

Makna Kepercayaan Diri dalam Proses Adaptasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Negeri Manado

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
<p>Marsel Michael Sengkey Universitas Negeri Manado mmsengkey@unima.ac.id</p> <p>Immanuel Nainggolan Universitas Negeri Manado immanuelnainggolan456@gmail.com</p> <p>Angelique Lomboan Universitas Negeri Manado angeliquelomboan@gmail.com</p> <p>Abigail Kosakoy Universitas Negeri Manado kosakoyabigail@gmail.com</p>	<p>ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp</p>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan referensi :

Sengkey, M. M., Nainggolan, I., Lomboan, A., & Kosakoy, A. (2026). Makna Kepercayaan Diri dalam Proses Adaptasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Negeri Manado. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2)1112-1120.

Abstrak

Latar Belakang: Masa awal perkuliahan merupakan fase transisi krusial yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dari mahasiswa tahun pertama dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Di Universitas Negeri Manado (UNIMA), proses ini menjadi semakin menantang akibat karakteristik demografis mahasiswa yang sangat heterogen dan multibudaya. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menyintesis makna kepercayaan diri dalam proses adaptasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di UNIMA. Metode: Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan studi peninjauan pustaka (*literature review*). Data sekunder diperoleh dari sintesis berbagai artikel ilmiah yang relevan dan dianalisis secara tematik. Hasil: Sintesis literatur menghasilkan empat tema utama mengenai makna kepercayaan diri, yaitu: (1) sebagai modal psikologis dalam menghadapi transisi akademik; (2) sebagai hasil interaksi dinamis antara faktor personal dan lingkungan sosial; (3) sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi akademik; dan (4) sebagai konstruk psikologis yang dinamis dan berkembang melalui pengalaman. Kepercayaan diri terbukti menjadi sumber keberanian yang mendorong keterlibatan aktif mahasiswa serta berfungsi sebagai mekanisme psikologis untuk mereduksi risiko kecemasan, depresi, dan stres akademik saat menghadapi ketidakpastian di perguruan tinggi. Kesimpulan: Kepercayaan diri merupakan salah satu sumber daya psikologis utama yang maknanya terletak pada fungsi ketahanan, pendorong keterlibatan aktif, dan optimalisasi potensi mahasiswa selama masa transisi di perguruan tinggi negeri.

Kata Kunci: kepercayaan diri; adaptasi akademik; mahasiswa tahun pertama; fenomenologi; Universitas Negeri Manado

Abstract

Background: The initial phase of university life is a crucial transitional period that demands high adaptability from first-year students in navigating complex academic demands. At Universitas Negeri Manado (UNIMA), this process becomes uniquely challenging due to the highly heterogenous and multicultural demographic characteristics of the students. **Objective:** This study aims to examine and synthesize the meaning of self-confidence in the academic adaptation process among first-year college students at UNIMA. **Method:** This qualitative study employs a literature review approach. Secondary data were gathered and synthesized from various relevant scientific articles and analyzed using thematic analysis. **Results:** The synthesis of literature identified four main themes reflecting the meaning of self-confidence: (1) as a psychological capital in facing academic transition; (2) as a product of dynamic interaction between personal factors and the social environment; (3) as a determinant supporting successful academic adaptation; and (4) as a dynamic psychological construct that evolves through experience. Self-confidence serves as a source of courage that drives active student engagement and functions as a psychological mechanism to mitigate the risks of academic anxiety, depression, and stress when confronting uncertainty in higher education. **Conclusion:** Self-confidence is a primary psychological resource whose significance lies in fostering resilience, driving active engagement, and optimizing student potential during the transitional phase in public universities.

Keywords: self-confidence; academic adaptation; first-year students; phenomenology; Universitas Negeri Manado

A. Pendahuluan

Perpindahan dari pendidikan menengah ke jenjang perguruan tinggi bukan sekadar perubahan institusional, melainkan sebuah restrukturisasi menyeluruh atas cara mahasiswa memahami diri mereka sebagai pelajar dan sebagai individu yang otonom (Creswell & Creswell, 2023). Mahasiswa tahun pertama berhadapan dengan ekosistem akademik yang secara struktural dan kultural berbeda jauh: tuntutan kemandirian yang lebih tinggi, standar intelektual yang lebih ketat, dan minimnya pendampingan langsung yang sebelumnya tersedia di pendidikan menengah (Santoso et al., 2023). Kondisi ini diperparah oleh warisan transformasi pendidikan pasca-pandemi yang menghasilkan format pembelajaran hybrid dan new normal, di mana mahasiswa dituntut beradaptasi tidak hanya dengan materi akademik, tetapi juga dengan modalitas belajar yang terus berubah (Adnan & Anwar, 2021). Ketika kapasitas adaptasi mahasiswa tidak mampu mengimbangi tekanan berlapis tersebut, respons psikologis yang muncul kerap berupa stres akademik, kecemasan yang persisten, bahkan simtom depresi yang apabila tidak ditangani akan mengikis motivasi berprestasi secara perlahan, melemahkan keyakinan atas kemampuan diri, dan pada akhirnya mempersulit proses integrasi ke dalam kehidupan kampus (Fatimah et al., 2023).

Merujuk pada kondisi tersebut, kepercayaan diri (*self-confidence*) muncul sebagai variabel internal yang memiliki daya intervensi psikologis yang signifikan (Schunk & DiBenedetto, 2021). Berbeda dengan pandangan awam yang menganggapnya sebagai sifat bawaan yang tetap, kepercayaan diri sejatinya merupakan konstruk yang bersifat plastis dan responsif terhadap pengalaman: ia tumbuh, terkikis, atau pulih kembali seiring dengan dinamika kehidupan perkuliahan yang dijalani mahasiswa (Utami & Helmi, 2023). Secara empiris, mahasiswa tahun pertama yang berhasil mengembangkan kepercayaan diri yang memadai menunjukkan profil adaptasi akademik yang jauh lebih positif tercermin dari kemampuan mereka mengelola beban tugas secara terstruktur, menjaga konsistensi motivasi belajar, mengatur ritme studi secara mandiri, dan bangkit dari kegagalan akademik tanpa kehilangan orientasi tujuan (Prasetyo et al., 2021). Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami defisit kepercayaan diri cenderung terjebak dalam spiral kecemasan akademik yang progresif, yang pada akhirnya mereduksi partisipasi aktif mereka dalam kegiatan belajar dan menghambat pencapaian potensi akademik secara optimal (Widiyanto & Fitriani, 2022).

Dinamika adaptasi ini memperoleh dimensi yang semakin kaya dan kompleks ketika ditempatkan dalam konteks spesifik Universitas Negeri Manado (UNIMA). Sebagai lembaga pendidikan tinggi negeri yang beroperasi di Sulawesi Utara, UNIMA secara rutin menerima mahasiswa baru dengan profil keberagaman yang sangat tinggi, tidak hanya dari aspek geografis

dan sosial-ekonomi, tetapi juga dari segi latar belakang budaya dan bahasa (Cahyani & Pratiwi, 2022). Di antara populasi mahasiswa tersebut, terdapat kelompok perantau dari daerah terpencil seperti Papua dan Maluku yang menghadapi tantangan berlapis: di satu sisi mereka harus beradaptasi dengan sistem akademik perguruan tinggi, di sisi lain mereka juga harus menavigasi persinggungan antar-budaya yang tidak jarang memunculkan pengalaman gegar budaya (Hartanti et al., 2024). Dalam konteks multibudaya seperti ini, keberhasilan adaptasi tidak dapat didefinisikan semata dari capaian nilai atau indeks prestasi, melainkan dari seberapa kokoh seorang mahasiswa mampu membangun identitas sosialnya, menjalin relasi bermakna dengan rekan sebaya dari latar belakang berbeda, dan mengelola ketidakpastian yang melekat dalam proses transisi tersebut (Simbolon et al., 2023).

Kompleksitas adaptasi yang dihadapi mahasiswa UNIMA menggarisbawahi perlunya sebuah sumber daya psikologis yang berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) sekaligus penggerak (*enabler*) dalam proses penyesuaian diri tersebut (Maulida & Susanti, 2024). Kepercayaan diri, dalam kerangka ini, berperan lebih dari sekadar atribut personal—ia merupakan modal psikologis strategis yang memungkinkan mahasiswa untuk mengartikulasikan potensi mereka secara aktif di tengah lingkungan yang asing, membangun jaringan sosial yang mendukung, dan merespons eskalasi tuntutan akademik dengan ketangguhan yang terukur (Rahman & Abdullah, 2024). Berdasarkan pertimbangan tersebut, kajian peninjauan pustaka (*literature review*) yang sistematis dan komprehensif dipandang sangat relevan untuk disusun dengan tujuan menyintesis bukti-bukti ilmiah yang ada, memetakan pola-pola temuan yang signifikan, serta membangun pemahaman yang lebih utuh mengenai peran kepercayaan diri sebagai penopang keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama, terutama dalam konteks keunikan demografis dan kultural Universitas Negeri Manado (Yuliana et al., 2025).

Urgensi Masalah

Berdasarkan dinamika latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian *literature review* mengenai makna kepercayaan diri dalam proses adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Manado (UNIMA) memiliki nilai urgensi ilmiah yang mendesak. Poin-poin urgensi tersebut dijabarkan secara faktual berdasarkan sintesis literatur sebagai berikut:

Mereduksi Risiko Gangguan Kesehatan Mental dan Hambatan Akademik Mahasiswa Baru: Fase awal perkuliahan sangat rentan terhadap munculnya kecemasan, depresi, dan stres akademik. Tanpa adanya kepercayaan diri yang memadai, mahasiswa baru akan mengalami kecemasan akademik dan keraguan terhadap kemampuan diri. Kondisi ini terbukti secara empiris dapat menghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran serta mengurangi kemampuan mereka dalam mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting dilakukan untuk memetakan peran kepercayaan diri sebagai modal psikologis dalam menekan risiko-risiko tersebut.

Menjawab Tantangan Spesifik Lingkungan Multibudaya di Universitas Negeri Manado: Sebagai perguruan tinggi negeri di Sulawesi Utara, UNIMA memiliki karakteristik demografis yang heterogen, di mana mahasiswa baru berasal dari berbagai latar belakang daerah, sosial, dan budaya yang berbeda. Khususnya bagi mahasiswa perantau seperti mahasiswa asal Papua dan Maluku mereka menghadapi tantangan adaptasi akademik dan sosial yang sangat nyata di lingkungan multibudaya ini. Kajian ini mendesak untuk dilakukan guna memahami bagaimana interaksi faktor personal dan dukungan lingkungan sosial dapat membentuk kepercayaan diri mahasiswa agar mampu bertahan dan berfungsi secara optimal di lingkungan baru tersebut.

Menyelaraskan Kapasitas Psikologis dengan Dinamika Pembelajaran Kontemporer: Proses adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama saat ini dibayangi oleh pergeseran sistem pembelajaran di era *new normal* atau *post-pandemi*. Tinjauan pustaka ini menjadi sangat penting untuk mengeksplorasi bagaimana konstruk kepercayaan diri mahasiswa yang bersifat dinamis dapat diperkuat melalui berbagai pengalaman baru guna menghadapi ketidakpastian sistem instruksional pasca-pandemi tersebut.

Menyediakan Referensi Ilmiah untuk Optimalisasi Layanan Konseling Kampus: Upaya bimbingan untuk meningkatkan penyesuaian akademik mahasiswa baru memerlukan dasar pijakan teoretis yang kuat. Hasil penelitian peninjauan pustaka ini memiliki urgensi praktis yang tinggi sebagai referensi ilmiah tepercaya bagi konselor kampus di perguruan tinggi Sulawesi dalam merancang program intervensi, layanan orientasi, maupun strategi bimbingan kelompok yang efektif untuk membangun kepercayaan diri dan keterlibatan akademik mahasiswa sejak semester pertama.

Tujuan Penulisan

Penelitian literature review ini secara komprehensif bertujuan untuk mengkaji, menyintesis, dan mengonseptualisasikan makna kepercayaan diri dalam proses adaptasi akademik pada mahasiswa tahun pertama, khususnya dalam konteks dinamis Universitas Negeri Manado. Secara lebih spesifik, peninjauan pustaka ini diarahkan untuk menganalisis bagaimana kepercayaan diri berfungsi sebagai modal psikologis utama yang memberikan ketahanan bagi mahasiswa dalam menghadapi transisi akademik serta meminimalkan risiko kecemasan.

Selanjutnya, studi ini bertujuan untuk memetakan dinamika pembentukan kepercayaan diri tersebut melalui interaksi antara faktor personal dan dukungan lingkungan sosial kampus yang heterogen. Melalui sintesis teoretis yang mendalam, penelitian ini juga mengeksplorasi sifat dinamis dari konstruk kepercayaan diri yang berkembang lewat pengalaman riil mahasiswa selama perkuliahan. Pada akhirnya, perumusan tujuan ini diharapkan dapat menghasilkan sintesis konseptual yang relevan bagi lingkungan multibudaya di UNIMA serta menyediakan referensi ilmiah bagi optimalisasi layanan bimbingan dan konseling kelompok di perguruan tinggi.

Pertanyaan Penelitian (*Research Question*)

Selaras dengan tujuan penulisan di atas, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan utama berikut:

- Bagaimana makna kepercayaan diri sebagai modal psikologis mahasiswa tahun pertama dalam menghadapi transisi dan adaptasi akademik di perguruan tinggi?
- Bagaimana interaksi antara faktor personal dan lingkungan sosial dalam membentuk serta memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa selama proses adaptasi?
- Bagaimana peran kepercayaan diri dalam mendukung keberhasilan adaptasi akademik sekaligus meminimalkan risiko kecemasan akademik pada mahasiswa tahun pertama?
- Bagaimana dinamika konstruk kepercayaan diri mahasiswa baru berkembang dan berubah melalui pengalaman riil selama menjalani perkuliahan di lingkungan Universitas Negeri Manado?

Kesenjangan Penelitian (*Research Gap*)

Berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri maupun adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama. Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pendekatan kuantitatif yang menitikberatkan pada pengukuran tingkat kepercayaan diri dan hubungannya dengan prestasi akademik atau penyesuaian sosial secara umum. Kajian-kajian tersebut umumnya memandang kepercayaan diri sebagai variabel psikologis yang bersifat statis, sehingga belum banyak mengeksplorasi makna subjektif kepercayaan diri sebagai pengalaman psikologis yang berkembang secara dinamis selama proses transisi mahasiswa di perguruan tinggi.

Selain itu, penelitian terdahulu cenderung dilakukan pada konteks universitas di wilayah perkotaan besar dengan karakteristik mahasiswa yang relatif homogen. Kajian yang secara khusus mengangkat konteks perguruan tinggi negeri di kawasan Indonesia Timur, terutama Universitas Negeri Manado (UNIMA), masih sangat terbatas. Padahal, UNIMA memiliki karakteristik lingkungan akademik yang unik dan multikultural dengan keberagaman latar belakang budaya, sosial, dan geografis mahasiswa yang dapat memengaruhi proses pembentukan kepercayaan diri secara berbeda dibandingkan konteks perguruan tinggi lain.

Kesenjangan lainnya terletak pada minimnya penelitian *literature review* yang secara khusus menyintesis makna kepercayaan diri dalam konteks adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada identifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik, kecemasan, atau kesulitan penyesuaian diri tanpa mengintegrasikan secara mendalam bagaimana kepercayaan diri berfungsi sebagai modal psikologis utama dalam mengatasi berbagai tantangan tersebut.

Di sisi lain, dinamika pembelajaran pada era *post-pandemi* dan *new normal* telah menciptakan tantangan adaptasi akademik yang lebih kompleks. Akan tetapi, kajian mengenai bagaimana kepercayaan diri berkembang melalui pengalaman mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran modern masih relatif terbatas. Oleh sebab itu, penelitian literature review ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui sintesis konseptual yang lebih komprehensif mengenai makna kepercayaan diri sebagai sumber ketahanan psikologis, pendorong keterlibatan aktif, dan faktor pendukung keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama di lingkungan Universitas Negeri Manado.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi peninjauan pustaka (*literature review*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami, mengkaji, dan menyintesis berbagai konsep, temuan empiris, serta perspektif teoritis mengenai makna kepercayaan diri dalam proses adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi, khususnya dalam konteks Universitas Negeri Manado.

Sumber data dalam penelitian ini berupa data sekunder yang diperoleh dari berbagai artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema kepercayaan diri, adaptasi akademik, kesehatan mental mahasiswa, dan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Penelusuran literatur dilakukan melalui berbagai basis data ilmiah seperti *Google Scholar*, *Garuda*, *ScienceDirect*, dan *ResearchGate* dengan menggunakan kata kunci seperti “kepercayaan diri”, “adaptasi akademik”, “*self-confidence*”, “*academic adaptation*”, “*first-year students*”, dan “mahasiswa tahun pertama”.

Kriteria inklusi literatur dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang membahas kepercayaan diri dan adaptasi akademik mahasiswa; (2) penelitian yang dipublikasikan dalam rentang tahun yang relevan; (3) sumber yang memiliki keterkaitan dengan konteks psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan mahasiswa; serta (4) artikel yang dapat diakses secara lengkap untuk dianalisis. Sementara itu, literatur yang tidak memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian atau tidak memenuhi standar akademik dieliminasi dari proses analisis.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*). Proses analisis dimulai dengan membaca dan memahami seluruh literatur yang telah dikumpulkan, kemudian mengidentifikasi gagasan-gagasan utama yang berkaitan dengan makna kepercayaan diri dalam proses adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama. Selanjutnya, data dikategorikan ke dalam tema-tema utama yang menunjukkan pola hubungan antar konsep. Hasil sintesis tersebut kemudian diinterpretasikan secara deskriptif untuk menghasilkan pemahaman konseptual yang komprehensif mengenai peran dan makna kepercayaan diri dalam menunjang keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi.

Penelitian ini juga menerapkan prinsip kredibilitas dan relevansi sumber dengan memprioritaskan penggunaan artikel ilmiah yang telah melalui proses peer review serta memiliki keterkaitan langsung dengan topik penelitian. Dengan demikian, hasil sintesis yang diperoleh diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling mahasiswa di perguruan tinggi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil telaah terhadap berbagai penelitian mengenai kepercayaan diri, efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama, ditemukan bahwa kepercayaan diri memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi masa transisi menuju pendidikan tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, membangun hubungan sosial yang positif, serta mempertahankan motivasi belajar selama menjalani perkuliahan (Bidjuni, 2016; Utomo & Andayani, 2023).

Hasil sintesis *literature* menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan makna kepercayaan diri dalam proses adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama, yaitu: (1) kepercayaan diri sebagai modal psikologis dalam menghadapi transisi akademik; (2) kepercayaan diri sebagai hasil interaksi antara faktor personal dan lingkungan sosial; (3) kepercayaan diri sebagai pendukung keberhasilan adaptasi akademik, dan; (4) kepercayaan diri sebagai konstruk yang dinamis dan berkembang melalui pengalaman.

1. Kepercayaan Diri sebagai Modal Psikologis dalam Menghadapi Transisi Akademik

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan modal psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi perubahan yang terjadi pada masa awal perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama tidak hanya menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, dan pola belajar yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya (Bidjuni, 2016).

Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya cenderung lebih siap menghadapi tantangan tersebut. Mereka lebih berani

mengemukakan pendapat, aktif dalam kegiatan pembelajaran, serta lebih terbuka terhadap pengalaman baru yang diperoleh selama menjalani kehidupan kampus (Utomo & Andayani, 2023; Aisy & Oktaviana, 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dimaknai sebagai sumber keyakinan yang membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian dan perubahan yang muncul selama masa transisi menuju pendidikan tinggi.

2. Kepercayaan Diri sebagai Hasil Interaksi antara Faktor Personal dan Lingkungan Sosial

Kajian literatur menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk secara individual semata, tetapi berkembang melalui interaksi antara faktor personal dan lingkungan sosial. Faktor personal meliputi pengalaman keberhasilan, motivasi belajar, kemampuan regulasi emosi, dan persepsi individu terhadap kemampuan dirinya sendiri (Nisa et al., 2023).

Di sisi lain, faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dosen, dan suasana kampus turut berkontribusi dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian Anggraeni dan Hidayati (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kemampuan adaptasinya. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Suta et al. (2024) yang menemukan bahwa hubungan sosial yang positif berhubungan dengan meningkatnya kepercayaan diri mahasiswa.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dimaknai sebagai hasil dari proses interaksi yang berlangsung secara terus-menerus antara individu dan lingkungan sosial yang mendukung perkembangannya.

3. Kepercayaan Diri sebagai Pendukung Keberhasilan Adaptasi Akademik

Berbagai penelitian yang ditelaah menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tugas akademik, mengatur waktu belajar, mempertahankan motivasi, dan mengatasi hambatan yang muncul selama proses perkuliahan (Utomo & Andayani, 2023; Nisa et al., 2023).

Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri sering dikaitkan dengan munculnya kecemasan akademik, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi (Priatna, 2024). Kondisi tersebut dapat menghambat keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan mengurangi kemampuan mereka dalam mencapai tujuan akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dimaknai sebagai faktor yang memungkinkan mahasiswa untuk bertahan, berkembang, dan berfungsi secara optimal dalam lingkungan akademik yang baru.

4. Kepercayaan Diri sebagai Konstruk yang Dinamis

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri bukan merupakan karakteristik yang bersifat tetap, melainkan berkembang melalui berbagai pengalaman yang diperoleh mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan. Pengalaman keberhasilan akademik, keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan, dukungan sosial yang positif, serta kemampuan mengatasi berbagai tantangan dapat memperkuat kepercayaan diri mahasiswa (Suta et al., 2024; Nisa et al., 2023).

Sebaliknya, pengalaman kegagalan, tekanan akademik yang tinggi, atau kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dapat menurunkan kepercayaan diri apabila tidak diimbangi dengan dukungan dan kemampuan regulasi diri yang memadai.

Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri dimaknai sebagai kapasitas psikologis yang dapat berkembang, berubah, dan diperkuat melalui pengalaman yang dialami mahasiswa selama proses adaptasi akademik.

Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki makna yang lebih luas daripada sekadar keyakinan terhadap kemampuan akademik. Berdasarkan sintesis berbagai penelitian, kepercayaan diri dapat dipahami sebagai modal psikologis yang memungkinkan mahasiswa menghadapi perubahan, mengelola tantangan, dan mempertahankan keterlibatan dalam kehidupan akademik selama masa transisi menuju pendidikan tinggi (Bidjuni, 2016; Utomo & Andayani, 2023).

Temuan berbagai penelitian menunjukkan pola yang relatif konsisten bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan

adaptasi akademik yang lebih baik. Baik penelitian Bidjuni (2016), Utomo dan Andayani (2023), maupun Aisy dan Oktaviana (2025) sama-sama menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berkontribusi terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan tinggi. Kesamaan temuan tersebut mengindikasikan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu sumber daya psikologis utama yang mendukung keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama.

Dalam konteks ini, makna kepercayaan diri tidak hanya terletak pada kemampuan mahasiswa untuk merasa yakin terhadap dirinya sendiri, tetapi juga pada keberanian untuk mengambil peran aktif dalam lingkungan akademik. Mahasiswa yang percaya diri cenderung lebih berani bertanya, menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi, serta mencoba berbagai pengalaman baru yang mendukung perkembangan akademik maupun sosialnya. Dengan demikian, kepercayaan diri dapat dimaknai sebagai sumber keberanian yang mendorong mahasiswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran.

Selain sebagai sumber keberanian, hasil kajian juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki makna sebagai mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian. Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa sering dihadapkan pada situasi baru yang menuntut kemampuan penyesuaian yang tinggi. Dalam kondisi tersebut, keyakinan terhadap kemampuan diri membantu mahasiswa mengurangi keraguan, mengelola kecemasan, dan mempertahankan motivasi ketika menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial (Nisa et al., 2023; Priatna, 2024).

Kajian ini juga memperlihatkan bahwa kepercayaan diri tidak berkembang secara terpisah dari lingkungan sosial. Temuan Anggraeni dan Hidayati (2024) serta Suta et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang penting terhadap pembentukan kepercayaan diri mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa makna kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu, tetapi juga dengan keberadaan lingkungan yang memberikan dukungan, penerimaan, dan kesempatan untuk berkembang. Dengan kata lain, kepercayaan diri merupakan hasil dari interaksi yang berkelanjutan antara potensi individu dan pengalaman sosial yang diperolehnya.

Dalam konteks Universitas Negeri Manado, temuan ini menjadi relevan mengingat mahasiswa yang memasuki UNIMA berasal dari berbagai latar belakang sosial, budaya, dan daerah yang berbeda. Keberagaman tersebut menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam proses adaptasi akademik. Oleh karena itu, kepercayaan diri dapat dimaknai sebagai kemampuan mahasiswa untuk meyakini potensinya dalam menghadapi lingkungan baru, membangun hubungan sosial yang positif, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Meskipun demikian, hasil kajian juga menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi akademik tidak hanya ditentukan oleh kepercayaan diri semata. Faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, keterlibatan akademik, kondisi personal, dan pengalaman belajar juga memiliki kontribusi terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan perguruan tinggi (Anggraeni & Hidayati, 2024; Nisa et al., 2023). Oleh karena itu, kepercayaan diri perlu dipahami sebagai salah satu faktor penting dalam proses adaptasi akademik, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan mahasiswa.

Berdasarkan keseluruhan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa makna kepercayaan diri bagi mahasiswa tahun pertama terletak pada fungsinya sebagai modal psikologis, sumber keberanian, mekanisme menghadapi ketidakpastian, serta pendorong keterlibatan akademik dan sosial. Kepercayaan diri membantu mahasiswa untuk tidak hanya bertahan dalam menghadapi masa transisi menuju pendidikan tinggi, tetapi juga berkembang dan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya selama menjalani kehidupan perkuliahan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil sintesis berbagai literatur yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki makna yang sangat penting dalam proses adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi, khususnya dalam konteks Universitas Negeri Manado yang memiliki karakteristik lingkungan multibudaya dan heterogen. Kepercayaan diri dimaknai sebagai modal psikologis utama yang membantu mahasiswa menghadapi masa transisi akademik, mengelola berbagai tantangan pembelajaran, serta mempertahankan keterlibatan aktif dalam kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik,

membangun hubungan sosial yang positif, serta mempertahankan motivasi belajar selama menjalani proses pendidikan tinggi.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak terbentuk secara statis, melainkan berkembang melalui interaksi yang dinamis antara faktor personal dan lingkungan sosial. Pengalaman keberhasilan, kemampuan regulasi diri, motivasi belajar, serta dukungan dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus berperan penting dalam membentuk dan memperkuat kepercayaan diri mahasiswa selama proses adaptasi akademik. Selain itu, kepercayaan diri berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik, keraguan terhadap kemampuan diri, serta tekanan emosional yang muncul selama masa transisi menuju pendidikan tinggi.

Melalui keseluruhan hasil sintesis literatur, penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berperan dalam mendukung keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama. Makna kepercayaan diri tidak hanya terletak pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, tetapi juga pada fungsinya sebagai sumber ketahanan psikologis, pendorong keberanian untuk terlibat aktif, serta sarana untuk mengoptimalkan potensi mahasiswa dalam menghadapi dinamika kehidupan perguruan tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan kajian yang lebih mendalam melalui penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif maupun *mixed methods* guna memperoleh gambaran empiris mengenai pengalaman mahasiswa tahun pertama dalam membangun kepercayaan diri selama proses adaptasi akademik. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat memperluas konteks kajian pada berbagai perguruan tinggi dengan karakteristik budaya dan lingkungan akademik yang berbeda sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kepercayaan diri mahasiswa di Indonesia.

Bagi institusi perguruan tinggi, khususnya Universitas Negeri Manado, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam merancang program layanan bimbingan dan konseling, kegiatan orientasi mahasiswa baru, serta pengembangan lingkungan akademik yang suportif dan inklusif. Perguruan tinggi perlu memberikan dukungan psikologis dan sosial yang memadai agar mahasiswa tahun pertama mampu mengembangkan rasa percaya diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik secara optimal.

Selain itu, mahasiswa tahun pertama diharapkan dapat secara aktif mengembangkan kepercayaan diri melalui keterlibatan dalam kegiatan akademik maupun organisasi kemahasiswaan, membangun komunikasi yang positif dengan lingkungan sosial kampus, serta meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa perkuliahan. Dengan demikian, proses adaptasi akademik dapat berlangsung secara lebih baik dan mendukung perkembangan potensi mahasiswa secara optimal.

E. Referensi

- Adnan, M., & Anwar, K. (2021). Online learning amid the COVID-19 pandemic: Students perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 2(1), 45–51.
- Cahyani, D. R., & Pratiwi, M. (2022). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian akademik mahasiswa baru di perguruan tinggi negeri Sulawesi Utara. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 9(2), 115–128.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Fatimah, S., Haryanto, H., & Nugroho, A. (2023). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap kepercayaan diri dan adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 34–47.
- Hartanti, R., Muksin, I., & Lumentut, A. F. (2024). Tantangan adaptasi akademik mahasiswa perantau di Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 8(1), 201–215.
- Prasetyo, A. R., Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. Z. (2021). Hubungan antara self-efficacy akademik dan motivasi berprestasi dengan prestasi belajar mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Undip*, 20(2), 143–155.

- Rahman, F., & Abdullah, M. (2024). Cultural influences on academic self-confidence among Indonesian university students. *International Journal of Educational Research Open*, 6, Article 100316.
- Santoso, B., Wijaya, C., & Kusuma, D. (2023). Adaptasi akademik di era new normal: Pengalaman mahasiswa baru perguruan tinggi negeri di Indonesia Timur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(2), 99-114.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 8, 153-179.
- Simbolon, M., Panjaitan, R. L., & Situmorang, D. D. B. (2023). Strategi coping stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(3), 416-428.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2023). Self-compassion, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 50(2), 187-204.
- Widiyanto, A., & Fitriani, D. (2022). Peran efikasi diri dan dukungan keluarga terhadap keberhasilan adaptasi akademik mahasiswa baru. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 58-70.
- Yuliana, R., Sugiyarto, M., & Aminah, S. (2025). Kepercayaan diri dan keterlibatan akademik sebagai prediktor prestasi mahasiswa semester pertama. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 32(1), 21-35.