

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa pada jenjang pendidikan tinggi selalu dihadapkan oleh berbagai persoalan dan tuntutan dalam berbagai aspek, bukan hanya dalam hal yang berkaitan dengan kebutuhan atau kepentingan pribadi yang berkaitan dengan tuntutan pada aspek sosial, melainkan juga mendapat tuntutan dalam hal akademik. Dimana tuntutan dalam bidang akademik ini lebih bersifat kompleks mulai dari adanya beban mata kuliah yang cukup banyak, adanya kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir, serta tingginya ekspektasi sosial maupun pribadi. Tuntutan dalam bidang akademik tersebut tanpa disadari secara tidak langsung dapat memicu munculnya stres.¹

Stres yakni sebuah respon alamiah tubuh terhadap suatu stressor atau pemicu stres.² Jenis-jenis stres cukup beragam sesuai dengan sumber stressornya. Stres yang terjadi dan diakibatkan oleh adanya tuntutan akademik yang tidak dapat terpenuhi secara maksimal disebut sebagai stres akademik.³ Stres akademik ini apabila tidak tertangani dengan baik dapat berdampak luas

¹ An Al Rivaldi, "Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental," *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 4, no. 1 (2024): 1–11, <https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>.

² Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional," *Buletin Psikologi* 24, no. 1 (June 1, 2016): 1, <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11224>.

³ Dita Dwi Wulan Sari and Waris Marsisno, "Klasifikasi Tingkat Stres Akademik Dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa," *Seminar Nasional Official Statistics 2023*, no. 1 (October 4, 2023): 203–212, <https://prosiding.stis.ac.id/index.php/semnasoffstat/article/view/1691>.

bagi individu yang mengalaminya, biasanya dapat memengaruhi fungsi mental dan kemampuan berpikir, memengaruhi kestabilan emosi, serta dapat berdampak pula pada kondisi fisik individu.⁴ Oleh sebab itu, hendaknya stres akademik ini dapat dikelola dengan baik supaya dapat memberikan dampak yang positif terhadap individu itu sendiri.⁵

Berdasarkan data yang diperoleh melalui WHO tahun 2019, diketahui bahwasannya presentase mahasiswa yang mengalami stres akademik pada skala global secara keseluruhan mencapai angka 38 – 71%, pada daerah Asia Tenggara tingkat stres akademik mencapai angka 39,6 – 61,3%, sedangkan prevalensi mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres akademik sebesar 36,7 – 71,6%.⁶ Adapun penelitian lain yang juga membahas mengenai stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan presentase dengan besaran 14% mahasiswa yang mengalami stres sangat parah.⁷ Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwasannya stres akademik merupakan suatu fenomena yang lazim terjadi pada kalangan mahasiswa. Faktor yang menjadi penyebab timbulnya stres akademik cukup bervariasi dan

⁴ Laura Atalia et al., “Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang Yang Mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Tahun 2024,” *EKOMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi* 4, no. 3 (March 4, 2025): 4916–4924, <https://ulilalbabainstitute.id/index.php/EKOMA/article/view/6669>.

⁵ Muhamad Saifudin, Siti Robeatul Adawiyah, and Inna Mukhaira, “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler,” *Jurnal Kesehatan* 12, no. 2 (2023): 199–207, <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>.

⁶ Yumna Mumtaza, Nadya Cheril Valenshia, and Chusnul Nurul Hidayah, “Analisis Bibliometrik : Student Academic Stress,” *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 3, no. 1 (2025): 243–248, <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>.

⁷ Yeny Wijaya and Lita Lunanta, “Stres, Kecemasan, Dan Depresi Pada Mahasiswa Di Jakarta,” *Forum Ilmiah Indonusa* 21, no. 1 (2024): 26–31.

dapat disebabkan oleh multifaktor, seperti perubahan dinamika internal maupun eksternal individu,⁸ adanya beban tugas yang berat, ujian yang sulit, adanya persaingan akademik di lingkungan pendidikan, masalah keluarga, masalah keuangan, hubungan sosial dengan teman atau pasangan, lingkungan yang tidak sehat, kurangnya dukungan sosial, adanya ekspektasi diri yang tinggi atau keinginan untuk mencapai suatu kesempurnaan dalam prestasi yang bersumber dari diri sendiri maupun orang lain, hingga kekhawatiran akan masa depan yang tidak pasti.⁹

Dalam penelitian lain juga dipaparkan mengenai faktor penyebab stres akademik yang terbagi menjadi beberapa bagian, faktor pertama adalah adanya rasa frustrasi, dimana hal ini dapat ditandai dengan adanya kesulitan dalam mencapai tujuan akademik, banyaknya tugas, kurangnya pemahaman materi, serta tingginya ekspektasi yang didapat dari keluarga. Faktor kedua yang dapat menyebabkan stres akademik adalah konflik yang dapat dicirikan dengan adanya dilema dalam penyelesaian tugas yang merupakan tanggung jawab utama sebagai seorang mahasiswa sehingga lebih memilih untuk mendahulukan kegiatan bersantai. Faktor ketiga adalah tekanan atau tuntutan

⁸ Inten Pertiwi, Vebry Haryati Lubis, and Puji Lestari, "HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA SEMESTER AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN TAHUN 2023 DI UNIVERSITAS ICHSAN SATYA," *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* 7, no. 2 (March 19, 2025): 158–170, <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/238>.

⁹ Nur Rulifatur Rohmah and M Mahrus, "Mengidentifikasi Faktor-Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Mahasiswa Dan Strategi Pengelolaannya," *J I E M Journal of Islamic Education and Management* 5, no. 1 (2024): 36–43, <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.

pembelajaran di kelas. Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga informan dapat diketahui bahwasannya stres akademik juga menjadi fenomena yang lazim terjadi pada mahasiswa aktif di UIN SATU Tulungagung, stressor yang menjadi penyebab stres akademik pada masing-masing individu juga cukup bervariasi, keberagaman stressor ini tentu saja tidak terlepas dari pengaruh faktor yang beragam dan dinamika yang terjadi pada masing-masing individu.

Dalam sebuah penelitian terdahulu dikatakan bahwasannya salah satu dari banyaknya stressor yang bisa memicu terjadinya stres akademik adalah *fear of negative evaluation* (FNE),¹¹ *fear of negative evaluation* (FNE) merupakan sebuah respon yang dimunculkan oleh individu berbentuk rasa takut atau cemas terhadap evaluasi negatif yang dilakukan oleh orang lain,¹² hal ini selaras dengan hasil wawancara singkat yang dilakukan terhadap informan ketiga, dimana ia mengungkapkan bahwasannya timbul suatu rasa takut dan rasa tidak nyaman terhadap komentar yang diberikan oleh dosen selama proses pembelajaran yang pada akhirnya menyebabkan kecemasan dalam hal akademik.

Berdasarkan penelitian lain diketahui pula secara spesifik mengenai adanya hubungan yang positif antara kecemasan tes dengan *fear of negative*

¹¹ Akbar Nandio Vinto and Aflah Zakinov Irta, "Hubungan Fear Of Negative Evaluation Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang," *Indonesian Journal of Digital Business* 5, no. 4 (2025): 1262–1273, <https://ejournal.upi.edu/index.php/IJDB>.

¹² Uche J. Aboh; Solomon Agu; Nelson I. Nwankwo; C.A.F Okoye, "Fear of Negative Evaluation and Self Efficacy as Correlates of Health Seeking Behaviour among Adolescents," *Journal of Social Sciences* 4, no. 2 (2019): 283–297.

evaluation (FNE), dibuktikan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada partisipan penelitian tersebut, sehingga dapat diketahui bentuk-bentuk kekhawatiran yang muncul diantaranya berupa takut melakukan kesalahan menjawab saat dosen memberikan pertanyaan, cemas saat akan melakukan presentasi di kelas, dan lain-lain.¹³

Fear of negative evaluation (FNE) juga diartikan sebagai sebuah kekhawatiran yang dialami oleh individu tentang evaluasi negatif atau kritik dari orang lain, sehingga hal ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam hubungan sosial.¹⁴ *Fear of negative evaluation* (FNE) ini juga merupakan sebuah ketakutan yang menyebabkan kecemasan hingga psikopatologi yang dimana dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang batasan usia maupun gender, kekhawatiran terhadap penilaian negatif ini ternyata juga memiliki kesinambungan dengan kecemasan sosial.¹⁵ Individu dengan *fear of negative evaluation* (FNE) biasanya menghindari perhatian orang lain dan cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosial. *Fear of negative evaluation* (FNE) bisa disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan saat

¹³ Ghaniya Ilmi Hanifanisa, "Hubungan Antara Fear Of Negative Evaluation Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area" (2023).

¹⁴ Angel Varghese, Nahma Poozhikuth, and Jinas Nazer, "Fear of Negative Evaluation and Interpersonal Dependency: A Study among Young Adults," *The International Journal of Indian Psychology* 12, no. 2 (2024): 2349–3429, <https://www.ijip.in>.

¹⁵ Irfan Fadhil Syamsuddin and Nina Sutresna, "Analysis Fear of Negative Evaluation (FNE) Level in Physical Education Based on Gender and Age," *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi* 14, no. 2 (2024): 171.

berada di situasi sosial.¹⁶ Kecemasan atau kekhawatiran berlebih terhadap penilaian dari orang lain ini hendaknya dapat ditangani secara tepat sehingga dapat mengurangi gangguan yang berdampak bagi penurunan kemampuan dan kualitas komunikasi seseorang beserta hubungan sosialnya.¹⁷

Peneliti juga melakukan wawancara singkat lagi terhadap salah satu mahasiswa mengenai pengalaman mengalami *fear of negative evaluation* (FNE), informan menyatakan bahwasannya ketakutan terhadap penilaian orang lain biasanya muncul ketika ia merasa dapat diandalkan oleh lingkungan sekitarnya dalam banyak hal, kekhawatiran yang dialami oleh informan muncul dengan bentuk ketakutan tidak mampu memenuhi ekspektasi yang diberikan orang lain.

Salah satu hal yang memungkinkan menjadi faktor protektif untuk mengurangi dampak dari *fear of negative evaluation* (FNE) terhadap tingkat stres akademik salah satunya adalah *grit*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuniati, dkk.¹⁸ yang membahas mengenai keterkaitan antara *grit* sebagai suatu keterampilan atau kemampuan psikologis terhadap tingkat stres akademik pada dokter muda, berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwasannya *grit* dapat memengaruhi persepsi individu terhadap

¹⁶ Frida Tia Rahma, "Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Mendapat Penilaian Negatif Pada Individu Dewasa," *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 10, no. 3 (2022): 77–82.

¹⁷ Hanifanisa, "Hubungan Antara Fear Of Negative Evaluation Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area."

¹⁸ Sri Wahyunianti, Lukman, and Asmulyani Asri, "Pengaruh Grit Terhadap Stres Akademik Pada Dokter Muda (Co-Asisstant)," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 1 (2022): 25–36.

sebuah stressor, dimana individu dengan *grit* tinggi berpandangan bahwa suatu stressor bukanlah suatu beban, melainkan menganggap bahwa suatu stressor yang ada merupakan sebuah tantangan yang dapat dijadikan sebagai suatu pembelajaran. Dari penelitian yang telah dipaparkan diketahui bahwasannya *grit* merupakan salah satu faktor penting yang dapat menjadi sebuah faktor pelindung yang berperan dalam membantu mengatasi stres akademik.

Grit secara sederhana dapat dimaknai sebagai suatu keterampilan yang dapat mendorong individu untuk tetap menjaga semangat, sehingga dapat konsisten dan resilien dalam menghadapi kegagalan demi mencapai suatu target tertentu.¹⁹ *Grit* terdiri dari dua komponen utama, yaitu konsistensi terhadap minat dan ketekunan akan suatu usaha, dimana kedua komponen tersebut dapat menunjang keberhasilan belajar yang secara tidak langsung juga akan memengaruhi tingkat stres akademik.²⁰ Mahasiswa yang menunjukkan *grit* dalam level yang tinggi memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam mengelola tekanan-tekanan dalam hidup, memiliki tujuan yang jelas, serta mampu bertahan dan terus berupaya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik meskipun menghadapi kesulitan. Sehingga *grit* dapat dipandang sebagai variabel yang memungkinkan menurunkan tingkat stres akademik pada

¹⁹ Maulana Arif Muhibbin and Ratna Sari Wulandari, "The Role of Grit In Indonesian Student," *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3, no. 2 (2021): 112–123.

²⁰ Ibid.

mahasiswa.²¹ *Grit* juga dapat didefinisikan sebagai sebuah ketekunan, kegigihan, dan kekonsistenan terhadap suatu minat yang berorientasi pada tujuan jangka panjang, dengan adanya *grit* individu terdorong untuk terus bekerja lebih keras dan berjuang secara maksimal saat menghadapi tantangan, mempertahankan usaha serta minat walaupun menemukan suatu hambatan maupun kegagalan kecil sepanjang prosesnya.²² Berdasarkan buku *Grit The Power Of Passion And The Preverence* yang dikarang oleh Duckworth²³ dikatakan bahwasannya kesuksesan seseorang dapat disebabkan karena dua hal, yaitu yang pertama adalah seseorang dengan kerja keras dan ketekunan yang tinggi terhadap pekerjaannya dan yang kedua adalah seseorang yang benar-benar memahami dengan baik terhadap tindakan apa yang harus dilakukan serta arah keinginan yang dituju dalam upaya mencapai sebuah sasaran, dalam hal ini individu memiliki arah yang jelas bukan hanya sekadar ketekunan belaka.

Penelitian yang membahas stres akademik sudah banyak dilakukan baik pada lingkup nasional maupun internasional, tetapi penelitian hanya berfokus pada hubungan *fear of negative evaluation* (FNE) dengan kecemasan akademik atau *grit* dengan prestasi belajar. Penelitian yang mengkaji mengenai pengaruh *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara simultan terhadap stres

²¹ Sukma Adi Galuh Amawidyati, Binta Mu'tiya Rizki, and Laila Listiyana Ulya, "'Navigating The Storm': Peran Grit Sebagai Penghambat Stres Mahasiswa Di Masa Pandemi," *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 14, no. 2 (2023): 62–72.

²² Shanty Sudarji and Fifi Juniarti, "Perbedaan Grit Pada Mahasiswa Perantau Dan Bukan Perantau Di Universitas 'X,'" *PSYCHE: Jurnal Psikologi* 2, no. 1 (2020): 1–10.

²³ Fatin RN Wahidah et al., "Growth Mindset Dan Grit Pada Pimpinan Cabang Muhammadiyah," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 4 (2023): 949.

akademik mahasiswa, khususnya di lingkungan UIN SATU Tulungagung masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai kedua variabel tersebut dalam memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa merupakan hal yang penting dimana dapat digunakan untuk merancang intervensi dalam membangun ketangguhan psikologis mahasiswa. Berdasarkan permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UIN SATU Tulungagung dan juga berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara simultan dan bagaimana kontribusinya terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung sebagai upaya untuk memahami faktor risiko dan protektif dalam proses akademik mahasiswa, memahami dinamika psikologis mahasiswa secara lebih mendalam, sekaligus memberikan dasar ilmiah bagi penyusunan intervensi guna meningkatkan ketangguhan dan kesehatan mental mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

a) Identifikasi Masalah

Merujuk pada latar belakang yang akan disusun maka identifikasi masalah yang mendasari pelaksanaan penelitian ini, sebagaimana berikut:

1. Sering terjadi stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung.
2. *Fear of negative evaluation* (FNE) memiliki pengaruh terhadap kondisi stres akademik pada mahasiswa.

3. *Grit* merupakan sebuah konsep yang dapat dijadikan sebagai solusi untuk menekan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

b) Batasan Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan pada poin sebelumnya, maka penelitian ini diarahkan untuk fokus mengkaji pengaruh antara *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara simultan terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

Penetapan rumusan masalah dalam penelitian ini dipertimbangkan dan didasarkan serta mengacu kepada uraian latar belakang sebagaimana yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, sebagaimana berikut:

1. Adakah pengaruh dari *fear of negative evaluation* (FNE) terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung?
2. Adakah pengaruh dari *grit* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung?
3. Adakah pengaruh dari *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara simultan terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan suatu gambaran capaian yang diinginkan peneliti. Tujuan penelitian yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh dari *fear of negative evaluation* (FNE) terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung.
2. Mengetahui pengaruh *grit* terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung.
3. Mengetahui pengaruh *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara simultan terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian mencakup dua sisi, yang pertama yaitu manfaat dari sisi teoritis yang secara garis besar dapat dijabarkan dalam poin-poin sebagaimana berikut:

1. Untuk pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Dapat dimanfaatkan sebagai sumber data pada penelitian lain dikemudian hari.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dalam mengondisikan stres akademik.

Yang kedua merupakan manfaat dalam sisi praktis, yang dapat diuraikan sebagaimana berikut:

1. Bagi mahasiswa dan pembaca penelitian

Diharapkan dengan diadakannya penelitian ini dapat menjadi wawasan baru sehingga bisa memberikan informasi yang sesuai dan lebih

mendalam kepada mahasiswa maupun pembaca yang membutuhkan informasi mengenai pengaruh *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara simultan terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN SATU Tulungagung.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi sebagai referensi, tolak ukur maupun pembandingan bagi penelitian selanjutnya yang memiliki variabel serupa ataupun keterkaitan tema bahasan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Lingkup kajian yang akan dibahas dalam studi ini difokuskan kepada objek, variabel bebas, serta variabel terikat. Objek penelitian yang diambil merupakan mahasiswa aktif UIN SATU Tulungagung. Sedangkan, variabel bebas meliputi *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit*, serta variabel terikat berupa stres akademik.

G. Penegasan Variabel

a) Penegasan Konseptual

1. *Fear of Negative Evaluation* (FNE)

Fear of negative evaluation (FNE) merupakan sebuah konsep psikologi yang tergolong kepada kekhawatiran atau kecemasan sosial. *Fear of negative evaluation* (FNE) dapat didefinisikan sebagai sebuah bentuk ketakutan, kekhawatiran, dan ketidaknyamanan terhadap

penilaian negatif yang diberikan oleh orang lain serta adanya penghindaran terhadap situasi yang mengundang penilaian negatif²⁴.

2. *Grit*

Grit merupakan sebuah konsep psikologi positif yang dapat didefinisikan sebagai sebuah ketekunan, kegigihan, serta semangat dalam jangka waktu yang lama. *Grit* merupakan sebuah konsep penting yang dapat menjadi parameter atau penentu kesuksesan ataupun kesejahteraan individu yang tergolong pada kelompok non-kognitif²⁵. *Grit* tersusun atas dua aspek utama, yaitu *perseverance of effort* dan *consistency of interest*, dimana keduanya berperan aktif dalam mendorong kesungguhan seseorang dalam bekerja maupun belajar serta kekonsistenan dalam mencapai tujuan hidup²⁶.

3. Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu bentuk respon yang mungkin untuk muncul dari adanya suatu tekanan tertentu. Tekanan disini secara spesifik bersumber dari proses pembelajaran. Stres akademik dapat

²⁴ Arifah Azis, Titin Florentina Purwasetiawatik, and Patmawaty Taibe, "Fear of Negative Evaluation Dan Perilaku Asertif Mahasiswa Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 5, no. 1 (June 30, 2025): 251–258, <https://journal.unibos.ac.id/jpk/article/view/5826>.

²⁵ Tiara Dewi Tualeka and Khoiruddin Bashori, "Menjelajahi Grit: Sebuah Kajian Literatur Naratif," *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 6, no. 8 (August 2, 2023): 6340–6346, <https://www.jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/1946>.

²⁶ Takiuddin Takiuddin and Muhammad Husnu, "Grit Dalam Pendidikan," *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 4, no. 2 (2021): 52–58.

terjadi sebagai akibat adanya kesenjangan antara harapan atau ekspektasi akademis yang tinggi dengan kemampuan akademis yang dimiliki²⁷.

b) Penegasan Operasional

Penelitian ini secara operasional dilakukan untuk menelusuri dan menganalisis pengaruh antara *fear of negative evaluation* (FNE) dan *grit* secara parsial maupun simultan terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa UIN SATU Tulungagung.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian ini disusun dengan menyesuaikan pedoman kepenulisan yang rinci dan sistematis yang terdiri atas enam bab utama, yaitu sebagaimana berikut:

BAB I: Pada bagian bab I disajikan pendahuluan yang tersusun dari beberapa komponen utama, antara lain latar belakang, identifikasi masalah beserta batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan dari penelitian, manfaat atas penelitian yang dilakukan, ruang lingkup dari penelitian, penegasan atas variabel, dan sistematika kepenulisan.

BAB II: Pada bagian ini berfokus kepada pembahasan variabel atau mengenai kajian pustaka atau landasan teori, yang berisi pembahasan secara detail dan

²⁷ Denita Rahmawati, Adi Fahrudin, and Rijal Abdillah, "Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi COVID-19 Di SMK X Kota Bekasi," *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services* 2, no. 2 (2021): 135–153, <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>.

mendalam mengenai *fear of negative evaluation* (FNE), *grit*, dan stres akademik.

BAB III: Bagian ini berisi metode yang digunakan dalam melakukan penelitian ini yang dimana terdiri atas pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, serta tahapan penelitian.

BAB IV: Bab ini menyajikan hasil dari proses penelitian dengan fokus penggambaran data-data temuan secara deskriptif untuk memberikan gambaran secara objektif terhadap fenomena yang sedang dikaji.

BAB V: Bab ini merupakan bagian pembahasan dari hasil atau temuan dalam penelitian yang dinarasikan secara lebih detail dan mendalam.

BAB VI: Pada bagian akhir ini, terdiri dari dua hal pokok, yaitu kesimpulan dan saran berdasarkan dari data hasil temuan yang ada.