

**KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

**Dosen Pembimbing,**  
Prof. Dr. Daharnis, M.Pd., Kons



Oleh,

YONA MITA SOMA  
NIM. 18006066

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2024**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA  
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Nama : Yona Mita Soma  
NIM/BP : 18006066/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Februari 2024

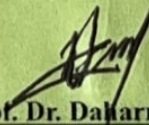
Disetujui oleh:

Kepala Departemen

Pembimbing



Dr. Zadrian Ardi, M.Pd, Kons.  
NIP. 19900601 201504 1 002



Prof. Dr. Dakarnis, M.Pd., Kons.  
NIP. 19601129 198602 1 002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling  
Nama : Yona Mita Soma  
NIM/BP : 18006066/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Februari 2024

### Tim Penguji,

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Daharnis, M.Pd., Kcns.

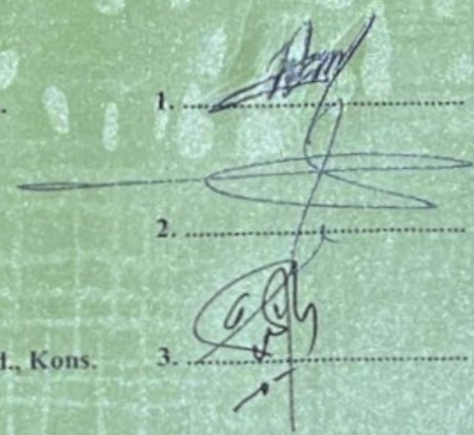
1. ....

2. Anggota : Drs. Taufik, M.Pd., Kons.

2. ....

3. Anggota : Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons.

3. ....



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Yona Mita Soma  
NIM/BP : 18006066/2018  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 23 Februari 2024  
Saya yang menyatakan,



Yona Mita Soma  
NIM. 18006066

## ABSTRAK

**Yona Mita Soma. 2024. Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya fenomena mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik pada saat menjalani proses perkuliahan. Kecemasan akademik yang dialami seperti merasa khawatir ketika akan mengikuti perkuliahan, takut ketika akan presentasi di depan kelas, merasa khawatir tugasnya tidak akan selesai, munculnya kecemasan saat menghadapi ujian, takut bertanya kepada dosen, menghindari ketika akan ditanya oleh dosen. Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) mendeskripsikan kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari a) aspek pengerjaan tugas, b) aspek mengikuti perkuliahan, c) aspek menghadapi ujian. 2) menguji perbedaan kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari jenis kelamin. 3) menguji perbedaan kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari tahun masuk.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi penelitian ini adalah sebanyak 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 pada penelitian menggunakan instrumen (angket) kecemasan akademik mahasiswa dengan skala model *Likert*. Data diolah menggunakan analisis deskriptif komparatif dan uji Anava dua arah dengan bantuan program *SPSS* versi 20.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa: 1) rata-rata skor kecemasan akademik mahasiswa BK secara keseluruhan berada dalam tingkat sedang. Ditinjau dari aspek a) skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa berada dalam tingkat sedang dalam pengerjaan tugas, b) skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa berada dalam tingkat sedang dalam mengikuti perkuliahan, c) skor rata-rata kecemasan akademik mahasiswa berada dalam tingkat sedang dalam menghadapi ujian. 2) terdapat perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa BK laki-laki dengan perempuan dengan nilai *Sig.* 0,013. Kecemasan akademik mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. 3) tidak terdapat perbedaan kecemasan akademik mahasiswa BK ditinjau dari tahun masuk.

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada umat manusia, serta diberikan kekuatan, kemampuan dan kemudahan. Selanjutnya, shalawat beriringan salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang mana berkat beliau kita semua berada pada zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”.

Penyusunan skripsi ini dengan tujuan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Departemen Bimbingan dan Konseling (BK) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bimbingan dan pertolongan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku pembimbing akademik yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, masukan, dan ilmu yang begitu berarti serta motivasi kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons dan Ibu Dr. Puji Gusri Handayani, M.Pd., Kons., selaku kontributor selama Seminar Proposal dan Dosen Penguji serta Tim Penimbang instrumen penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan arahan, memberi masukan dan saran, serta ilmu yang bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons., selaku kepala Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, MS., Kons., selaku kepala Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP dan Bapak Prof. Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku sekretaris Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP periode sebelumnya.

5. Bapak/Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu, membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses perkuliahan.
6. Bapak Prof. Ifdil, S.HI, S.Pd, M.Pd, Ph.D., Kons., selaku penimbang instrumen penelitian yang telah memberikan masukan, ide, serta ilmu yang bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Staf administrasi Departemen Bimbingan dan Konseling S1 FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi selama masa perkuliahan.
8. Mahasiswa/Mahasiswi Departemen Bimbingan dan Konseling FIP UNP, yang telah bersedia bekerja sama dan meluangkan waktunya dalam penelitian ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
9. Ayahanda Kasdana dan Ibunda Pik Adis, seterusnya kepada seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil.
10. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling 2018, “Anak-anak Bapak DHN”, dan pihak lain yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena mengingat akan keterbatasan informasi, ilmu pengetahuan dan pengalaman peneliti, oleh karena itu peneliti dengan rendah hati dan tangan terbuka menerima masukan, saran, dan usul yang membangun guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Februari 2024

Yona Mita Soma  
NIM. 18006066

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Asumsi Penelitian .....	13
F. Tujuan Penelitian.....	13
G. Manfaat Penelitian .....	13
1. Manfaat Teoretis.....	14
2. Manfaat Praktis.....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
A. Landasan Teori .....	16
1. Kecemasan Akademik .....	16
a. Pengertian Kecemasan .....	16
b. Pengertian Kecemasan Akademik .....	19
c. Karakteristik Kecemasan Akademik.....	20
d. Gejala Kecemasan Akademik .....	22
e. Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	23
f. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik .....	26
2. Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	27
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual .....	30
D. Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
1. Populasi penelitian.....	32
2. Sampel penelitian.....	33
C. Jenis dan Sumber Data .....	37
1. Jenis Data.....	37
2. Sumber Data .....	37
D. Definisi Operasional.....	37



E. Instrumen Penelitian dan Pengembangannya .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data .....	43
G. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kecemasan Akademik Mahasiswa .....	51
a. Aspek Pengerjaan Tugas .....	53
b. Aspek Mengikuti Perkuliahan.....	54
c. Aspek Menghadapi Ujian.....	55
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tahun Masuk/Angkatan.....	56
a. Pengujian Prasyarat Analisis.....	56
1) Uji Normalitas Data .....	56
2) Uji Homogenitas Data .....	57
b. Hasil Rata-rata Skor Keseluruhan Kecemasan Akademik Mahasiswa Bk ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tahun Masuk/Angkatan .....	57
c. Deskripsi Kecemasan Akademik Mahasiswa BK Ditinjau Dari Jenis Kelamin (Laki-laki dan Perempuan).....	59
d. Deskripsi Kecemasan Akademik Mahasiswa BK Ditinjau Dari Tahun Masuk/Angkatan.....	60
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	61
1. Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari .....	62
a. Aspek Pengerjaan Tugas .....	62
b. Aspek Mengikuti Perkuliahan.....	64
c. Aspek Menghadapi Ujian.....	65
2. Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari Jenis Kelamin.....	67
3. Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling berdasarkan Tahun Masuk/Angkatan .....	72
C. Implikasi Penelitian Kecemasan Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	74
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
A. Simpulan.....	79
B. Saran .....	80
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	33
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3. Proporsional Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	36
Tabel 4. Skor skala <i>Likert</i> .....	39
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik.....	39
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian .....	41
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Keseluruhan Item .....	42
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Aspek Pengerjaan Tugas .....	42
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Aspek Mengikuti Perkuliahan .....	42
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Aspek Menghadapi Ujian.....	42
Tabel 11. Skor Interval Kecemasan Akademik Mahasiswa BK Keseluruhan .....	45
Tabel 12. Skor Interval Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Aspek Pengerjaan Tugas .....	46
Tabel 13. Skor Interval Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Aspek Mengikuti Perkuliahan .....	46
Tabel 14. Skor Interval Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Aspek Menghadapi Ujian.....	47
Tabel 15. Kategori Kecemasan Akademik Mahasiswa Berdasarkan Persentase .....	48
Tabel 16. Hasil Kecemasan Akademik Mahasiswa secara Keseluruhan (n=240) .....	52
Tabel 17. Rekapitulasi Kecemasan Akademik Mahasiswa secara Keseluruhan (n=240) .....	52
Tabel 18. Aspek Pengerjaan Tugas (n=240).....	53
Tabel 19. Aspek Mengikuti Perkuliahan (n=240).....	54
Tabel 20. Aspek Menghadapi Ujian (n=240).....	55
Tabel 21. Hasil Uji Normalitas Data.....	56
Tabel 22. Hasil Uji Homogenitas.....	57
Tabel 23. Hasil Rata-rata Skor Keseluruhan Kecemasan Akademik Mahasiswa Bk ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tahun Masuk/Angkatan (n=240).....	58
Tabel 24. Analisis Varian (Anava) Data Skor Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Jenis Kelamin .....	59
Tabel 25. Analisis Varian (Anava) Data Skor Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Tahun Masuk/Angkatan .....	60

Tabel 26. Hasil Kecemasan Akademik Mahasiswa BK Uji Anava Dua	
Arah .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	30
Gambar 2. Rata-rata Skor Kecemasan Akademik Mahasiswa BK ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tahun Masuk/Angkatan .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Hasil Rekap <i>Judge</i> Instrumen Penelitian.....	88
Lampiran 2. Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian Uji Coba .....	99
Lampiran 3. Tabulasi Hasil Data Uji Coba .....	108
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aspek Pengerjaan Tugas .....	109
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aspek Mengikuti Perkuliahan .....	111
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aspek Menghadapi Ujian .....	113
Lampiran 7. Instrumen Penelitian .....	115
Lampiran 8. Tabulasi Hasil Instrumen Penelitian.....	123
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas .....	130
Lampiran 10. Hasil Uji Anava dua arah .....	131
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	133

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan menjadi semakin penting seiring berkembangnya zaman. Pendidikan merupakan salah satu komponen dalam menunjang kemajuan masa depan suatu bangsa (Papilaya, Jeanete, & Huliselan, 2016). Tujuan pendidikan yaitu menghasilkan individu yang berkualitas (Azizy, Mustikawati, & Ulfa, 2019). Meskipun pendidikan bukanlah satu-satunya aspek yang menentukan kesuksesan seseorang, namun pengalaman yang diperoleh selama menempuh pendidikan dapat membantu dalam mengembangkan diri, baik secara akademis maupun dalam hal keterampilan interpersonal dan intrapersonal (Prawingga, 2019). 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).

Perguruan tinggi dan mahasiswa merupakan dua komponen yang tidak dapat dipisahkan. Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi yang berusaha untuk mencari ilmu pengetahuan, pengalaman, keterampilan dan pengembangan serta pembentukan kepribadian untuk bekal hidupnya di masa depan (Zaputri, 2021). Dengan

menjalani pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Sejalan dengan itu, Kurniawati dan Baroroh (2016) berpendapat mahasiswa adalah orang yang terdaftar secara resmi dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa sebagai kaum intelektual sekaligus anggota masyarakat diharapkan dapat berperan dan bermanfaat bagi masyarakat dan dunia pendidikan. Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena terikat dengan perguruan tinggi (Gafur, 2015).

Mahasiswa adalah seseorang yang dalam proses mencapai kedewasaan. Rentang umur mahasiswa antara 17 sampai 26 tahun, yang mana tahap tersebut diklasifikasikan sebagai tahap perkembangan (Winasty & Daliman, 2021). Tahap ini didefinisikan sebagai masa remaja akhir hingga masa dewasa awal. Masa-masa ini adalah tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan manusia. Tahap perkembangan ini bertujuan untuk memperkuat kemampuan hidup. Selama masa tersebut mahasiswa bertanggung jawab atas tahap perkembangan dan kehidupan saat memasuki masa dewasa nantinya (Hulukati & Djibran, 2018).

Kehidupan sebagai mahasiswa 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. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari hambatan akan selalu ada. Hambatan yang dirasakan merupakan wujud dari stres,

di antaranya depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur, penyalahgunaan obat sampai penyakit yang berhubungan dengan fisik (Susanto, 2018). 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 akan mengganggu kegiatan mahasiswa adalah kondisi psikis yaitu adanya kecemasan.

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang menggambarkan bagaimana perasaan dan perilaku seseorang ketika dihadapkan pada situasi atau peristiwa kehidupan (Hayat, 2017). Sedangkan Tola'ba dan Sumari (2022) berpendapat kecemasan adalah perubahan suasana di lingkungan seseorang, yang menyebabkan munculnya perasaan seperti kekhawatiran, kegelisahan, dan ketegangan, serta mulai muncul perasaan terancam, baik internal maupun eksternal. Kecemasan tidak dapat didefinisikan sebagai suatu penyakit, tetapi merupakan gejala yang muncul ketika seseorang merasa tidak tenang atau dalam bahaya. 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.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran atau ketakutan yang berlebihan. Kekhawatiran atau



ketakutan yang berlebihan terhadap sesuatu dapat mengganggu aktivitas individu (Suarti, 2020). Kecemasan adalah kondisi emosional yang terjadi saat seseorang sedang mengalami stres yang ditandai dengan perasaan tegang, cemas, dan reaksi fisik seperti tekanan darah meningkat dan jantung berdebar (Juliyanti, 2023).

Kecemasan dapat dialami oleh semua orang termasuk mahasiswa. Kecemasan sendiri memiliki dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari kecemasan adalah adanya keinginan untuk menjadi lebih baik, adanya rasa takut dan cemas ketika akan memulai sesuatu, sehingga dengan adanya rasa tersebut akan membuat mahasiswa mempersiapkan segala hal dengan lebih matang. Sedangkan salah satu efek negatif dari kecemasan adalah rasa ingin menghindari situasi yang dihadapi, dibanding mempersiapkan diri untuk apa yang akan terjadi selanjutnya (Hati, 2019).

Menurut Suprajitno (Anggraeini, 2018) kecemasan terbagi dalam berbagai tingkat intensitas, tingkat ini dibagi menjadi kecemasan ringan, sedang, dan berat. Kecemasan dapat menimbulkan kepanikan pada individu, dan dalam beberapa kasus mempersulit pelaksanaan pekerjaan. Mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda antara mahasiswa yang satu dengan yang lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis (2018) kecemasan merupakan hal yang banyak dialami oleh mahasiswa dengan persentase antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa di sebuah perguruan tinggi.

Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa erat kaitannya dengan prestasi akademik mahasiswa. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik mahasiswa. Karena kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kinerja memori, mengurangi daya ingat, dan mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Akbar, Fanani, dan Herawati (2015) tingkat kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan prestasi akademik mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin rendah prestasi akademik mahasiswa.

Kecemasan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan muncul sebagai akibat dari kondisi dan keadaan tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman. Kecemasan yang dialami mahasiswa akan berdampak pada proses dan hasil belajar (Suratmi, Abdullah, & Taufik, 2017). 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). Sedangkan menurut Fadjar (Membara, 2014) akademik adalah suatu keadaan dimana orang-orang dapat menyampaikan dan menerima gagasan, pemikiran, ilmu pengetahuan, dan sekaligus dapat mengujinya secara jujur, terbuka, dan dengan bebas. Sejalan dengan itu Kadek (Serli, 2017)

berpendapat akademik adalah keputusan yang dibuat dalam kaitannya dengan lingkungan pendidikan dan proses belajar mengajar. Kegiatan akademik meliputi tugas-tugas yang secara tegas disebutkan dalam RPP, diskusi, observasi, dan tugas kerja. Setiap kegiatan akademik mencakup tugas-tugas yang direncanakan (terorganisir) yang diselesaikan secara mandiri serta sesi tatap muka yang dijadwalkan. Berdasarkan keputusan rektor Universitas Negeri Padang tentang peraturan kegiatan akademik Universitas Negeri Padang Tahun 2015, pasal 23 tentang pelaksanaan perkuliahan menyatakan bahwa, setiap mata kuliah dapat diselenggarakan dalam bentuk kegiatan akademik yaitu 1) tatap muka, 2) pratikum laboratorium, 3) kuliah lapangan, 4) pengalaman lapangan kependidikan, 5) praktik/ magang industri, 6) magang, 7) praktik melatih, 8) penelitian, 9) tutorial, 10) perkuliahan *e-learning*, *distance-learning*, dan *blended-learning*, 11) kegiatan akademik lainnya.

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). Kecemasan akademik muncul terhadap potensi ancaman dari lingkungan institusi akademik, seperti dosen atau mata kuliah tertentu (Putro & Prasetyaningrum, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permata dan

Widiasavitri (2019) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama, menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran angkatan 2016 mayoritas mengalami kecemasan akademik sedang (73.75%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustiani dan Savira (2022) disimpulkan bahwa karakteristik kecemasan akademik pada mahasiswa baik dari angkatan masuk 2019, 2020, dan 2021 merasakan distress secara fisik yang cukup tinggi. Gejala distress secara fisik sendiri meliputi, otot yang sering terasa tegang pada saat perkuliahan, leher dan punggung terasa sakit, detak jantung terasa lebih cepat (deg-degan) ketika dosen mulai melempar pertanyaan dan menyebut nama mahasiswa, tangan gemetar ketika presentasi di depan teman-teman sekelas.

Gejala-gejala tersebut muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut harus mampu mengikuti proses perkuliahan atau aktivitas akademik seperti menyelesaikan tugas-tugas akademik, mengikuti ujian serta kuis. Untuk mengurangi rasa kecemasan yang dialami, mahasiswa mengalihkannya dengan berbagai macam cara yaitu bermain sosial media atau bermain *game online*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman dan Rahmandani (2019) pada mahasiswa menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan bermain *game online* maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah kecanduan bermain *game online* maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik.

Kecemasan akademik pada mahasiswa juga dapat terpicu pada saat mahasiswa mengerjakan tugas-tugas akademik dan ketika memperoleh hasil ujian yang mengecewakan (Sula & Kristianingsih, 2023). Mahasiswa juga mengalami kecemasan akademik di saat melaksanakan ujian. Gejala kecemasan akademik yang dialami berupa kesulitan berkonsentrasi, kebingungan, dan hambatan mental. Kecemasan tersebut dapat terjadi akibat respon kognitif yang tidak terkendali yang diciptakan oleh pikiran mahasiswa yang terlalu gelisah selama ujian (Anggraeni, 2018). Salkind (Sari, 2013) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik terjadi ketika mahasiswa memiliki pikiran yang irasional. Pola pikir ini memiliki pengaruh yang kuat pada emosi, yang mengarah pada perilaku maladaptif.

Gejala kecemasan akademik meliputi depresi, ketakutan, stres, kekhawatiran, dan kegelisahan. Kemudian jenis kelamin juga merupakan salah satu yang mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Novitria dan Khoirunnisa (2020) menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan akademik mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Komposisi kurikulum terdiri dari 50% teori dan 50% praktek. Tidak hanya tuntutan tugas untuk individu dan kelompok yang banyak, mahasiswa Bimbingan dan Konseling juga dituntut menjalani berbagai macam mata kuliah praktek keterampilan. Seperti mata kuliah Bimbingan dan Konseling Kelompok, Pratikum Konseling, Teknik Laboratorium Konseling, kemudian Program Pengalaman Lapangan (PPL). Oleh karena

itu mahasiswa Bimbingan dan Konseling rentan mengalami kecemasan akademik selama menjalani masa perkuliahan.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling tidak hanya mempelajari teori mengenai bimbingan dan konseling saja, tapi juga mempelajari mata kuliah psikologi umum yang mempelajari tentang dampak-dampak psikologis, yang meliputi: cemas, stress, putus asa dan depresi. Namun, saat mengerjakan tugas akademik, tugas akhir/skripsi, banyak mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang merasakan kecemasan dan stres berkepanjangan, serta keputusan, yang berdampak buruk bagi psikologis mahasiswa (Permatasari, Noviandari, & Mursidi, 2021).

Berdasarkan hasil data awal penelitian yang dilakukan pada tanggal 30 Agustus 2022, dengan menyebarkan angket mini yang disebarkan menggunakan *Google form* yang diisi oleh 49 orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019, 2020, dan 2021, dengan tujuan untuk mengetahui adanya indikasi kecemasan akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Dengan menggunakan instrumen sederhana dengan empat item pernyataan dan dua pilihan jawaban yaitu setuju dan tidak setuju, hasil pada pernyataan pertama menunjukkan bahwa 38,8% mahasiswa setuju bahwa mereka merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam memperoleh hasil terbaik di jurusannya, lalu pada pernyataan kedua 81,6% mahasiswa setuju bahwa mereka merasa gugup ditandai dengan detak jantung yang meningkat saat akan memulai presentasi di kelas, dan pada pernyataan ketiga 49%

mahasiswa menyatakan setuju bahwa mereka cenderung terfokus pada tugas yang sulit sehingga tugas yang lain terabaikan, serta pada pernyataan keempat 77,6% mahasiswa terbiasa mengerjakan tugas dekat dengan tenggat waktu yang ditentukan. Kemudian berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 31 Agustus dengan lima orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling, disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling mengalami kecemasan akademik. Adapun gejalanya seperti, berbicara terbata-bata saat presentasi di depan kelas, sulit berkonsentrasi saat mengerjakan ujian, memilih bermain sosial media dan *game online* saat mengerjakan tugas yang dirasa sulit.

Merujuk pada hasil data awal penelitian dan wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang 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. Pelayanan bimbingan dan konseling mempunyai peran penting dalam membantu permasalahan akademik yang dialami mahasiswa jika permasalahan tersebut dapat

menghambat pengembangan potensi yang dimilikinya. Bimbingan dan konseling yang membantu persoalan akademik mahasiswa yaitu bimbingan dan konseling akademik. Bimbingan dan konseling akademik yaitu proses bantuan untuk memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan pemahaman dan keterampilan dalam belajar, serta memecahkan masalah-masalah akademik (Susanto, 2018).

Layanan Bimbingan dan Konseling harus diberikan sesuai dengan kebutuhan klien (Afiat, Fitriani, & Aisyah, 2021). 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”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka identifikasi masalahnya yaitu:

1. Ada beberapa mahasiswa takut presentasi di depan kelas.
2. Ada beberapa mahasiswa yang merasa cemas mengikuti perkuliahan.
3. Ada beberapa mahasiswa yang khawatir tugasnya tidak akan selesai.
4. Ada beberapa mahasiswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian.
5. Ada beberapa mahasiswa yang takut bertanya kepada dosen.



6. Ada beberapa mahasiswa yang menghindar ketika akan ditanya oleh dosen.
7. Ada beberapa mahasiswa yang melakukan kompensasi kecemasannya dengan melakukan kegiatan yang tidak produktif seperti bermain *game online* dan bermain sosial media.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, batasan dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling dari tiga bidang yaitu bidang pengerjaan tugas, mengikuti perkuliahan, dan menghadapi ujian, yang ditinjau dari empat aspek yaitu aspek afektif, aspek kognitif, aspek somatik, dan aspek motorik.

### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana deskripsi kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari:
  - a. Aspek pengerjaan tugas?
  - b. Aspek mengikuti perkuliahan?
  - c. Aspek menghadapi ujian?
2. Apakah terdapat perbedaan kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari jenis kelamin?
3. Apakah terdapat perbedaan kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari tahun masuk?

### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini didasarkan pada asumsi sebagai berikut:

1. Setiap mahasiswa Bimbingan dan Konseling mempunyai tingkat kecemasan akademik yang berbeda-beda.
2. Setiap mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang perempuan dan laki-laki mempunyai tingkat kecemasan akademik yang berbeda-beda.
3. Setiap mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, 2021, 2022 mempunyai tingkat kecemasan akademik yang berbeda-beda.

### **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari:
  - a. Aspek pengerjaan tugas
  - b. Aspek mengikuti perkuliahan
  - c. Aspek menghadapi ujian
2. Menguji perbedaan kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari jenis kelamin.
3. Menguji perbedaan kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditinjau dari tahun masuk.

### **G. Manfaat Penelitian**

Hasil dan temuan dari penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siapapun baik secara teoretis maupun praktis.

### 1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan teoretis berupa gambaran tentang kecemasan akademik mahasiswa bimbingan dan konseling, dan dapat memperkaya penelitian yang sudah ada.

### 2. Manfaat Praktis

Berikut ini adalah manfaat praktis dari penelitian ini:

- a. Bagi petugas Unit Pelayanan Bimbingan Konseling (UPBK), hasil penelitian ini dapat menjadi data untuk merancang program pelayanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi, terkait dengan kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Selain itu, gambaran kecemasan akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling juga dapat bermanfaat untuk menentukan tindakan preventif yang bertujuan untuk mencegah munculnya gejala-gejala negatif dari kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa dan tindakan kuratif yaitu memberikan bantuan yang efektif terhadap permasalahan mahasiswa tersebut, guna menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling.
- b. Bagi mahasiswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dapat meminimalisir dampak ketika mengalami kecemasan akademik. Dan dapat mengantisipasi serta mengatasi gejala-gejala negatif yang muncul ketika mengalami kecemasan akademik.

- c. Bagi peneliti, dapat dijadikan sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya di masa yang akan datang.