. Temuan ini secara tegas mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh signifikan antara Self Control terhadap Tekanan Akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024.

Kata Kunci:

Abstract

This study aims to determine how much influence Self Control has on Academic Pressure on PGSD students at Universitas Negeri Manado class of 2024. This study uses quantitative research methods with population members in the study totaling 226 people using the sampling technique calculation of the Isaac and Michael formula with an error rate of 5% so that a sample of 149 people is obtained. The analysis results show a regression coefficient value of -0.806 with a t-count value of -4.743 with an absolute value of 4.743. This t-count value is then compared with the t-table which is 1.65529 at the 5% significance level. The obtained significance value of 0.000 is also far below the critical limit of 0.05, further strengthening the conclusion that the effect is statistically significant. This finding firmly supports the research hypothesis that there is a significant influence between Self Control on Academic Pressure on PGSD students at Universitas Negeri Manado class of 2024. Translated with DeepL.com (free version)

Keyword:

PENDAHULUAN

Memasuki dunia perkuliahan merupakan fase transisi yang penting dalam kehidupan seorang mahasiswa. Perubahan dari sistem pembelajaran sekolah menengah ke sistem pendidikan tinggi menuntut adanya kemampuan adaptasi yang baik, baik secara akademik maupun psikologis. Namun, pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu menghadapi perubahan ini dengan mudah. Mahasiswa sering kali mengalami berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas, persaingan nilai, tekanan dari dosen, serta harapan orang tua terhadap pencapaian prestasi akademik. Tekanan inilah yang kemudian dapat berkembang menjadi academic stress atau tekanan akademik.

Mahasiswa kerap mengalami tekanan akademik karena adanya tanggung jawab dan kewajiban yang harus dipenuhi. Kondisi ini menuntut mereka untuk berupaya lebih keras. Namun, kenyataannya, banyak mahasiswa kesulitan dalam mengelola waktu serta menjalani pola hidup yang kurang sehat, yang pada akhirnya dapat memperburuk kondisi mereka (Aryadi, 2018). Tekanan ini dapat dipicu oleh berbagai stresor yang muncul secara terus-menerus, ditambah dengan beban akademik, kurangnya waktu istirahat, serta banyaknya materi yang harus dikuasai. Dunia pendidikan memang menuntut komitmen dan dedikasi tinggi, yang sering kali mengharuskan mahasiswa mengorbankan waktu pribadinya.

Stres pada mahasiswa umumnya ditandai dengan berbagai gejala, seperti sulit tidur, kecemasan berlebihan, hilangnya nafsu makan, serta rasa takut yang tidak wajar. Gejala-gejala ini dapat menyebabkan gangguan daya ingat, penurunan konsentrasi, kemunduran prestasi akademik, serta penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Dalam

kondisi tertentu, stres juga dapat mendorong mahasiswa melakukan perilaku negatif, seperti seks bebas, konsumsi alkohol, tawuran, hingga penyalahgunaan narkoba. Jenis stres seperti ini dikenal sebagai distress, yaitu stres yang berdampak negatif (Ambarwati, 2017). Namun demikian, tidak semua stres berdampak buruk. Ada pula stres yang justru memberikan pengaruh positif, seperti meningkatkan semangat untuk maju, membangkitkan rasa kompetitif yang sehat, dan mendorong seseorang untuk terus berkembang menjadi lebih baik dari sebelumnya. Jenis stres ini dikenal dengan istilah eustress, yaitu stres yang memberikan dampak positif bagi individu, mendorong mereka untuk berusaha dan berhasil mencapai tujuan (Ambarwati, 2017).

Fenomena tekanan akademik ini secara nyata terlihat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Manado angkatan 2024. Sebagai mahasiswa tahun pertama, mereka baru memulai proses adaptasi terhadap kehidupan kampus. Banyak dari mereka mengaku merasa kewalahan dengan beban tugas yang terus meningkat, merasa cemas saat menghadapi ujian, dan bahkan mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tugas perkuliahan dan aktivitas pribadi. Misalnya, beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa mereka sulit tidur karena terus memikirkan tugas-tugas yang belum diselesaikan, atau merasa tertekan saat nilai yang diperoleh tidak sesuai harapan, meskipun mereka telah belajar dengan sungguh-sungguh.

Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa memerlukan teknik-teknik pengelolaan stres yang efektif. Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam hal ini adalah kontrol diri. Menurut Oktafiah (2019), kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakannya dalam menghadapi tekanan. Mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang tinggi umumnya mampu mengelola waktu belajar secara efektif, sehingga dapat menghindari tekanan akademik yang berlebihan (Meilizia Purwanti, 2016). Mereka juga mampu memusatkan perhatian serta menjalankan tanggung jawab akademiknya secara optimal, terlepas dari metode belajar yang diterapkan.

Berbagai penelitian sebelumnya memang telah membahas tekanan akademik pada mahasiswa, namun sebagian besar fokus pada mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa dari program studi lain. Masih jarang ditemukan penelitian yang secara khusus meneliti tekanan akademik pada mahasiswa PGSD tahun pertama yang memiliki karakteristik dan tantangan unik, seperti penyesuaian terhadap metode pembelajaran berbasis praktik, observasi lapangan, dan ekspektasi sebagai calon guru. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian yang secara spesifik mengenai Pengaruh Self Control Terhadap Tekanan akademik Pada Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado Angkatan 2024 sebagai kelompok yang sedang mengalami masa adaptasi krusial. Melalui penelitian ini, penulis ingin menggali lebih

dalam tentang bagaimana Pengaruh Self Control Terhadap Tekanan akademik Pada Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado Angkatan 2024. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak kampus, dosen, dan mahasiswa itu sendiri dalam memahami dinamika tekanan akademik dan bagaimana cara mengelolanya agar tidak menghambat proses belajar dan perkembangan pribadi mahasiswa di masa awal perkuliahan.

Berdasarkan tinjauan teoritis tersebut, peneliti termotivasi untuk mengkaji secara empiris pengaruh *Self Control* terhadap tekanan akademis pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024. Minimnya kajian ilmiah yang secara khusus menganalisis korelasi kedua variabel tersebut dalam konteks pendidikan, terutama pada bidang *Self Control* dan tekanan akademik, menjadi dasar urgensi penelitian ini. Penelitian memiliki potensi untuk memberikan manfaat praktis yang dapat meningkatkan kualitas layanan pendidikan, Pemahaman mahasiswa terhadap Self Control dan Tekanan Akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksplanatif dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif yang digunakan bertujuan untuk menguji pengaruh Kontrol Diri terhadap tekanan akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024. Penelitian ini mengadopsi paradigma kuantitatif dengan merancang analisis deskriptif dan analisis regresi sederhana. Analisis deskriptif bertujuan untuk menjelaskan data yang diperoleh dalam bentuk angka. Sedangkan analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui ketergantungan dengan menguji pengaruh variabel dependen terhadap variabel independen.

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama untuk memperoleh informasi yang valid dan reliabel. Instrumen penelitian ini dirancang secara terstruktur berupa daftar pertanyaan dan pernyataan tertulis yang dikembangkan berdasarkan framework indikator yang telah disusun sesuai kebutuhan penelitian. Sebagaimana ditegaskan oleh Azwar (2010), kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang efisien dan praktis. Dalam implementasinya, teknik pengambilan data menggunakan angket berbasis skala Likert yang dirancang untuk mengukur sikap dan persepsi responden melalui sistem penskoran terstandarisasi.

Kuesioner penelitian memuat berbagai pernyataan yang bertujuan menggali pengetahuan dan pengalaman empiris responden terkait variabel penelitian. Skala pengukuran Likert yang diterapkan terdiri atas dua kategori penilaian: (1) item favorable

(positif) dengan rentang skor 4 (sangat setuju) hingga 1 (sangat tidak setuju), dan (2) item unfavorable (negatif) dengan pola penskoran terbalik yaitu 1 (sangat setuju) hingga 4 (sangat tidak setuju).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *Self Control* terhadap Tekanan Akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan anggota populasi dalam penelitian berjumlah 226 orang dengan menggunakan dengan teknik sampling perhitungan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% sehingga diperoleh sample sebanyak 149 orang. Instrumen penelitian berupa kuesioner didistribusikan untuk mengumpulkan data primer yang kemudian dianalisis secara statistik. Analisis data ini difokuskan untuk: (1) Melihat apakah ada pengaruh antara kedua variabel penelitian, dan (2) memberikan bukti empiris mengenai besaran pengaruh *Self Control* terhadap Tekanan Akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024.

1. Analisis Deskripsi Data

Deskriptif variabel bertujuan untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel penelitian yang disajikan dengan statistic deskriptif. Jawaban yang responden berikan dideskripsikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi. Hasil uji statistik deskriptif kemudian digunakan untuk menentukan ketagori tinggi rendahnya tingkat suatu variabel pada Mahasiswa. Hasil statistik deskriptif variabel *Self Control* dan Tekanan Akademik dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Koefisien Reabilitas Guilford

		<i>Self Control</i>	Tekanan Akademik
N	Valid	149	149
Range		24	70
Minimum		24	33
Maximum		48	103
Sum		5261	10402
Mean	Statistic	35.31	69.81
	Std. Error	0.360	0.795
Std. Deviation		4.390	19.269
Variance		9.707	94.221

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner terhadap 149 responden di prodi S1 PGSD Universitas Negeri Manado Angkatan 2024. diperoleh temuan sebagai berikut:

skor maksimal variabel tekanan akademik mencapai 103 poin, skor minimal 33 poin, dengan nilai rata-rata sebesar 69,81 poin dari total 28 butir pertanyaan. Temuan kuantitatif ini mengindikasikan kondisi aktual Tekanan Akademik yang di alami oleh mahasiswa di Prodi S1 PGSD Universitas Negeri Manado.

skor maksimal variabel *Self Control* mencapai 48 poin, skor minimal 24 poin, dengan nilai rata-rata sebesar 35,31 poin dari total 28 butir pertanyaan. Temuan kuantitatif ini mengindikasikan kondisi aktual *Self Control* yang dimiliki mahasiswa di Prodi S1 PGSD Universitas Negeri Manado.

Tabel 4. 2 Norma Kategorisasi Hasil Pengukuran Skala *Self Control*

No	Interval	Kategori	N	Persentase%	Mean	SD
1	13,6 – 27,2	Rendah	4	2,7%		
2	27,3 – 40,8	Sedang	128	85,9%		
3	40,9 - 54	Tinggi	17	11,4%	35,31	4,390
Jumlah			149	100%		

Dari tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 4 atau 2,7% mahasiswa mendapat skor dengan kategori rendah dan 128 atau 85,9% Mahasiswa mendapat skor dengan kategori yang sedang, dan sebanyak 17 atau 11,4% Mahasiswa mendapat skor yang tinggi. Dapat disimpulkan sebagian besar responden memiliki Self Control dengan kategori sedang.

Tabel 4. 3 Norma Kategorisasi Hasil Pengukuran Skala Tekanan Akademik

No	Interval	Kategori	N	Persentase%	Mean	SD
1	28 – 56	Rendah	11	7,4%		
2	57 – 84	Sedang	128	85,9%		
3	85 - 112	Tinggi	10	6,7%		
Jumlah			149	100%	69,81	19,265

Dari tabel diatas diketahui bahwa sebanyak 11 atau 7,4% mahasiswa mendapat skor dengan kategori rendah dan 128 atau 85,9% Mahasiswa mendapat skor dengan kategori yang sedang, dan sebanyak 10 atau 6,7% Mahasiswa mendapat skor yang tinggi. Dapat disimpulkan sebagian besar responden memiliki Tekanan Akademik dengan kategori sedang.

2. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini berguna untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan one sample kolmogorov-smirnov test. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 24 for windows. Data yang berdistribusi normal dapat mengacu dari kriteria uji normalitas yaitu apabila nilai signifikasinya yaitu > 0.05 , maka data dinyatakan berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikasinya < 0.05 , maka datanya tidak berdistribusi normal.

tabel 4. 4One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardzed Residual
N		149
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.03971397
Most Extreme Differences	Absolute	.048
	Positive	.047
	Negative	-.048
Test Statistic		.048
Asymp. Sig. (2-Tailed)		.200 ^{c,d}

- a) a. Test distribution is Normal.
- b) b. Calculated from data.
- c) c. Lilliefors Significance Correction.
- d) d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel diatas menunjukkan Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.200 yang dimana hasil tersebut menyatakan lebih besar dari 0.05. Maka berdasarkan hasil uji normalitas dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki data berdistribusi secara normal. Normalitas dari data penelitian ini juga dapat ditunjukkan pada gambar dibawah ini.

b) Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen) berbentuk linear. Keputusan dalam uji linieritas didasarkan pada nilai signifikansi dari deviation from linearity; jika nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel tersebut tidak bersifat linear.

Tabel 4. 5 Uji Linearitas

			Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Tekanan akademik* Self Control	Between Groups	(combined)	2982.410	21	142.020	1.645	.049
		Linearity	1850.707	1	1850.707	21.441	.000
		Deviation From Linearity	1131.703	20	56.585	.656	.862
	Within Groups		10962.329	127	86.318		
	Total		13944.736	148			

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat, diperoleh nilai *signifikan linearity* $0.000 < 0.05$ dan *Deviation from linearity sig* adalah $0.862 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang linear antara *Self Control*(X) dan Tekanan Akademik (Y).

3. Pengujian Hipotesis

a) Uji Analisis Regresi Sederhana

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan komputer *SPSS 24 for windows* untuk mengetahui apakah Tekanan Akademik dipengaruhi oleh *Self Control* atau tidak.

Tabel 4. 6 Coefficients

Model		Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	98.256	6.043		16.259	.000
	Self Control	-.806	.170	-.364	-4.743	.000

a. Dependent Variable : Tekanan Akademik

Berdasarkan tabel di atas diperoleh persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 98.256 + (-0.806)X$$

Persamaan regresi tersebut mempunyai makna sebagai berikut : Konstanta = 98.256 yang berarti apabila variabel Tekanan Akademik dianggap nol (0) atau tidak mengikat, maka variabel *Self Control* akan tetap memiliki nilai sebesar 98.256. Koefisien X sebesar -0.806 (Negatif) menunjukkan adanya pengaruh berlawanan. Artinya, jika variabel Tekanan Akademik mengalami kenaikan sebesar satu poin, maka variabel *Self Control* akan mengalami penurunan sebesar 0.806 atau 80,6%.

Dapat terlihat bahwa t-hitung yang dihasilkan *Self-Control* adalah sebesar -4.734 dengan nilai absolut 4.734 dan nilai t tabel sebesar 1.65529. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa t-hitung > t-tabel, yaitu $4.734 > 1,65529$ maka dinyatakan H_0 ditolak. , dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *Self Control* terhadap tekanan akademik pada Mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado Angkatan 2024. Dengan kata lain semakin rendah *Self Control* maka semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa.

Tabel 4. 7 Anova

Model		Sum Of Ssquare	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1850.707	1	1850.707	22.495	.000 ^b
	Residual	12094.031	147	82.272		
	Total	13944.738	148			

a. Dependent Variabel : Tekanan Akademik

b. Predictors: (Constant), Self Control

Dari tabel diatas menunjukkan hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang artinya adalah $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh antara *Self Control* dengan Tekanan Akademik.

Tabel 4. 8 Tabel Regresi Sederhana

Model Sumary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.364 ^a	.133	.127	9.070

a. Predictors : (Constant), Self Control

b. Dependent Variable : Tekanan Akademik

Tabel 4. 9 Kriteria penafsiran pengaruh

Menurut Sutja. Dkk., (2017)

No.	Nilai Determinasi	Tafsiran
1	0.00 – 0.04	Sangat Lemah
2	0.05 – 0.16	Rendah tapi pasti
3	0.17 – 0.49	Cukup kuat
4	0.50 – 0.81	Tinggi atau Kuat
5	0.82 – 1.00	Sangat tinggi dan Sangat Kuat

Dari tabel diatas dapat dilihat besarnya nilai korelasi (R) sebesar 0.364 dari output tersebut diperoleh R (Square) sebesar 0.133 yang artinya pengaruh variabel bebas (*Self Control*) berpengaruh terhadap variabel terikat (.133) sebesar 13,3% dan sisanya 86,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti. Dan berdasarkan tabel kriteria penafsiran pengaruh dapat disimpulkan bahwa *self control* berpengaruh rendah tapi pasti terhadap tekanan akademik.

Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Self Control Pada Mahasiswa S1- PGSD angkatan 2024

Penelitian ini berjudul "Pengaruh *Self-Control* terhadap tekanan akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024" penelitian ini dilakukan dengan melakukan survei pada mahasiswa S1 PGSD Universitas Negeri Manado angkatan 2024. Ketertarikan untuk melakukan penelitian ini didasari dengan adanya asumsi bahwa pentingnya *Self-Control* diterapkan kepada mahasiswa baru dengan tujuan untuk meningkatkan rasa *Self-Control* untuk menghindari tekanan akademik.

Pengaruh *Self-Control* terhadap Tekanan akademik pada mahasiswa baru menjadi faktor yang sangat penting. Mahasiswa baru saat ini merupakan masa peralihan dari masa sekolah ke masa perkuliahan sehingga mengharuskan individu tersebut beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga menimbulkan tekanan akademik yang di dasari oleh harapan pendidikan dari orang tua, guru, teman sebaya dan anggota keluarga, tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem pendidikan dan ujian, beban tugas dari dosen. Dalam hal ini, Teknik penurunan stress sangatlah diperlukan dalam membantu seorang mahasiswa untuk membantu dalam proses penurunan stressnya. Salah satu faktor internal dalam tekanan akademik menurut Oktafiah (2019) adalah *Self-Control*. Menurut Meilizia (2016)

Analisis data yang disajikan menunjukkan bahwa mahasiswa S1 PGSD di Universitas Negeri Manado, khususnya Angkatan 2024, dengan terdapat 4 subjek (2.7%) dengan tingkat *Self-Control* rendah, 128 subjek (85,9%) dengan tingkat *Self-Control* sedang, dan 17 subjek (11,4%) dengan tingkat *Self-Control* tinggi. Hasil penelitian ini menyiratkan bahwa mahasiswa S1 PGSD di Universitas Negeri Manado, khususnya Angkatan 2024, menunjukkan variasi dalam variabel *Self-Control*, dan distribusi yang beragam di setiap kategorinya dan juga dapat ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki *Self-Control* rendah yang bisa mengakibatkan timbulnya Tekanan Akademik. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Denita dan rekan-rekannya (2021), hasil studi menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Control* dengan

stres akademik pada siswa SMK X akibat pembelajaran hybrid selama masa pandemi COVID-19. Hubungan tersebut bersifat negatif, artinya semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah tingkat stres akademik, dan sebaliknya.

Dari hasil kategorisasi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa S1 PGSD di Universitas Negeri Manado, khususnya Angkatan 2024, memiliki variasi tingkat *Self-Control*. Sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat *Self-Control* yang rendah, sementara sebagian lainnya menunjukkan tingkat *Self-Control* yang tinggi. Adanya tingkat *Self-Control* kategori rendah pada sebagian mahasiswa S1 PGSD angkatan 2024 tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya kemampuan pengendalian diri atau *Self-Control* dalam bidang akademik. Dan dari data yang disajikan aspek pembentuk utama menunjukkan bahwa aspek kontrol perilaku mempunyai tingkat sedang dengan persentase sebanyak 85,9%, yang artinya hal ini perlu ditekankan agar menjadi suatu acuan dalam menghindari tekanan akademik.

Teori behavioristik merupakan salah satu pendekatan utama dalam psikologi yang menekankan pengaruh lingkungan eksternal terhadap perilaku individu. Dalam pandangan behavioristik, konsep keyakinan diri pada mahasiswa memiliki dasar yang serupa. Teori ini mengenalkan metode pembelajaran yang terstruktur, yang memfasilitasi interaksi melalui rangsangan dan tanggapan yang dapat diukur untuk memahami perubahan perilaku seseorang. Dalam konteks rancangan pembelajaran behavioristik, mahasiswa dapat mengamati perkembangan kemampuan pengendalian diri dalam perilakunya sendiri.

Adapun teori behavioristik memainkan peran kunci dalam pemahaman dan pengembangan *Self-Control*. Teori ini menekankan bahwa perilaku manusia dapat dipahami dan dimodifikasi melalui interaksi dengan lingkungan eksternal. Dalam pendidikan tinggi, mahasiswa belajar untuk mengendalikan diri melalui pengalaman pembelajaran terstruktur dan penguatan positif. Lingkungan akademik memberikan rangsangan dan umpan balik yang mendukung perkembangan *Self-Control*, termasuk dalam pengambilan keputusan dan pengaturan prioritas. Oleh karena itu, teori behavioristik memberikan landasan konseptual yang penting untuk merancang strategi pembelajaran yang memfasilitasi pengembangan keterampilan *Self-Control* mahasiswa, memungkinkan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Maka dengan demikian, Mahasiswa dengan tingkat *Self-Control* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, menghadapi tekanan akademik, dan mengatur prioritas. Mereka merasa sulit untuk menahan diri dari distraksi atau tugas-tugas lain yang mungkin menarik perhatian mereka. Selain itu, mahasiswa

dengan *Self-Control* rendah rentan terhadap tekanan dan stres, sehingga dapat memengaruhi fokus dan kinerja mereka dalam mengejar tujuannya. Di sisi lain, mahasiswa yang memiliki tingkat *Self-Control* tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu dengan efisien, dan membuat keputusan yang lebih bijak terkait prioritas dalam proses perkuliahan. Mereka mungkin dapat menjaga konsistensi, disiplin, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya mendukung kesuksesan dalam menyelesaikan tugas mereka. Dengan kata lain, tingkat *Self-Control* memainkan peran penting dalam membentuk strategi dan sikap mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Tingkat Tekanan Akademik Pada Mahasiswa S1-PGSD Angkatan 2024

Analisis data yang disajikan menunjukkan bahwa mahasiswa S1 PGSD di Universitas Negeri Manado, khususnya Angkatan 2024, dengan terdapat 11 subjek (7,4%) dengan tingkat Tekanan akademik rendah, 128 subjek (85,9%) dengan tingkat tekanan akademik sedang, dan 10 subjek (6,7%) dengan tingkat tekanan akademik tinggi. Hasil penelitian ini menyiratkan bahwa mahasiswa S1 PGSD di Universitas Negeri Manado, khususnya Angkatan 2024, menunjukkan variasi dalam variabel tekanan akademik, dan distribusi yang beragam di setiap kategorinya dan juga dapat ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang memiliki tekanan akademik tinggi yang diakibatkan kurangnya SelfControl pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tingkat stres akademik kategori sedang. Hasil penelitian Agustiniingsih (2019) juga mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang, yaitu tingkat stres akademik yang umum dialami oleh mahasiswa dan jika tidak ditangani, berpotensi menyebabkan depresi. Penelitian Nirwana et al. (2019) menemukan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang. Rata-rata tingkat stres sedang ini dikaitkan dengan masa perkembangan mahasiswa, di mana proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya.

Stres akademik paling banyak berdampak pada kondisi fisik mahasiswa, seperti kelelahan, rasa lemas, sakit kepala, pusing atau migrain, nyeri dan pegal pada tubuh, ketegangan otot, serta gangguan pencernaan. Selain itu, stres juga menimbulkan dampak emosional, seperti mudah tersinggung, sering menangis, suasana hati yang buruk, rasa sedih, ketidaknyamanan, kecemasan, kemurungan, hingga hampir mengalami frustrasi. Dampak ketiga dari stres yaitu dampak perilaku, seperti mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga, serta orang lain memburuk, cenderung untuk menyendiri dan malas berbicara, bertemu, atau berinteraksi dengan

orang lain, lebih pendiam, tidak peduli dengan orang lain dan lingkungan sekitar, serta menjadi pemalu, tidak percaya diri, berteriak tanpa alasan, dan kurang mengerjakan tugas dengan maksimal. Dampak terakhir yang dihasilkan dari stres adalah dampak kognitif, seperti sering termenung, sulit konsentrasi atau fokus, baik saat mengerjakan tugas maupun saat berbicara dengan orang lain, serta berpikiran negatif, mudah lupa, dan kurang teliti (Musabiq & Karimah, 2018).

3. Pengaruh *Self-Control* terhadap tekanan akademik pada mahasiswa PGSD Universitas Negeri Manado Angkatan 2024

Hasil penelitian jika berdasarkan angka, pada uji T diketahui nilai sig X terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t-hitung absolut $4,743 > t\text{-tabel } 1,65529$ jadi H_0 ditolak. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *Self-Control* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Tekanan Akademik akademik. Sehingga secara parsial variabel *Self-Control* (X) terdapat pengaruh signifikan terhadap variabel Tekanan Akademik (Y). Dari hasil uji analisis regresi linier sederhana, didapatkan bahwa Koefisien X memiliki nilai sebesar $-0,806$ (Negatif). menunjukkan adanya pengaruh berlawanan. Artinya, jika variabel Tekanan Akademik mengalami kenaikan sebesar satu poin, maka variabel *Self Control* akan mengalami penurunan sebesar 0.806 atau $80,6\%$. Hal ini menunjukkan kuatnya pengaruh *Self-Control* terhadap Tekanan akademik. Hasil ini juga diperkuat oleh uji R Square, yang menunjukkan nilai sebesar $13,3\%$. Ini berarti variabel independen memengaruhi variabel dependen sebesar nilai tersebut, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan temuan dari setiap uji maka *Self-Control* berpengaruh terhadap Tekanan akademik pada mahasiswa PGSD Universitas negeri Manado Angkatan 2024.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ferina Ulfa Nikmatun Erindana (2021) mengenai tekanan akademik, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Artinya, semakin baik penyesuaian diri seseorang, semakin kecil kemungkinan ia mengalami tekanan akademik. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, mahasiswa dengan tingkat Self Control yang rendah cenderung lebih rentan mengalami tekanan akademik. Pada tingkat rendah, mahasiswa justru menunjukkan kewaspadaan yang tinggi untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan lebih fokus pada tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks akademik, tekanan yang dialami mahasiswa juga dapat memberikan dampak positif. Menurut Gaol (2016), tingkat stres yang cukup atau normal diperlukan untuk mengaktifkan kinerja otak mahasiswa. Tekanan akademik

membantu meningkatkan fungsi tugas-tugas otak, sehingga stres dapat memicu sistem otak bekerja secara optimal.

Hurlock (dalam Saija, 2020) menyatakan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri berkembang seiring dengan penambahan usia. Bagi remaja, salah satu tantangan utama adalah memahami harapan yang masyarakat miliki terhadap mereka dan kemudian mengatur perilaku mereka sesuai dengan norma sosial tanpa perlu bimbingan, pengawasan, dorongan, atau ancaman hukuman seperti yang dialami selama masa anak-anak. Ini sesuai dengan teori peran yang dikenalkan oleh Walrus Park, dan kemudian diperluas oleh Glen Elder (2018) melalui pendekatannya yang disebut "*life-course*". Pendekatan ini menggambarkan bahwa setiap masyarakat memiliki harapan tertentu terhadap perilaku individu berdasarkan kategori usia yang berlaku dalam masyarakat. Hal ini berlaku juga pada mahasiswa yang diharapkan menjadi harapan bangsa Indonesia.

SIMPULAN

Simpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self Control* terhadap tekanan akademik. Tangney et al. (2004) menjelaskan bahwa *Self Control* merupakan kemampuan individu untuk menunda atau mengubah respons yang muncul dalam dirinya, serta menyingkirkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan mengendalikan dorongan untuk melakukan suatu tindakan. Dengan kata lain, kontrol diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan. Peran kontrol diri sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah yang berkaitan dengan tekanan akademik. Selain itu, penelitian serupa yang dilakukan oleh Hartono (2021) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian*. Padang: Angkasa Raya
- A'yun, Q. (2018). *Self-Control* pada Guru Pendamping Anak Berkebutuhan Khusus (GPK) (Studi Kasus di SD Plus Rahmat Kota Kediri) (*Doctoral dissertation*, IAIN Kediri).
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2>. ART.p241-250

- Ajat Rukajat. 2018. Pendekatan Penelitian Kuantitatif: *Quantitative Research Approach*. Yogyakarta: Deepublish.
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Andriyatiningrum, M. V. (2018). Pengaruh *self esteem* dan *Self-Control* terhadap prokrastinasi akademik siswa-siswi MTs Salafiyah Syafiiyah Tebuireng Jombang (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36-55.
- Averill. (1973). Personal control over aversive stimulu and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Bachri Thalib Syamsul. 2010. Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif. Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup.
- Baumeister, R. (2018). *Self-regulation and self-control: Selected works of Roy F. Baumeister*. Routledge.
- Busari, A. O. (2014). *Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*.
- Chaplin, J.P. 2009. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Press.
- Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. F. (2021). PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *Jurnal Psikologi*, 11-17.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.
- Ghufron, M. Nur, & Rini Risnawita. 2017. Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Elder, G. H., & Johnson, M. K. (2018). *The life course and aging: Challenges, lessons, and new directions*. In *Invitation to the life course (pp. 49-81)*. Routledge
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. 3(1), 10–14.
- Hartono, A. W. Y. (2021). Peran Gaya Pengasuhan, Kontrol Diri, dan Kemampuan Adaptasi pada Tingkat Stres Akademik Siswa SMA selama Pembelajaran Online. [Repository.lpb.ac.id](https://repository.lpb.ac.id/).
- Intan Islamiah. 2022 . Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. Lampung: *Jurnal Psikologi Malahayati*
- Lin, M. Y., & Chen, F. S. (2009). *Academic stres inventory of students at universities and colleges of technology*. *World Transactions on Engineering and Technology Education Vol.7, No.2. Taiwan: WIETE*

- Kasenda, R. (2015). Hubungan pola asuh, iklim sekolah, dan motivasi belajar dengan kontrol diri siswa SMP negeri se-kota Malang. Tesis, Universitas Negeri Malang.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social causes of psychological distress*. New York: Aldine De Gruyter.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nirwana, Ayu Wardani, D., Abiyoga, A., & Dwi Novial, L. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan, 4(2), 25
- Oktafiah Wildani Khairi, Fitroh Rahma, Wulandari Hastin, F. F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. Universitas Ahmad Dahlan.
- Priesca Pricilia Nathasya & Enny Irawaty. (2020). Hubungan tekanan akademik dan penundaan akademik (academic procrastination) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Jakarta: Tarumanagara Medical Journal
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. Molucca Medica, 38-42.
- Sekararum, A. (2012). Interpersona psychotherapy (ipt) untuk meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa universitas indonesia yang mengalami distres akademik. Tesis Magister, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Depok.
- Sugiyono. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND. Bandung: Alfabeta.
- Suranadi, L. (2012). Manajemen stres mahasiswa baru. Jurnal Kesehatan Prima, 6(2), 942-947.
- Suyasa. 2006. Pengendalian Diri Pada Remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. Journal of Personality, 72, 271-324.*
- Tiwa, T. (2022). Regulasi kontrol diri remaja dalam menghindari perilaku delikueni di SMK Kristen Lirung. Jurnal Penelitian Psikologi, 15(2), 123-134.
- Titik Kristiyani. (2020). Tekanan Akademik Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. Yogyakarta