

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Fear of Negative Evaluation* (FNE) dan *Grit* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN SATU Tulungagung” ini ditulis oleh Zahro Nurul Atikoh, NIM. 1860308222163, dengan dosen pembimbing Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psikolog.

Kata Kunci: *Fear of Negative Evaluation*, FNE, *Grit*, Mahasiswa, Stres Akademik

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 22.464 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 185 responden yang ditentukan menggunakan teknik perhitungan slovin. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner, baik secara daring maupun luring. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial variabel *fear of negative evaluation* (FNE) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik ($p < 0,05$), sedangkan variabel *grit* memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap stres akademik ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi sebesar 0,484 menunjukkan bahwa 48,4% variasi stres akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat FNE, *grit*, dan stres akademik pada kategori sedang.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *fear of negative evaluation* (FNE) berperan sebagai faktor risiko yang dapat meningkatkan stres akademik sedangkan *grit* berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat stres akademik. Dengan demikian, penguatan aspek *grit* serta pengelolaan kecenderungan terhadap evaluasi negatif menjadi penting dalam upaya mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

ABSTRACT

This thesis, titled “The Influence of Fear of Negative Evaluation (FNE) and Grit on Academic Stress Among Students at UIN SATU Tulungagung,” was written by Zahro Nurul Atikoh, Student ID No. 1860308222163, under the supervision of Dr. Zun Azizul Hakim, M.Psi., Psychologist.

Keywords: Academic Stress, Fear of Negative Evaluation, FNE, Grit, Students

This study aims to analyze the influence of fear of negative evaluation (FNE) and grit on academic stress among students at UIN SATU Tulungagung. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The population in this study consisted of 22,464 students, with a sample of 185 respondents determined using the Slovin calculation technique. Data collection was conducted through the distribution of questionnaires, both online and offline. The data obtained were then analyzed using multiple linear regression techniques with the assistance of IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows software.

The results of the study indicate that, in part, the variable fear of negative evaluation (FNE) has a positive and significant effect on academic stress ($p < 0.05$), while the variable grit has a negative and significant effect on academic stress ($p < 0.05$). A coefficient of determination of 0.484 indicates that 48.4% of the variation in academic stress can be explained by these two variables, while the remainder is influenced by other factors outside the research model. Descriptive analysis results indicate that the majority of respondents fall into the moderate category for FNE, grit, and academic stress.

Based on these findings, it can be concluded that fear of negative evaluation (FNE) acts as a risk factor that can increase academic stress, while grit acts as a protective factor that can reduce academic stress levels. Thus, strengthening grit and managing tendencies toward negative evaluation are important in efforts to reduce academic stress among college students.

الملخص

إن هذا بحث العلمي بعنوان: "تأثير الخوف من التقييم السلبي (*Fear of Negative Evaluation*) والمثابرة (*Grit*) على الضغط الأكاديمي (*Academic Stress*) لدى طلاب الجامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج" كتبته زهرة نور العاتقة، رقم القيد: 1860308222163، تحت إشراف زون عزيز الحكيم، الماجستير في علم النفس.

الكلمات المفتاحية: الخوف من التقييم السلبي، المثابرة، الضغط الأكاديمي، الطلاب.

يهدف هذا البحث إلى تحليل تأثير الخوف من التقييم السلبي (*Fear of Negative Evaluation*) والمثابرة (*Grit*) على الضغط الأكاديمي (*Academic Stress*) لدى طلاب الجامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. واعتمد البحث المنهج الكمي بتصميم ارتباطي. وبلغ مجتمع البحث 22464 طالباً، في حين تكونت العينة من 185 مستجيباً، تم تحديدهم باستخدام معادلة سلوفين (Slovin). وجمعت البيانات من خلال توزيع الاستبانة، سواء بطريقة إلكترونية (عبر الإنترنت) أو مباشرة (حضورياً). ثم حُلِّلت البيانات باستخدام أسلوب الانحدار الخطي المتعدد، بمساعدة برمجية IBM SPSS الإصدار 25،0 لويندوس (Windows).

وأظهرت نتائج البحث أنه على المستوى الجزئي (*Partial*)، فإن متغير الخوف من التقييم السلبي (*Fear of Negative Evaluation*) له تأثير إيجابي ودالّ إحصائياً في الضغط الأكاديمي ($p > 0,05$)، في حين أن متغير المثابرة (*Grit*) له تأثير سلبي ودالّ إحصائياً في الضغط الأكاديمي ($p > 0,05$). كما بلغت قيمة معامل التحديد (R^2) مقدار 0,484 مما يدل على أن 48,4% من تباين الضغط الأكاديمي يمكن تفسيره من خلال هذين المتغيرين، بينما تُعزى النسبة المتبقية إلى عوامل أخرى خارج نموذج البحث. وظهرت نتائج التحليل الوصفي أن معظم المستجيبين يمتلكون مستوى متوسطاً من الخوف من التقييم السلبي (*Fear of Negative Evaluation*) والمثابرة (*Grit*) على الضغط الأكاديمي (*Academic Stress*).

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن الخوف من التقييم السلبي (*Fear of Negative Evaluation*) يُعدّ عامل خطر يسهم في زيادة الضغط الأكاديمي (*Academic Stress*).

(Stress)، في حين يُمثّل والمثابرة (Grit) عاملاً وقائياً يسهم في خفض مستوياته. فبذلك، فإن تعزيز مستوى والمثابرة (Grit) إلى جانب إدارة النزعة نحو التقييم السلبي (Negative Evaluation) يُعدّان أمرين ضروريين في الجهود الرامية إلى تقليل الضغط الأكاديمي (Academic Stress) لدى الطلاب.