TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i4.6357

GAMBARAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS NEGERI PADANG BERDASARKAN FAKTOR SOSIODEMOGRAFI

Overview of Academic Anxiety Among First-Year Students at Universitas Negeri Padang Based on Sociodemographic Factors

Indah Purnama Sari & Devi Rusli
Universitas Negeri Padang
indahpspurnama22@gmail.com; devirusli@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 10, 2025	Jun 6, 2025	Jun 18, 2025	Jun 23, 2025

Abstract

This study aims to examine the profile of academic anxiety among first-year students of the 2024 cohort at Universitas Negeri Padang. The research involved 416 new students selected through purposive sampling, with data collected online via Google Forms using a Likert-scale questionnaire. The instrument employed was the Academic Anxiety Scale developed by Ottens (1991). This quantitative study utilized two-way factorial analysis of variance (ANOVA) to determine differences in anxiety levels based on age, gender, academic program, and place of origin. The results indicate that, in general, first-year students at Universitas Negeri Padang fall within the moderate category of academic anxiety. This finding suggests that although most students have not yet exhibited severe anxiety symptoms, they still require academic attention and support to prevent an escalation during the early stages of university transition. The implication is that higher education institutions should develop counseling services, orientation programs, and

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

adaptive learning strategies to help new students manage academic demands in a healthy and productive manner.

Keywords: Academic Anxiety; First-Year Students; Age; Gender; Academic Program

Abstrak: Studi ini bertujuan untuk mengkaji gambaran kecemasan akademik pada mahasiswa baru angkatan 2024 di Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian berjumlah 416 mahasiswa baru yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form menggunakan skala Likert. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Ottens (1991). Metode penelitian yang diterapkan bersifat kuantitatif, dengan analisis data menggunakan teknik analisis varians *(ANAVA) faktorial dua jalur* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan variabel usia, jenis kelamin, program studi, dan asal daerah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2024 berada pada kategori kecemasan akademik tingkat sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa belum menunjukkan gejala kecemasan berat, mereka tetap memerlukan perhatian dan pendampingan akademik guna mencegah peningkatan kecemasan di masa transisi awal perkuliahan. Implikasinya, perguruan tinggi perlu mengembangkan layanan konseling, program orientasi, serta strategi pembelajaran yang adaptif untuk membantu mahasiswa baru menghadapi tuntutan akademik secara sehat dan produktif.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik; Mahasiswa Baru; Usia; Jenis Kelamin; Program Studi

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru ialah individu yang baru pertama kali berkuliah di suatu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta (Istiqomah & Salma, 2020). Mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang tidak terlepas dari tantangan akademik dan sosial yang memicu munculnya kecemasan akademik. Di tahun pertama, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan terhadap kurikulum yang lebih kompleks, perubahan metode pengajaran, serta lingkungan sosial yang lebih beragam. Studi oleh Marthoenis et al., (2018) menunjukkan bahwasannya kecemasan ialah masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa, dengan persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan berkisar antara 15% hingga 64,3% di sebuah universitas. Lebih lanjut hasil penelitian Wong et al., (2006) terhadap 7.915 mahasiswa baru di Hong Kong menunjukkan bahwa mereka berisiko tinggi mengalami stres dan kecemasan dibandingkan dengan depresi. Menurut laporan *American College Health Association* (2015), lebih dari 53,5% mahasiswa baru mengalami peningkatan tingkat stres dibandingkan periode sebelumnya.

Menurut studi oleh Cao et al. (2020) terhadap 7.143 mahasiswa mengindikasikan prevalensi kecemasan, yakni 0,9% berat, 2,7% sedang, serta 21,3% ringan. Ditambah lagi, mahasiswa juga sering kali memiliki tekanan dari keluarga untuk berprestasi, terutama bagi mereka yang mungkin menjadi generasi pertama yang berkuliah. Hal ini juga di dukung oleh penelitian Luthar dan Becker (2002) mengenai dorongan pencapaian yang menimbulkan tekanan akibat tuntutan dari orang tua, guru, maupun lingkungan sosial.

Kecemasan akademik ialah perasaan khawatir, tegang, atau ketakutan berlebihan yang muncul dalam konteks tugas-tugas akademik, seperti ujian, tugas, serta evaluasi prestasi (Sarason, 1984). Gangguan dalam proses berpikir, reaksi fisik, dan perilaku yang ditandai dengan kekhawatiran tentang kemungkinan kinerja buruk pada tugas yang diberikan dikenal sebagai kecemasan akademik (Ottens, 1991).

Kecemasan akademik pada mahasiswa baru tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan psikis serta fisik mereka. Tingkat kecemasan akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, hingga risiko penurunan nilai akademik. Vitasari et al., (2010) juga menyatakan bahwasannya kecemasan memainkan peran penting dalam proses pembelajaran serta perfoma akademik mahasiswa, dengan dampak yang bisa mendukung atau justru menghambat pencapaian akademik mereka.

Studi oleh Marhan et al., (2023) menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi proses belajar mahasiswa. Mereka menyatakan bahwa kecemasan akademik mencakup rasa takut terhadap ancaman, yang dapat mengganggu pola pemikiran serta respon fisik serta perilaku mahasiswa. Selanjutnya penelitian SJ, D. F. Z., & Suherman, M. M. (2018) memaparkan bahwa perasaan khawatir terhadap kemampuan dirinya maupun perasaan tidak tenang dapat mempengaruhi prestasi akademiknya. Sejalan dengan penelitian oleh Azyz et al., (2019) kecemasan akan berdampak pada penurunan prestasi akademiknya.

Fransiska et al., (2024) menunjukkan bahwa faktor sosiodemografi dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Mereka menggunakan kuesioner sosiodemografis dan *Academic Anxiety Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan akademik. Melibatkan 92 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Temuan studi mengindikasikan korelasi signifikan antara faktor program studi serta angkatan dengan kecemasan akademik. Selanjutnya Aristawati et al., (2020) menyebutkan terdapat berbaagai faktor misalnya usia, status kesehatan, jenis kelamin, serta tingkat *stressor*.

Studi oleh Fahrianti & Nurmina (2021) melibatkan 119 mahasiswa baru jurusan Psikologi di UNP. Dari jumlah tersebut, terdapat 98 mahasiswa wanita (82,4%) serta 21 mahasiswa pria (17,6%), persentase kecemasan di kalangan mahasiswa baru berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 26,9% perempuan dan 7,6% laki-laki dengan kecemasan dengan kategori sangat berat. Ini selaras pada studi Novel (2022) partisipan studi ini terdiri dari 391 mahasiswa baru di Jakarta, mahasiswa perempuan sebanyak 204 orang, sedangkan mahasiswa laki-laki sebanyak 187 orang dengan kelompok umur 18-25 tahun yang aktif menjalani perkuliahan jarak jauh. Penelitian ini menemukan terdapat variasi tingkat kecemasan mahasiswa baru menurut jenis kelamin dan usia. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa wanita biasanya lebih terpengaruh oleh perasaan, beban, dan pandangan dari orang di sekitar mereka dalam menghadapi masalah, sementara mahasiswa laki-laki lebih mampu berpikir logis, bersikap tenang, dan kurang dipengaruhi oleh pandangan orang lain. Selain itu, mahasiswa baru yang lebih dewasa menunjukkan kematangan dalam proses berpikir, yang membantu mereka dalam menghadapi kecemasan dengan lebih baik.

Penelitian lainnya oleh Jannata (2021) melibatkan Penelitian terhadap 70 mahasiswa PGSD semester 8 UMP menunjukkan bahwa mahasiswa usia 21–22 tahun dengan kecemasan akademik lebih tinggi dengan nilai *mean* 116,89 dibandingkan usia 23–24 tahun dengan nilai *mean* 102,25. Selanjutnya penelitian oleh Heller dan Cassady (2017) menunjukkan adanya perbedaan kecemasan akademik berdasarkan kelompok usia mahasiswa. Untuk mahasiswa berusia 18-22 tahun, nilai *mean* kecemasan bagi pria yaitu 14,37, sedangkan bagi wanita yaitu 15,29. Dalam kelompok usia 23-27 tahun, pria mempunyai mean sebesar 1,67 dan perempuan 1,75. Sementara itu, mahasiswa pria berusia 28 tahun dengan nilai *mean* 1,47, serta mahasiswa wanita pada usia yang sama dengan *mean* 1,70. Berdasarkan hal tersebut adanya variasi kecemasan akademik di antara mahasiswa berdasarkan kelompok usia, yaitu 18-22 tahun, 23-27 tahun, serta 28 tahun ke atas.

Hill dan Wigfield (1984) menyebutkan bahwasannya kecemasan evaluasi ialah masalah bagi anak-anak dari berbagai latar belakang etnis, baik laki-laki maupun perempuan, serta kelompok sosial yang beragam. Ini menunjukkan bahwa keberagaman daerah asal siswa dapat menjadi faktor pemicu kecemasan. Di sekolah, siswa berasal dari latar belakang yang beragam, termasuk Minangkabau dan non-Minangkabau. Keberagaman ini menciptakan variasi budaya, bahasa, dan kebiasaan yang memengaruhi interaksi sosial. Pendidikan multikultural penting untuk menghargai perbedaan dan menciptakan lingkungan yang inklusif. Hal ini sejala dengan penelitian Sari et al., (2017), melibatkan 156 orang siswa kelas

XII di SMAN 3 Padang. Ditemukan bahwa rata-rata skor kecemasan siswa Minangkabau adalah 160,6, sementara siswa non-Minangkabau hanya 154. Ini mengindikasikan bahwasannya Tingkat kecemasan menghadapi ujian sekolah lebih tinggi pada siswa Minangkabau dibandingkan siswa dari non Minangkabau.

Hasil literatur dari penelitian Fahrianti & Nurmina (2021) di dapatkan bahwa terdapat variasi tingkat kecemasan dalam mahasiswa baru berdasarkan jenis kelamin. Mahasiswa baru perempuan lebih cemas daripada mahasiswa baru laki-laki. Hasil literatur dari penelitian Jannata (2021), ditemukan kecemasan akademik lebih tinggi pada mahasiswa berusia 21-22 tahun daripada mahasiswa berusia 23-24 tahun. Hasil literatur dari studi oleh Sari et al., (2017), menunjukkan siswa Minangkabau cenderung lebih cemas menghadapi ujian dibandingkan siswa non-Minangkabau.

Berdasarkan gambaran awal mengenai tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang, survei awal telah dilakukan peneliti terhadap 10 responden. Hasil survei mengindikasikan bahwasannya mayoritas mahasiswa baru mengalami kecemasan akademik yang cukup tinggi dalam berbagai aspek, seperti tekanan dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta kekhawatiran terhadap penilaian akademik dan harapan sosial. Rata-rata responden memberikan skor 4 atau 5 pada skala penilaian, yang menunjukkan bahwa mereka sering atau selalu mengalami kecemasan dalam situasi akademik tertentu, mahasiswa merasa cemas saat menghadapi tugas dan ujian, terutama karena tekanan guna memperolej nilai yang tinggi, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyesuaikan diri dengan beban akademik yang lebih berat dibandingkan saat di sekolah menengah, dan mahasiswa baru merasa takut atau kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan dosen dan teman-teman di lingkungan akademik. Temuan awal ini menjadi dasar untuk menganalisis lebih lanjut bagaimana faktor sosiodemografi, seperti umur, jenis kelamin, daerah asal, serta jurusan studi, berperan dalam membentuk tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang.

Dari uraian di atas, peneliti tertarik guna meneliti sejauh mana faktor-faktor sosiodemografi memengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Penelitian sebelumnya menunjukkan kecemasan terkait studi menjadi isu umum di lingkungan mahasiswa, namun penelitian mengenai kecemasan akademik belum banyak dilakukan di Sumatera Barat khususnya di UNP. Peneliti bermaksud guna menjalankan studi terkait kecemasan akademik, khususnya pada mahasiswa baru UNP. Maka

dari itu studi ini berjudul "Gambaran Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang Berdasarkan Faktor Sosiodemografi".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang (UNP) angkatan 2024. Variabel utama dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik, yang diukur menggunakan *Academic Anxiety Scale* (AAS) berdasarkan teori Ottens (1991). Skala ini terdiri dari 31 item berbentuk skala Likert dengan pilihan jawaban: Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai, yang mencerminkan empat aspek kecemasan, yakni: aktivitas mental berlebih, gangguan fokus, ketegangan fisik, dan perilaku tidak adaptif.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru UNP tahun 2024 sebanyak 10.179 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah minimal 385 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa berusia 17–22 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner online dan offline. Validitas instrumen diuji menggunakan validitas isi melalui *professional judgement*, menghasilkan 31 item layak pakai dari total awal. Reliabilitas diuji menggunakan Alpha Cronbach dan diperoleh nilai sebesar 0,935 yang menunjukkan tingkat konsistensi yang sangat baik. Analisis data dilakukan dengan uji ANOVA dua jalur untuk mengetahui pengaruh usia, jenis kelamin, program studi, dan asal daerah terhadap kecemasan akademik mahasiswa, dengan bantuan software SPSS versi 25.0.

HASIL

1. Uji Normalitas

   Pengujian normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data terdistribusi secara normal. Dalam studi ini, metode Kolmogorov-Smirnov Z digunakan, dan data dianggap normal jika p-value > 0,05.

   Hasil pengujian normalitas menunjukkan p-value sebesar 0,179, lebih besar dari 0,05, sehingga data dianggap mengikuti distribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Jika nilai signifikansi >0,05, maka varians antar kelompok dinyatakan homogen. Uji homogenitas yang digunakan dalam studi ini adalah *Test of Homogeneity of Variances*.

a. Variabel kecemasan akademik dan usia

Penelitian ini terdiri atas dua kelompok usia 17-19 tahun serta 20-22 tahun. Berdasarkan analisis yang dilakukan diketahui nilai signifikansi yakni 0,000 yang artinya $p < 0,05$. Artinya kedua variabel dalam studi tidak dapat dilanjutkan karena tidak memenuhi syarat uji analisis varian.

b. Variabel kecemasan akademik dan jenis kelamin

Jenis kelamin didalam penelitian ini terdiri atas laki-laki dan perempuan. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,013 yang artinya $p < 0,05$. Artinya kedua variabel dalam studi tidak bisa dilanjutkan karena tidak memenuhi syarat uji analisis varian.

c. Variabel kecemasan akademik dan program studi

Studi ini mencakup dua kelompok studi saintek dan soshum. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan nilai signifikansi yakni 0,360 yang artinya $p > 0,05$. Artinya kedua variabel dalam studi bisa dilanjutkan karena memenuhi syarat uji analisis varian.

d. Variabel kecemasan akademik dan asal daerah

Asal daerah pada penelitian ini terdiri atas Dalam Sumatera Barat dan Luar Sumatera Barat. Berdasarkan analisis yang dilakukan diketahui nilai signifikansi yakni 0,498 yang artinya $p > 0,05$. Artinya kedua variabel dalam studi bisa dilanjutkan karena memenuhi syarat uji analisis varian.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam studi ini menerapkan anava faktorial 4 jalur guna mengkaji perbedaan Kecemasan Akademik berdasarkan faktor sosiodemografi. Dari temuan hipotesis menerapkan analisi varian didapat empat hasil.

a. Hipotesis pertama menunjukkan adanya perbedaan kecemasan akademik antar kelompok usia. Uji *Mann-Whitney* diterapkan sebagai alternatif

pengujian perbedaan untuk dua kelompok independen jika asumsi kesamaan varians tidak terpenuhi (Suryani & Hendrayadi, 2015). Berdasarkan uji *Mann-Witney* diperoleh nilai signifikansi yakni 0,000 yang artinya p <0,05, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian adanya perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari usia.

b. Hipotesis kedua menyatakan terdapat perbedaan kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan uji *Mann-Witney* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,009 yang artinya p <0,05. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat variasi tingkat kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin.
c. Hipotesis ketiga menyebutkan adanya perbedaan kecemasan akademik berdasarkan program studi. Hasil analisis ANOVA menunjukkan F = 0,029 dan p = 0,865. Hasil tersebut menyatakan nilai p >0,05, yang artinya tidak terdapat perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari program studi. Sehingga hipotesis ketiga dalam studi ini H0 diterima serta Ha ditolak.
d. Hipotesis keempat menyatakan adanya perbedaan kecemasan akademik menurut asal daerah. Dari analisis varian dua jalur yang dijalankan, diperoleh nilai F sebesar 0,061 dan nilai p = 0,805. Hasil tersebut mengindikasikan nilai p > 0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari asal daerah. Sehingga hipotesis keempat pada studi ini yaitu H0 diterima dan Ha ditolak.

PEMBAHASAN

Tujuan studi ini bertujuan guna melihat gambaran kecemasan akademik pada mahasiswa baru UNP berdasarkan faktor sosiodemografi. Subjek dalam studi ini yakni mahasiswa baru UNP Angkatan 2024 yang berusia 17–22 tahun.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan ANAVA faktorial dua jalur, ditemukan perbedaan signifikan tingkat kecemasan akademik antara mahasiswa baru berusia 17–19 tahun dan 20–22 tahun, yang mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa baru yang berusia 20-22 tahun cenderung lebih tinggi dibandingkan pada mahasiswa baru yang berusia 17-19 tahun. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Struart et al.,

(2016) menunjukkan bahwa individu yang telah mencapai kematangan cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik, sehingga mereka dapat beradaptasi dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Individu yang lebih matang biasanya tidak mudah mengalami kecemasan karena memiliki mekanisme penyesuaian diri yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan uji hipotesis pada jenis kelamin menunjukkan perbedaan signifikan dalam kecemasan akademik antara pria serta wanita, sehingga Ha diterima. Temuan studi ini selaras dengan studi oleh Novitria dan Khoirunnisa (2022) menunjukkan bahwa adanya variasi kecemasan akademik antara mahasiswa pria serta wanita. Sedangkan dalan studi Saputra dan Widayanti (2014) menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa kelas X SMA Negeri 2 Ungaran tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan temuan studi, setelah dilakukan uji hipotesis pada program studi menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap kecemasan akademik. Ini berarti Ho diterima, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dari program studi saintek mengalami tingkat kecemasan akademik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan program studi soshum. Hasil studi ini selaras pada studi oleh Setiyani (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa baru di FIKES (yang termasuk dalam rumpun saintek) lebih cemas serta lebih depresif dibanding mahasiswa Non-FIKES/FEISHum (yang termasuk dalam rumpun soshum).

Berdasarkan hasil penelitian, setelah dilakukan uji hipotesis pada asal daerah menunjukkan Ho diterima, yang artinya tidak adanya perbedaan penting antara kecemasan akademik ditinjau dari asal daerah dalam Sumatera barat dan asal daerah luar Sumatera Barat. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang asal daerah tidak secara langsung memengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al., (2017) yang mengindikasikan bahwa siswa yang berasal dari Minangkabau mengalami kecemasan lebih tinggi saat menghadapi ujian dibandingkan siswa dari non-Minangkabau.

Menurut Ottens (1991), kecemasan akademik terdiri atas empat aspek, salah satunya adalah pola kecemasan yang memicu aktivitas kognitif berlebihan yang menjelaskan mengenai gambaran pola pikir dan persepsi negatif terhadap tugas akademik, termasuk kecemasan, pikiran negatif terhadap diri sendiri, pengertian dan keyakinan yang salah dalam mengelola kecemasan. Kedua perhatian kearah yang salah *(misdirected attention)* yang merujuk pada berkurangnya konsentrasi akibat gangguan internal (seperti pikiran cemas, melamun) maupun eksternal (seperti suara bising atau interupsi sosial). Ketiga distress secara fisik terdapat reaksi fisik terhadap kecemasan, seperti jantung berdebar, berkeringat, dan otot

menegang yang mengganggu performa akademik, dan terakhir perilaku yang kurang tepat *(inapporiate behaviours)* mencakup strategi penanggulangan yang tidak adaptif, seperti prokrastinasi dan penghindaran tugas akademik, yang justru memperburuk kecemasan itu sendiri.

Berdasarkan deskripsi data skor kecemasan akademik menunjukkan bahwa nilai *mean* hipotetik < *mean* empirik. Artinya, rata-rata kecemasan akademik yang dialami oleh responden lebih tinggi daripada nilai *mean* teoritis yang ditetapkan sebelumnya. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa baru dalam penelitian ini mengalami kecemasan akademik yang cenderung berada di atas tingkat kecemasan normal atau rata-rata yang diharapkan.

Menurut Stuart (2019), kecemasan akademik pada tingkat sedang dapat membantu individu memusatkan perhatian dalam berbagai hal yang dianggap penting serta mengabaikan berbagai hal yang kurang relevan. Artinya, mahasiswa baru dengan tingkat kecemasan sedang masih mampu berpikir logis dan membedakan antara hal yang baik dan buruk. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2024 mengalami kecemasan dalam kategori sedang.

Berdasarkan penelitian dari Cornell University (2015), kecemasan akademik yang berada dalam kategori sedang dapat meningkatkan performa akademik karena berperan dalam membangkitkan motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Mahasiswa baru dengan tingkat kecemasan sedang atau rendah umumnya masih memiliki dorongan internal untuk menghadapi tantangan akademis yang ada. Disamping itu, mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi cenderung menunjukkan rendahnya motivasi dalam kegiatan perkuliahan, sehingga mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi (Hancock, 2001). Kecemasan yang terlalu tinggi berdampak negatif karena dapat memicu gangguan secara psikologis ataupun fisik (Sukmadinata, 2003). Berdasarkan hasil analisis data, hanya sedikit mahasiswa yang tergolong memiliki kecemasan akademik tinggi, yang menunjukkan jumlahnya relatif sedikit.

Lalu, keterbatasan pada pelaksanaan studi ini yakni subjek penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan dibandingkan laki-laki, sehingga hasil temuan cenderung mempresentasikan perspektif gender tertentu. Selain itu, Sebagian besar responden berasal dari rumpun saintek dibandingkan dengan soshum, sehingga temuan studi ini belum bisa digeneralisasikan secara merata pada seluruh rumpun keilmuan. Penelitian ini juga hanya mempertimbangkan faktor sosiodemografi terbatas, yaitu usia, jenis kelamin, program studi,

dan asal daerah, tanpa mempertimbangkan faktor-faktor sosiodemografi lainnya yang berpotensi memengaruhi kecemasan akademis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang angkatan 2024 secara umum berada pada kategori sedang. Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan usia, di mana mahasiswa berusia 20–22 tahun menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berusia 17–19 tahun. Selain itu, ditemukan pula perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana mahasiswa laki-laki memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Namun demikian, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik jika ditinjau berdasarkan rumpun program studi (saintek dan soshum) maupun berdasarkan asal daerah (dalam dan luar Sumatera Barat). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor usia dan jenis kelamin memiliki peran dalam memengaruhi kecemasan akademik, sedangkan latar belakang akademik dan geografis tidak memberikan pengaruh yang berarti.

DAFTAR PUSTAKA

Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., MS, N. H. A., GC, B., ... & Istiqomah, R. R. (2020). Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif. *Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu*.

Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(1).

Azwar, S. (2017). *Dasar-dasar psikometrika (Edisi Kedua)*. Pustaka Belajar.

Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, 3*(1), 18-35.

Batubara, I. N. S. (2022). *Gambaran Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Selama Masa Pandemic Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, *287*, 112934.

Fahrianti, F., & Nurmina, N. (2021). Perbedaan kecemasan mahasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(1), 1297-1302.

Fransiska, E. A., Putri, T. H., & Ligita, T. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Tingkat

Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan, 16*(1), 87-94.

GW, S. (2016). Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa. International Journal of Social Psychiatry.

Heller, M. L., & Cassady, J. C. (2017). The impact of perceived barriers, academic anxiety, and resource management strategies on achievement in first-year community college students. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, *29*(1), 9-32.

Hill, K. T., & Wigfield, A. (1984). Test anxiety: A major educational problem and what can be done about it. *The elementary school journal*, *85*(1), 105-126.

Hothorn, L. A. (2022). Seven recommendations for alternatives to the common analysis of variance (ANOVA) with application in the life sciences--using R. *arXiv preprint arXiv:2205.15866*.

Istiqomah, S., & Salma, S. (2020). Hubungan Antara Mindfullness Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Pondok Pesantren X, Y, Dan Z. *Jurnal Empati, 8*(4), 781-786.

Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, *9*(1), 11-16.

Marhan, C., Abas, M., & Labaura, S. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Self-Regulated Learning Siswa. *Jurnal Amal Pendidikan*, 4(1), 1-8.

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.

McCraty, R. (2007). When anxiety causes your brain to jam, use your heart. *Institute of Heart Math. HeartMath Research Center, Institute of HeartMath, Boulder Creek, CA*.

Ottens, A. J. (1991). *Copping with academic anxiety*. New York: Rosen Publishing Group.

Pradinata, S., & Susilo, J. D. (2016). Prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa fakultas psikologi universitas katolik widya mandala surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(2), 85-95.

Saputra, D. N. A., & Widayanti, C. G. (2014). Perbedaan Kecemasan Akademis Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Kelas X SMA Negeri 2 Ungaran. *Jurnal Empati*, *3*(3), 42-51.

Sari, A. W., Mudjiran, M., & Alizamar, A. (2017). Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah ditinjau dari jenis kelamin, jurusan dan daerah asal serta implikasi. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, *1*(2), 37-42.

Setiyani, R. Y. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Integratif*, *6*(1), 16-28.

Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, *1*(2), 111-117.

Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The relationship between study anxiety and academic performance among engineering students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *8*, 490-497.

Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Press.

Wong, J. G., Cheung, E. P., Chan, K. K., Ma, K. K., & Wa Tang, S. (2006). Web-based survey of depression, anxiety and stress in first-year tertiary education students in Hong Kong. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *40*(9), 777-782.