

## Analisis kecemasan akademik mahasiswa bimbingan dan konseling

Yona Mita Soma, Daharnis Daharnis\*, Taufik Taufik, Puji Gusri Handayani

Universitas Negeri Padang, Indonesia

\*Corresponding author, e-mail: [daharnis@fip.unp.ac.id](mailto:daharnis@fip.unp.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik pada saat menjalani proses perkuliahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah 458 mahasiswa yang terdaftar di angkatan 2020, 2021, dan 2022 Departemen Bimbingan dan Konseling (BK) FIP UNP pada semester Juli-Desember 2023 dengan sampel penelitian sebanyak 246 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen kecemasan akademik mahasiswa dengan skala model *Likert*. Data diolah menggunakan analisis deskriptif dan uji Anava dua arah dengan bantuan program *SPSS* versi 20. Hasil penelitian menggambarkan kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek pengerjaan tugas, mengikuti perkuliahan, dan menghadapi ujian berada pada kategori sedang. Implikasi hasil penelitian terhadap BK yaitu dengan memberikan layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, dan layanan bimbingan kelompok.

**Keywords:** Kecemasan Akademik Mahasiswa, Jenis Kelamin, Tahun Masuk/Angkatan



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2024 by author.

---

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan komponen penting dalam pengembangan dan keberlangsungan hidup seseorang. Pendidikan memberikan seseorang informasi dan pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengembangkan diri berdasarkan kemampuan dan potensi yang ada. Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dalam perkembangan manusia dan tingkah lakunya, karena melalui pendidikan dapat membentuk dan mendidik seseorang (Putra, Daharnis, & Syahniar, 2013). Perguruan tinggi merupakan salah satu sarana pendidikan yang menjadi tempat terbaik dan ideal untuk mendidik, serta mengembangkan sumber daya manusia yang berkarakter dan berintegritas. Perguruan tinggi mendidik mahasiswa dengan usia rata-rata 20 tahun, yang merupakan usia produktif dan membutuhkan pendidikan lanjutan demi mengasah pemahaman dan keterampilan untuk dapat mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Sinambela, 2017).

Peserta didik di perguruan tinggi disebut mahasiswa. Perguruan tinggi dan mahasiswa merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Mahasiswa adalah orang yang terdaftar secara resmi dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Kurniawati & Baroroh, 2016). Dengan menjalani pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya. Kehidupan sebagai mahasiswa di perguruan tinggi tidak selalu berjalan lancar, disamping dalam tahap perkembangan dan menjalankan kewajiban, tugas, serta perannya, perjalanan mahasiswa akan disertai dengan hambatan yang harus diatasi dan dilalui. Slameto (Suyedi & Idrus, 2019) berpendapat hambatan dapat disebabkan oleh faktor yang berasal dari dalam diri (faktor internal) dan dari luar diri individu (faktor eksternal). Faktor yang berasal dari dalam diri individu meliputi kondisi fisik dan

---

psikis, sedangkan faktor yang berasal dari luar diri individu meliputi keluarga, lingkungan, fasilitas, dan lain sebagainya. Salah satu hambatan yang nantinya akan mengganggu kegiatan mahasiswa adalah kondisi psikis yaitu adanya kecemasan.

Menurut Nevid (Annisa & Ifdil, 2016) kecemasan adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa bingung dan khawatir, kemudian muncul kegelisahan yang mengarah pada keyakinan atau perasaan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Gejala umum kecemasan yang muncul dapat berupa rasa khawatir, gelisah, takut, waswas, tidak tenang, dan panik (Fadhillah & Afdal, 2024). Menurut Suprajitno (Anggraeni, 2018) kecemasan terbagi dalam berbagai tingkat intensitas, tingkat ini dibagi menjadi kecemasan ringan, sedang, dan berat. Mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda antara mahasiswa yang satu dengan yang lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kecemasan merupakan hal yang banyak dialami oleh mahasiswa dengan persentase antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa di sebuah perguruan tinggi (Marthoenis, Meutia, Fathiariani, & Sofyan, 2018).

Kecemasan dan akademik merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan dari mahasiswa. Kedua hal tersebut saling berkaitan dan berhubungan. Akademik adalah kegiatan yang dilakukan di bidang pendidikan yang berkaitan dengan proses belajar mengajar (Sukarta & Sukma, 2013). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di lingkungan akademik disebut dengan kecemasan akademik. Kehidupan mahasiswa penuh dengan tantangan, tekanan dan persaingan. Hal inilah yang menjadi faktor munculnya kecemasan akademik. Kecemasan akademik bersifat sementara atau hanya muncul pada saat tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik yang hanya terjadi saat proses akademik berlangsung (Susanto, 2018).

Merujuk pada fenomena yang ditemukan berdasarkan hasil data awal penelitian dan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik seperti merasa khawatir ketika akan mengikuti perkuliahan, banyak mahasiswa yang merasa takut ketika akan presentasi di depan kelas, banyak mahasiswa yang hanya fokus mengerjakan tugas yang dirasa sulit dan cenderung mengabaikan tugas yang lain, kemudian mengerjakan tugas dekat dengan tenggat waktu yang diberikan, serta ada mahasiswa yang sulit berkonsentrasi saat mengerjakan ujian. Berdasarkan fenomena ini, pelayanan Bimbingan dan Konseling perlu diberikan kepada mahasiswa untuk membantu mereka agar dapat mereduksi kecemasan akademik yang dialami, jika tidak ditangani nantinya permasalahan tersebut dapat menghambat pengembangan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, sebelum pemberian layanan oleh konselor, konselor perlu memiliki data tentang kecemasan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga nantinya pelayanan Bimbingan dan Konseling dapat berjalan dengan baik. Berdasarkan penjabaran dan fenomena di atas, maka akan dilakukan penelitian secara mendalam dengan judul "Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling".

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini sebanyak 458 mahasiswa yang terdaftar di angkatan 2020, 2021, dan 2022 BK FIP UNP pada semester Juli-Desember 2023 dengan sampel penelitian sebanyak 246 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan instrumen (angket) kecemasan akademik mahasiswa dengan skala model *Likert*. Pengkategorian data pada penelitian ini menggunakan acuan kriteria skor maksimal (persentase skor) (Ardi, Daharnis, & Ifdil, 2021). Data diolah menggunakan analisis deskriptif dan uji Anava dua arah dengan bantuan program *SPSS* versi 20.

## Hasil dan Pembahasan

### Deskripsi Data Hasil Penelitian Kecemasan Akademik Mahasiswa BK

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, digambarkan kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UNP sebagai berikut:

**Tabel 1.** Hasil Kecemasan Akademik Mahasiswa BK secara Keseluruhan (n=240)

Aspek	Skor Maksimal	Ter-tinggi	Ter-rendah	Total	Mean	%	Sd	Kategori
Pengerjaan Tugas (14 item)	70	70	20	11215	46,73	66,76	9,05	Sedang
Mengikuti Perkuliahan (15 item)	75	70	18	10869	45,29	60,38	10,77	Sedang
Menghadapi Ujian (14 item)	70	70	15	10311	42,96	61,38	10,24	Sedang
<b>Keseluruhan</b>	<b>215</b>	<b>193</b>	<b>65</b>	<b>32395</b>	<b>134,98</b>	<b>62,78</b>	<b>27,70</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui secara keseluruhan gambaran kecemasan akademik mahasiswa BK berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata yaitu 134,98 dengan persentase 62,78% dari skor maksimal. Secara rinci hasil analisis masing-masing aspek, yaitu: 1) pengerjaan tugas berada pada kategori sedang dengan rata-rata 46,73 dan persentase 66,76% dari skor maksimal, 2) mengikuti perkuliahan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 45,29 dan persentase 60,38% dari skor maksimal, 3) menghadapi ujian berada pada kategori sedang dengan rata-rata 42,96 dan persentase 61,38% dari skor maksimal. Selanjutnya deskripsi data hasil penelitian kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling berdasarkan masing-masing aspek yaitu sebagai berikut:

### Aspek Pengerjaan Tugas

Kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek pengerjaan tugas dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 2.** Aspek Pengerjaan Tugas (n=240)

Kategori	Interval	% Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	≥58	84-100%	23	9,6
Tinggi	47-57	68-83%	86	36
Sedang	36-46	52-67%	103	43
Rendah	25-35	36-51%	25	10
Sangat Rendah	≤24	20-35%	3	1,3
<b>Total</b>			<b>240</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada Tabel 2, dapat dilihat kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek pengerjaan tugas terdapat 23 orang mahasiswa dengan persentase 9,6% berada pada kategori sangat tinggi, terdapat 86 orang mahasiswa dengan persentase 36% berada pada kategori tinggi, terdapat 103 orang mahasiswa dengan persentase 43% berada pada kategori sedang, terdapat 25 orang mahasiswa dengan persentase 10% berada pada kategori rendah, terdapat 3 orang mahasiswa dengan persentase 1,3% berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ditemukan bahwa kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek pengerjaan tugas berada pada kategori dengan persentase 66,76% dari skor maksimal yang berarti rata-rata mahasiswa BK mengalami kecemasan akademik pada taraf sedang. Banyaknya Satuan Kredit Semester (SKS) setiap mata kuliah menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, seperti praktikum, tugas individual maupun tugas

kelompok yang diberikan oleh dosen membuat mahasiswa harus memenuhi standar kompetensi yang telah ditetapkan. Standar kompetensi mahasiswa BK yang telah ditetapkan tersebut mengacu pada standar kompetensi guru Bimbingan dan Konseling/konselor (Khairani & Ifdil, 2015). Maka dari itu, mahasiswa yang tidak mampu mengontrol kecemasannya ketika dituntut untuk mengerjakan banyaknya tugas perkuliahan, berbagai pratikum, dan tugas lainnya dapat mengalami kecemasan akademik.

### Aspek Mengikuti Perkuliahan

Kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek mengikuti perkuliahan dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 3.** Aspek Mengikuti Perkuliahan (n=240)

Kategori	Interval	% Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	≥63	84-100%	9	3,8
Tinggi	51-62	68-83%	61	25
Sedang	39-50	52-67%	99	41
Rendah	27-38	36-51%	58	24
Sangat Rendah	≤26	20-35%	13	5,4
<b>Total</b>			<b>240</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada Tabel 3, dapat dilihat kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek mengikuti perkuliahan terdapat 9 orang mahasiswa dengan persentase 3,8% berada pada kategori sangat tinggi, terdapat 61 orang mahasiswa dengan persentase 25% berada pada kategori tinggi, terdapat 99 orang mahasiswa dengan persentase 41% berada pada kategori sedang, terdapat 58 orang mahasiswa dengan persentase 24% berada pada kategori rendah, terdapat 13 orang mahasiswa dengan persentase 5,4% berada pada kategori sangat rendah.

Mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan di dalam kelas akan menjalani serangkaian kegiatan yang melibatkan interaksi dengan dosen dan dengan rekan-rekan mahasiswa yang lainnya. Saat mengikuti perkuliahan, dosen akan mendorong partisipasi aktif mahasiswa melalui pertanyaan, diskusi, presentasi di depan kelas, dan lain sebagainya. Kemudian mahasiswa dapat memberikan tanggapan atau bertanya kepada dosen, bertanya kepada kelompok mahasiswa yang sedang menyajikan materi diskusi/presentasi di depan kelas. Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh adanya perasaan takut dan khawatir terhadap situasi tertentu (Novitria & Khoirunnisa, 2020). Kecemasan akademik berkaitan dengan munculnya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan kelas yang kurang nyaman atau munculnya rasa takut/persepsi tertentu terhadap dosen ataupun mata kuliah tertentu (Aristawati, Pratitis, & Ananta, 2020).

### Aspek Menghadapi Ujian

Kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek menghadapi ujian dideskripsikan sebagai berikut:

**Tabel 4.** Aspek Menghadapi Ujian (n=240)

Kategori	Interval	% Skor	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Tinggi	≥58	84-100%	18	7,5
Tinggi	47-57	68-83%	55	23
Sedang	36-46	52-67%	108	45
Rendah	25-35	36-51%	46	19
Sangat Rendah	≤24	20-35%	13	5,4
<b>Total</b>			<b>240</b>	<b>100</b>

Berdasarkan pada Tabel 4, dapat dilihat kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari aspek menghadapi ujian terdapat 18 orang mahasiswa dengan persentase 7,5% berada pada kategori sangat tinggi, terdapat 55 orang mahasiswa dengan persentase 23% berada pada kategori tinggi, terdapat 108 orang mahasiswa dengan persentase 45% berada pada kategori sedang, terdapat 46 orang mahasiswa dengan persentase 19% berada pada kategori rendah, terdapat 13 orang mahasiswa dengan persentase 5,4% berada pada kategori sangat rendah.

Kecemasan dalam batas yang wajar dianggap memiliki dampak positif bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam batas yang wajar akan termotivasi untuk belajar menjelang ujian agar bisa meraih prestasi akademik yang baik. Tanpa adanya kecemasan, maka mahasiswa juga akan kurang termotivasi untuk menghadapi ujian. Sebaliknya jika kecemasan tersebut sudah melewati batas yang wajar maka akan berdampak pada berkurangnya konsentrasi mahasiswa dalam menghadapi ujian (Aristawati, et al., 2020).

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai kecemasan akademik mahasiswa BK dapat disimpulkan hasil penelitian kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UNP secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 134,98 dengan persentase 62,78% dari skor maksimal. Kecemasan akademik mahasiswa BK FIP UNP secara rinci ditinjau dari aspek pengerjaan tugas, aspek mengikuti perkuliahan, dan aspek menghadapi ujian berada pada kategori sedang.

## Referensi

- Anggraeini, N. (2018). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga D-III Keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal pendidikan keperawatan indonesia*, 1(2), 131-139.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Ardi, Z., Daharnis, D., V. Yuca., & Ifdil, I. (2021). Controversy in Determining Criteria and Categories in Summarizing and Exploring The Research Data; Analysis of Assessment Procedures in The Social Science Research. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 4109-4115.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Fadhillah, R., & Afdal, A. (2024). Gambaran Kecemasan terhadap Pernikahan di Tinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 7277-7289.
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214.
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu. *Jurnal komunikator*, 8(2), 51-66.
- Marthoenis, M., Meutia, I., Fathiariani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of depression and anxiety among college students living in a disaster-prone region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 337-340.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Putra, S. A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan self efficacy siswa. *Konselor*, 2(2).
- Sinambela, L. P. (2017). Profesionalisme dosen dan kualitas pendidikan tinggi. *Populis: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 579-596.
- Sukarta, S., & Sukma, D. R. (2013). Pengembangan Sistem Informasi Akademik pada SMPN 36 Bandung. *Jurnal Teknologi dan Informasi*, 3(2), 29-36.

- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Suyedi, S. S., & Idrus, Y. (2019). Hambatan-hambatan belajar yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa dalam pembelajaran mata kuliah dasar desain jurusan IKK FPP UNP. *Gorga: Jurnal Seni Rupa*, 8(1), 120-128.