

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA DI KOTA BANDUNG

Dea Firly Zavera S J<sup>1</sup>, Maya Masyita Suherman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>dfzaverasj@gmail.com, <sup>2</sup>mayasuherman57@gmail.com

Fakultas Psikologi  
Universitas Nasional Pasim  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### Abstrak

Prestasi akademik merupakan suatu pencapaian dari tiap individu. Namun ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi akademik, diantaranya adalah kecemasan. Kecemasan yaitu kondisi dimana seseorang merasa khawatir terhadap sesautau baik itu kemampuan dirinya maupun perasaan tidak tenang yang nantinya akan memberikan pengaruh terhadap prestasi akademiknya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari informasi terkait hal-hal yang dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan dalam proses belajar. Metode dalam penelitian ini adalah metode *survey* dengan menggunakan angket. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa perguruan tinggi di kota Bandung. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner dilakukan melalui aplikasi *google form* yang dapat diakses langsung oleh para responden.

**Kata Kunci:** kecemasan, prestasi akademik.

---

### PENDAHULUAN

Dalam perkembangan pendidikan akhir-akhir ini dapat dilihat bahwa faktor psikologis memiliki peranan yang besar dalam pencapaian prestasi. Karena tidak bisa dipungkiri bahwa kepribadian mahasiswa dapat mempengaruhi prestasi akademiknya. Aspek-aspek dari kepribadian yang dapat berpengaruh terhadap sikap mahasiswa dalam menghadapi suatu hal, misalnya sifat, pikiran, motif, perasaan, kepercayaan dirinya, dan lain sebagainya.

Jika seorang mahasiswa mempunyai kepribadian yang kuat maka mahasiswa tersebut akan pula memiliki pikiran yang positif terhadap hasil belajar, tidak takut pada kekalahan, mempunyai dorongan yang kuat untuk berbuat lebih baik dari sebelumnya, dan percaya pada kemampuan yang dia miliki, sehingga mahasiswa tersebut tidak mengalami kecemasan-kecemasan yang dapat mengganggu dalam proses belajarnya (Sri, et al., 2017).

Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Harlock, 1990). Suratmi, et al (2017) menyatakan bahwa kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus. Setiawati (2011) menambahkan bahwa kecemasan peserta didik bisa terjadi kapan saja, contohnya peserta didik mengalami kecemasan ketika diminta maju ke depan kelas, kecemasan saat berbicara didepan umum, dan sebagainya. Kecemasan inilah yang sering terjadi dengan naik turunnya prestasi akademik mahasiswa.

Terdapat dua faktor yang bisa menjadi pengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa yaitu faktor dari dalam individu (internal) yang meliputi kondisi fisik dan keadaan jiwa mahasiswa, dan faktor dari luar individu (eksternal) yang meliputi faktor lingkungan. Salah satu contoh faktor dari luar individu adalah ketika mahasiswa beradaptasi dilingkungan kampus, terkait dengan jadwal perkuliahan seperti tugas, dan praktek yang padat dan yang dirasakan pertama kali setelah berada didunia perkuliahan. Sedangkan contoh faktor dari dalam diri yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu variabel-variabel kepribadian seperti gangguan kecemasan (Ahmadi, 2013).

Dari Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stress baik selama masa sebelum menghadapi ujian maupun saat proses berlangsungnya ujian. Dalam hal ini yang menjadi penyebab utama yaitu tekanan akademis dan ujian itu sendiri. Hal itu tentunya dapat menjadi penyebab kecemasan pada mahasiswa dan disebut sebagai kecemasan akademis (Hashmat, et al., 2008). Kecemasan akademis adalah perasaan cemas seperti tegang dan takut terhadap sesuatu yang akan terjadi di lingkungan (Singh, 2009). Kecemasan akademis merujuk pada cara berpikir dan respon fisik serta perilaku karena yang kemungkinan performa yang ditampilkan oleh mahasiswa kurang baik (Sanitiara, et al., 2014).

Sudah merupakan kewajiban bagi seorang mahasiswa untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin. Bloom (dalam Oematan, 2013) mengungkapkan bahwa keberhasilan seorang mahasiswa dapat dilihat dari nilai yang didapatkan. Nilai-nilai tersebut dapat diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang dicapai pada setiap semester. Ketika mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi semaksimal

mungkin atau tidak sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, maka tidak sedikit dari mereka yang menerima konsekuensinya, dan yang paling fatal yaitu mahasiswa bisa dikeluarkan dari mahasiswa (Oematan, 2013). Sehingga terkadang hal tersebut membuat mahasiswa cemas dengan prestasi akademiknya.

## **METODE PENELITIAN**

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Sugiyono (2018, hlm. 2) menyatakan bahwa cara ilmiah berarti kegiatan penelitian yang dilakukan berdasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Model penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survey. Sugiyono (2018, hlm. 6) menyatakan bahwa metode survey dipakai untuk mendapatkan data dari tempat tertentu secara alamiah (bukan buatan), akan tetapi peneliti memberikan perlakuan dalam pengumpulan data, contohnya dengan membagikan kuesioner, tes, wawancara terstruktur dan sebagainya (perlakuan tidak sama dalam eksperimen). Penelitian ini dilaksanakan di seluruh perguruan tinggi di kota Bandung. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa di perguruan tinggi di kota Bandung. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner sebagai alat penggunaan data. Kuesioner dilakukan melalui aplikasi *google form* yang dapat diakses langsung oleh para responden. Kuesioner adalah suatu cara untuk mengumpulkan informasi yang memungkinkan peneliti mempelajari sikap, keyakinan, perilaku, dan karakteristik beberapa orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data kecemasan mahasiswa terhadap prestasi akademik dapat dilihat dari grafik hasil kuisisioner di bawah ini.



Aspek-aspek kecemasan yang diperoleh dari hasil angket, menunjukkan bahwa 70% mahasiswa setuju dengan pernyataan “saya masih merasa jantung saya berdetak lebih kencang ketika dosen hendak membagikan hasil ujian” , 35% mahasiswa setuju dengan pernyataan “sulit berkonsentrasi jika waktu mengerjakan tugas akan berakhir”, 17,4 % setuju dengan pernyataan “tidak tenang ketika menghadapi ujian”, 58,3 % “cemas dan sesak ketika diminta menjawab pertanyaan dari dosen secara dadakan”, 35,7% mahasiswa setuju “sakit kepala jika memaksakan diri untuk belajar terlalu lama”, 73,3 % mahasiswa setuju dengan pernyataan “khawatir berlebih ketika akan ujian meskipun sudah belajar”, dan 67% mahasiswa setuju dengan pernyataan “pusing dan cemas ketika melihat nilai ujian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan”.

Dari hasil survey angket tersebut, rata-rata persentasi siswa yang mengalami kecemasan masih berada di atas 70% dan itu berarti bahwa ada keterkaitan antara kecemasan dan prestasi akademik mahasiswa. Proses pembelajaran dan kemampuan mengingat kembali yang menurun saat seseorang mengalami gangguan kecemasan, dapat membuat kesalahan dalam Proses pembelajaran dan kemampuan mengingat kembali yang menurun saat seseorang mengalami gangguan kecemasan, dapat membuat kesalahan dalam pembelajaran. Hal tersebut secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang nantinya akan diperoleh oleh mahasiswa.

Adanya peningkatan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menjelang ujian akhir semester memberikan efek kepada para mahasiswa. Reaksi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa membuat adanya mekanisme yang dilakukan oleh mahasiswa, disebut sebagai mekanisme coping. Ada bermacam-macam coping yang digunakan dan tidak selalu sama pada tiap siswa. Coping siswa ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat prestasi siswa pada akhirnya. (Ratih, 2012)

Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat diperlukan sebagai pertanda terhadap bahaya yang akan mengancam. Namun apabila kecemasan terjadi secara terus-menerus, tidak masuk akal dan frekuensinya meningkat, maka kecemasan tentunya dapat mengganggu aktivitas keseharian dan bisa disebut sebagai gangguan kecemasan (ADAA, 2010). Bahkan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan juga merupakan suatu komorbiditas (Luana, et al., 2012).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik pada mahasiswa di kota Bandung.

Berdasarkan angket juga terdapat berbagai faktor yang dapat menjadi penyebab seseorang mengalami kecemasan, mulai dari kecemasan tingkat sedang sampai kecemasan tingkat tinggi.

## REFERENSI

- Lewis, et al. 2011. *Medical Surgical Nursing Assesment and Management of Clinical Problems Volume 2*. Mosby: ELSEVIER.
- Luana. et al (2012). Kecemasan pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. *Media Medika Indonesia*, 46 (3).  
file://user/Downloads/4571-9974-1-SM.pdf
- Widodo, S.A., Laelasari, Sari, M.R., Nur, I.R.D., Putriaanti, F.G., 2017. Analisis Faktor Tingkat Kecemasan, Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Taman Cendekia Vol. 01*. 67
- Suratmi, Abdullah, R., Taufik, M., 2017. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Hasil Belajar Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Biologi UNIRTA. *Jurnal Pembelajaran Biologi*. Vol 04. 1:71
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanul H, f., Aziz, S., 2008. Factors Causing Exam Anxiety in Medical Students. *Journal of Pakistan Medical Association*. 58:167-170
- Ratih, A.N. (2012). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok
- Singh, Y.G., 2009. Level of Academic Anxiety: Self Confidence and Their Relation with Academic Achievement in Secondary Students. *International Research Journal*. 1:12-13
- Sanitiara, Nazriati, E., Firdaus., 2014. Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *JOM FK*. 1:1-9
- Sugiyono, 2018, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.