



## **Dampak Anxiety Berlebih (Studi Kasus: Tekanan Pembelajaran pada Mahasiswa)**

Moch. Rafli Romadon<sup>(1)</sup>, Ariel Gymnastiar Inzaghi<sup>(2)</sup>, Hengki Hendra Pradana<sup>(3)</sup>

<sup>1</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

<sup>2,3</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: <sup>1</sup> [mphiries@gmail.com](mailto:mphiries@gmail.com), <sup>2</sup> [arielgymnastiar96@gmail.com](mailto:arielgymnastiar96@gmail.com),  
<sup>3</sup> [hengkihendra@unublitar.ac.id](mailto:hengkihendra@unublitar.ac.id)

---

### **Abstract**

This research aims to understand a case study of excessive anxiety in university students triggered by academic pressure. Using a qualitative approach with a case study method, this research explores the experiences of university students in their role as university students. Data were collected through in-depth interviews and observations, revealing the factors that contribute to anxiety and the coping strategies they use. The results show that anxiety in university students is influenced by cognitive factors, environment, learning process, age and gender, and coping mechanisms. Excessive academic pressure, cognitive distortions, traumatic experiences, lack of social support, and difficulty adapting to the campus environment are the main triggering factors for excessive anxiety. The students studied applied various coping strategies, ranging from discussions with friends to seeking entertainment through reading and watching. This study provides important insights into anxiety in working students and emphasizes the need for attention to their mental well-being.

**Keywords:** *Anxiety, Learning Pressure, Student, Qualitative*

---

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami studi kasus *anxiety*(kecemasan) yang berlebihan pada mahasiswa yang dipicu oleh tekanan akademik. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, penelitian ini menggali pengalaman mahasiswa yang menjalani perannya sebagai mahasiswa. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi, mengungkap faktor faktor yang berkontribusi pada anxiety dan strategi koping yang mereka gunakan. Hasil menunjukkan bahwa axiety pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor kognitif, lingkungan, proses belajar, usia dan jenis kelamin, serta mekanisme koping. Tekanan akademik yang berlebihan, distorsi kognitif, pengalaman traumatis, kurangnya dukungan sosial, serta kesulitan beradaptasi di lingkungan kampus menjadi faktor pemicu utama terjadinya kecemasan berlebih. Mahasiswa yang diteliti enerapkan strategi koping yang beragam, mulai dari diskusi dengan teman hingga mencari hiburan melalui membaca dan menonton. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang anxiety pada mahasiswa pekerja dan menekankan perlunya perhatian terhadap kesejahteraan mental mereka.

**Kata Kunci:** *Anxiety, Tekanan Pembelajaran, Mahasiswa, Kualitatif*

---

Received: 01 Februari 2025

Accepted: 20 Maret 2025

Published: 15 Juli 2025

---

### **Pendahuluan**

Menurut Hendrayani (2020) pendidikan adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok orang lain agar menjadi dewasa atau mencapai tingkat potensi dalam diri manusia yang perlu direspon ataupun ditanggapi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah siswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi (Nasional, 2012). Hartaji & Damar (2012) menjelaskan bahwa mahasiswa ialah seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan di salah satu perguruan tinggi. Seperti; aniversitas, akademi, politeknik, sekolah tinggi, maupun institut. Menurut Siswoyo & Dwi (2007), mahasiswa dapat

didefinisikan sebagai individu yang sedang belajar di perguruan tinggi, baik swasta maupun negeri ataupun lembaga lain yang setingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai mempunyai tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir serta perencanaan dalam melakukan tindakan (Santri et al., 2025). Bertindak cepat serta kemampuan berpikir kritis dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, dan prinsip yang saling melengkapi (Lisa Dwi Lastary & Anizar Rahayu, 2018).

Menurut Suardi (2017), Pendidikan Tinggi adalah lanjutan dari proses menempuh pendidikan menengah atas menuju pendidikan tinggi, yang diselenggarakan untuk peserta didik menjadi anggota masyarakat yang mempunyai kemampuan akademik dan juga profesional yang dapat mengembangkan, menciptakan, dan menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah seorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menuntut ilmu ataupun belajar dan juga terdaftar sedang menjalani kegiatan pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, akademi, institut dan politeknik sekolah tinggi (Hulukati & Djibran, 2018).

Menurut Tinto menjelaskan bahwa Mahasiswa adalah individu yang telah terdaftar secara formal di institusi pendidikan tinggi untuk mengejar gelar akademik dan juga mengembangkan keterampilan sosial, personal, dan intelektual melalui proses pembelajaran. Di samping tugas utama mahasiswa, ada tugas lain yang lebih sulit dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubahan dan pengendali sosial masyarakat. Tugas inilah yang dapat menjadikan mahasiswa tersebut sebagai harapan bangsa, yakni menjadi orang yang setia mencari solusi berbagai masalah yang sedang dihadapi. Selain memiliki tugas, mahasiswa juga memiliki kewajiban yang harus dilakukan. (Tinto, 2017)

Setiap mahasiswa berkewajiban untuk: 1) bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, 2) berakhlak mulia, 3) belajar dengan tekun, 4) mematuhi semua peraturan dan ketentuan yang berlaku pada kampus (baik pada tingkat universitas, fakultas maupun jurusan), 4) ikut memelihara sarana dan prasana kampus, 5) menghargai (ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian), 6) terlibat aktif dalam kegiatan kemahasiswaan, 7) menjaga nama baik kampus, 8) ikut bertanggung jawab biaya penyelenggaraan pendidikan kecuali bagi mahasiswa yang mendapat bantuan atau beasiswa, 9) saling menghormati sesama mahasiswa, 10) dan juga menaati kewajiban-kewajiban yang dibebankan sesuai dengan aturan perundang undangan yang berlaku.

Tugas Akhir adalah syarat penting untuk meraih gelar kelulusan bagi mahasiswa. Namun, tidak semua mahasiswa merasa siap untuk menghadapi hal tersebut. Proses penyusunan tugas akhir sering menjadi sumber stres dikarenakan dianggap sulit dan memakan waktu. Mulai dari menyusun proposal, pengajuan, konsultasi ke dosen pembimbing, hingga proses seminar tugas akhir. Hal ini dapat menyebabkan

kecemasan pada sebagian mahasiswa saat menghadapi tekanan tugas akhir (Malfasari, Devita, Erlin, & Filer, 2018).

Menurut Ghufron & Risnawati (2017) menyatakan kecemasan yaitu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan tegang, cemas, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Sementara menurut American Psychiatric Association, Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap stres. Tingkat kecemasan yang ringan dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Kecemasan dapat mengingatkan kita akan berbahaya dan membantu kita bersiap serta waspada. Gangguan kecemasan berbeda dari perasaan gugup atau cemas yang normal dan melibatkan rasa takut atau kecemasan berlebihan.

Secara umum, peningkatan kasus kecemasan di kalangan remaja dan mahasiswa menjadi perhatian serius. Data dari RSUD Ngudi Waluyo Wlingi menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah kunjungan remaja yang membutuhkan pendampingan psikologis akibat kecemasan berlebihan. Hal ini mengindikasikan bahwa generasi muda, termasuk mahasiswa, menghadapi tekanan yang semakin besar dalam lingkungan akademik dan sosial mereka (Aunur Rofiq & A Yahya, 2024).

Menurut Penelitian Erika Untari Dewi, Populasi pada penelitian yang ia teliti yaitu mahasiswa Stikes William Booth berjumlah 19 responden, dengan sampel 19 responden. Pengumpulan data dengan kuisioner pembelajaran daring, kecemasan Hars dan data prestasi mahasiswa berupa indeks prestasi. Hasil penelitian menunjukkan pembelajaran daring cukup sebanyak 14 orang (73,6%) dan kecemasan Hars sedang sedang sebanyak 9 orang (47,3%) serta Indeks prestasi 3,00 – 3,49 sebanyak 52% (Dewi, 2020).

Stres akademik adalah kondisi mahasiswa dihadapkan dengan suatu tuntutan akademik yang tidak mampu diatasi dengan baik sehingga dapat mengganggu kelancaran akademik. Skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik dimana banyak mahasiswa mengalami stres akademik. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebesar 36,7 - 71,6%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 responden (63,9%) dibandingkan laki - laki dengan hasil tertinggi yaitu tingkat stres sedang sebanyak 83 responden (83,6%) yang bersumber dari pemaksaan diri dan bereaksi terhadap perilaku (Yuda, Mawarti, & Mutmainnah, 2023).

Oleh karena itu, Peneliti memilih judul penelitian ini: "Dampak Anxiety Berlebih (Studi Kasus: tekanan pembelajaran pada mahasiswa)" Judul ini mencerminkan tujuan utama penelitian, yaitu melihat bagaimana tekanan pembelajaran dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa.

## Metode

Metodologi penelitian yang digunakan dalam melakukan penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui kejadian melalui pemaparan dari subjek meliputi; kesan yang ditangkap, tindakan, perasaan antusias, serta respon secara keseluruhan (Waruwu, 2024).

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus, studi kasus adalah metode penelitian yang digunakan untuk memahami suatu fenomena secara mendalam dalam konteks nyata. Metode ini berfokus pada analisis terhadap satu atau beberapa kasus tertentu yang dianggap mewakili isu yang sedang diteliti. Studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang detail dan menyeluruh, sehingga memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana dan mengapa suatu fenomena terjadi. Penelitian ini berfokus pada pengalaman mahasiswa tertentu yang menghadapi kecemasan berlebihan akibat tekanan akademik. Studi kasus memungkinkan data yang kaya mengenai pengalaman subjektif mahasiswa. Dengan menggali berbagai aspek kehidupan akademik mereka, penelitian ini dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang penyebab, dampak, dan cara mereka mengatasi kecemasan tersebut (Assyakurrohim et al., 2022).

Penelitian ini meneliti subjek berjumlah 3 orang, berinisial JN berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun, berstatus mahasiswa aktif jurusan Teknik Informatika, inisial AD berjenis kelamin perempuan berusia 22 tahun, berstatus mahasiswa aktif jurusan Akuntansi, inisial A berjenis kelamin perempuan berusia 22 tahun berjenis kelamin perempuan, berstatus mahasiswa aktif jurusan Ilmu Komputer.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Observasi merupakan metode evaluasi non tes yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat sebagai fenomena secara sistematis, objektif, logis dan rasional, baik dalam kondisi nyata maupun simulasi untuk mencapai tujuan tertentu. Selain dalam evaluasi, observasi juga banyak digunakan dalam penelitian, terutama dalam penelitian kualitatif. (damayanti et al., 2024). Wawancara yaitu suatu metode pengumpulan data dalam penelitian kualitatif yang melibatkan percakapan antara peneliti dan partisipan yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam terkait pengalaman, pandangan, serta sikap partisipan terkait dengan topik penelitian (Nursabella, 2024).

Teknik analisis data menggunakan Miles dan Huberman, yaitu segala kegiatan pada analisis data kualitatif ini dilakukan secara terus menerus sampai data yang diambil mencukupi, sehingga datanya jenuh, dalam analisis data ini menggunakan kegiatan mengumpulkan data, mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan (Melati et al., 2021).

## Hasil dan Pembahasan

### Faktor Kognitif

Dalam penelitian ini, faktor kognitif ditemukan sebagai penyebab utama stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan wawancara dengan informan, terlihat bahwa adanya tekanan terhadap tugas dan tekanan akademik yang dihadapi sangat memengaruhi tingkat stres. Salah satunya adalah persepsi yang sangat tinggi terhadap tugas, yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dengan sempurna. Informan bernama AN mengatakan:

*"Mungkin kalo diancam engga ya! Jadi kayak lebih ditanya, tugasnya udah selesai belum? Misal mepet deadline gitu, tapi dalam bentuk ancaman Cuma lebih ke tanya gitu lebih ke memastikan apa tugas kelompok selesai apa belum. Emmm..., mungkin lebih ke tugasnya udah selesai tapi mungkin kek., karena saya orangnya perfectionis jadi kayak, ini jawaban saya udah bener apa belum gitu aja sih." (AN,5.1.25)*

AN, mengungkapkan bahwa dirinya tidak merasa diancam. Namun, dirinya malah menanyakan terkait tugas sudah selesai apa belum dan informan juga memastikan tugas yang ia kerjakan sudah benar apa belum. Informan termasuk orang yang perfeksionis.

Pendapat yang dikemukakan AD, sama dengan subjek AN yakni mendapat tekanan terhadap tugas serta ancaman yang hal ini memicu stres serta kecemasan yang dialami. Informan AD mengatakan:

*"Iya pernah, beberapa kali diancam jika tidak mengerjakan maka namanya tidak dicantumkan dalam tugas serta tidak diajak tugas kelompok selanjutnya. Pernah, berpikir tugas dipikirkan terus menerus tanpa ada realisasi mengerjakan mengakibatkan tugas tersebut tidak terselesaikan dengan baik." (AD,5.1.25)*

AD, mengungkapkan bahwa dirinya pernah merasa terancam terkait tugas kelompok. Jika informan tidak ikut mengerjakan maka namanya tidak dicantumkan dan tidak diajak sekelompok lagi.

Sama dengan subjek AD, JN menjelaskan bahwa sering kali ia merasa ingin menyerah ketika tenggat waktu semakin dekat. Informan JN mengatakan:

*"Saya sering berpikir terlalu jauh, takut hasilnya tidak sesuai harapan dosen atau teman kelompok. Ini membuat saya sulit fokus pada proses penyelesaian tugas. Kadang saya merasa ingin menyerah saja. Rasanya semua tugas ini terlalu berat, dan saya tidak punya cukup waktu untuk menyelesaikannya." (JN, 20.11.2024).*

JN merasa bahwa tekanan pembelajaran baik tugas dari dosen atau kelompok membuat sulit fokus pada proses penyelesaian tugas serta merasa ingin menyerah terkait tugas yang terlalu berat dan tidak punya waktu untuk diselesaikan. Tak hanya JN, informan lain, juga mengungkapkan perasaan yang sama yaitu *overthinking* yang sering sekali dia alami saat menghadapi tugas adapun perubahan emosional yang signifikan seperti : perasaan sedih, kehilangan motivasi, kecemasan, dan bahkan sampai menimbulkan perasaan frustrasi.

Menurut David H. Barlow (2014), menjelaskan bagaimana *threat appraisal* berlebihan pada individu dengan kecemasan dapat diperburuk oleh pengalaman masa lalu. Ketidakmampuan mengendalikan pikiran negatif sering dikaitkan dengan distorsi kognitif. Individu dengan kecemasan memiliki tingkat kerentanan kognitif yang ditandai dengan adanya perhatian selektif terhadap ancaman dan sulit mengendalikan pikiran negatif. (Barlow et al., 2017)

Aaron T. Beck menjelaskan bahwa kecemasan berlebih sering kali disebabkan oleh distorsi kognitif seperti; membayangkan skenario terburuk tanpa bukti yang cukup, menarik kesimpulan negatif dari satu pengalaman yang buruk dan diterapkan secara luas, pikiran otomatis negatif yang memicu dan memperkuat respon kecemasan. (Beck & by Aaron Beck, 2006)

Richard S. Lazarus menekankan bahwa kecemasan berasal dari penilaian pikiran awal yang menganggap situasi sebagai ancaman serius. Ketika seseorang merasa kurang mampu menghadapi ancaman tersebut. maka kecemasan akan meningkat. (Kemper & Lazarus, 1992)

### **Faktor Lingkungan**

Dalam penelitian ini, Faktor Lingkungan juga ditemukan penyebab kecemasan yang terjadi salah satunya penyesuaian lingkungan kampus. Berdasarkan wawancara dengan informan, terlihat adanya tekanan terhadap penyesuaian lingkungan yang ia hadapi hal ini juga dapat memicu rasa tidak nyaman, kecemasan, serta mempengaruhi tingkat stres. Salah satunya adalah awal masuk kampus dengan teman kelasnya yang tidak saling kenal. Hal ini menyebabkan informan merasa butuh waktu menyesuaikan diri, ditambah lagi ia merasa dirinya *introvert* memperkuat bukti lingkungan juga mempengaruhi. Informan bernama AN mengatakan:

*“Untuk masalah rumah Aman. Mungkin karena... lingkungan kampus waktu awalnya kan masih baru jadi kayak belum kenal sama lingkungannya, terus ketemu lagi sama orang orang baru, jadi kaya belum kenal sama lingkungannya terus ketemu sama orang orang baru. Jadi, kayak kita harus menyesuaikan lagi. Jadi, aga sulit ya buat orang yang introvert kaya aku gitu”.*(AN,5.1.25)

AN menyatakan dirinya butuh waktu untuk menyesuaikan lingkungan yang ada di kampus.

Pendapat yang dikemukakan AD, Sama dengan subjek AN. Namun, AD mendapat juga rasa aman terkadang tidak jika ditempat tinggalnya, ditambah lagi tekanan tugas dari dosen hal ini menyebabkan AD sulit menyelesaikan tugas dan menjadi kacau. AD juga menjelaskan bahwa ia butuh penyesuaian terkait pertemanan serta suasana baru. Informan AD mengatakan:

*"Kadang aman kadang tidak karena tugas di yang dibebani bapa ibu guru dosen kadang membuat pikiran kacau balau. Kadang pernah waktu di jalan, salah... lewat jalan karena terlalu banyak pikiran, sampek lebih jauh dari arah tempat tinggal sebelumnya. Ya... saya sedikit kesulitan menyesuaikan diri, lingkungan kampus karena saya kepribadian introvert atau sulit bersosialisasi dengan orang."(AD,5.1.25)*

AD menyatakan bahwa dirinya merasa tempat tinggal tidak tentu dirasa dirinya aman. Ditambah lagi tugas yang membebani membuat pikiran informan kacau. Informan juga terlalu banyak berpikir sampai tidak mengingat jalan pulang, dan informan juga merasa dirinya introvert dan kesulitan menyesuaikan dirinya.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek bernama JN. Ia merasa lingkungan kampus tidak mendukung, terutama dalam memberikan rasa aman atau kepastian. Keharusan untuk bekerja dengan kelompok yang tidak kooperatif juga memperburuk kondisi. JN mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan kuliah karena harus menyesuaikan dengan orang baru dan kebiasaan yang berbeda. Informan JN mengatakan :

*"Awalnya kan masih baru, jadi kayak belum kenal sama lingkungannya, terus ketemu sama orang-orang baru, jadi aga sulit. Kalau kerja kelompok biasanya teman-teman cuma cari enak nya saja.." (JN, 20.11.2024).*

Informan JN merasa butuh waktu untuk menyesuaikan diri dengan orang-orang baru dan mengeluhkan jika teman satu kelompok sama dia cuma cari enak nya saja atau tidak berkontribusi dalam kelompok.

Menurut, Richard S. Lazarus menyatakan bahwa lingkungan dengan rasa tidak aman, seperti konflik atau kondisi sosial-politik, meningkatkan kecemasan. Penyesuaian sosial yang cepat, seperti akibat globalisasi atau pandemi, menjadi faktor utama dalam menciptakan kecemasan yang ada di lingkungan. (Smith & Lazarus, 1990)

Menurut (Keita & Hurrell, 2014) , menekankan bahwa lingkungan kerja yang penuh tekanan seperti ketidak pastian pekerjaan, beban kerja berlebihan, dan kurangnya dukung dari rekan kerja, sehingga dapat memicu kecemasan. Mereka juga menjelaskan pentingnya intervensi organisasi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat secara psikologis.

Faktor Lingkungan yang dikemukakan oleh (Bandura, 2017) yakni bahwa individu mempelajari respon kecemasan melalui observasi dan interaksi dalam lingkungan sosial. Lingkungan yang penuh kekerasan serta perilaku cemas yang diperkuat secara sosial, hal ini kemungkinan dapat memicu seseorang berkembangnya tingkat kecemasan (Patton, 2021).

### **Faktor Proses Belajar**

Dalam penelitian ini, Faktor Proses Belajar juga mempengaruhi terjadinya kecemasan. Hal ini terjadi karena pengalaman traumatis dimasa lalunya, dan hal ini menyebabkan seseorang kesulitan menyesuaikan dirinya dengan situasi yang baru. Berdasarkan wawancara dengan informan, terlihat adanya pengalaman trauma di masa lalu serta respon yang terjadi jika mengingat kejadian tersebut. Adapun pendukung pengalaman buruk dimasa lalu yang terjadi dirasa informan, yakni bullying waktu kecil. Informan bernama AN mengatakan:

*“Emmm... Mungkin kayak, kalo keinget masa lalu, napas jadi berat gitu. Terus kek..!! emm.... kek napas gemeteran gitu. Kadang gitu. Ya mungkin keknya waktu kecil kena bullying ya waktu itu. Mungkin karena orang orangnya sifatnya tu beda aga sulit berbaur gitu...”(AN,5.1.25)*

Informan AN menyatakan bahwa dirinya merasa pengalaman masa lalu yang membuatnya tidak nyaman. Ditambah waktu kecil informan menjadi korban bullying.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek AN, AD juga merasakan hal sama yaitu kecemasan yang mereka alami terkadang dipicu karena pengalaman masa lalu yang membuatnya merasa tidak nyaman dan gemetar serta takut akan masa depan terkait masalah hubungan keluarga, pertemanan, hingga percintaan. Dan hal ini juga karena perilaku bullying di masa kecilnya menyebabkan sulit berbaur. AD juga menjelaskan bahwa ia butuh penyesuaian diri ketika berbaur dengan orang baru. Informan AD mengatakan:

*“Emmm... Mungkin kayak, kalo keinget masa lalu, napas jadi berat gitu. Terus kek..!! emm.... kek napas gemeteran gitu. Kadang gitu. Ya mungkin keknya waktu kecil kena bullying ya waktu itu. Mungkin karena orang orangnya sifatnya tu beda aga sulit berbaur gitu... Banyak reaksi cemas terkait masa depan, keluarga, pertemanan, dan percintaan. Pengalaman terkait bullying di sekolah ataupun lingkungan itu selalu menghantui jika ingin bersosialisasi masyarakat dikampus. Karena saya pribadi yang pendiam dan saya sulit mencari topik pembicaraan.”(AD,5.1.25)*

Informan AD menyatakan bahwa jika teringat masa lalu, respon yang terjadi adalah nafas terasa berat serta gemetar. Di waktu kecil informan juga punya riwayat korban bullying disekolah maupun dilingkungannya. Informan juga punya rasa cemas akan masa depan, keluarga, pertemanan, dan juga hubungan asmaranya.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek JN. Ia merasa proses belajar juga mempengaruhinya, dan saat ini JN merasa cemas tentang masa depan dan kegiatan kampus yang dianggap tidak berdampak positif. Ketidakpastian terkait PKL (Praktik Kerja Lapangan) juga menjadi salah satu puncak kecemasan yang JN alami. Informan JN mengatakan :

*"Puncaknya semester ini, bingung cari tempat PKL. Pengengkuan mau pkl di alihkan, tapi ga bolehin, jadi bingung kalau pkl harus menghasilkan sesuatu seperti aplikasi atau web. Takutnya kalo pkl disekolah itu disuruh suruh, suruh gantiin ngajar atau apa apa gitu, akhirnya jadi ga fokus pkl" (JN, 20.11.2024).*

Informan JN menyatakan bahwa proses belajar juga mempengaruhinya. Informan merasa cemas tentang masa depan dan kegiatan kampus yang dianggap tidak memberikan dampak positif baginya serta ketidakpastian terkait PKL yang ia lakukan nanti.

Menurut Steven C. Hayes dikaitkan dengan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dengan respon cemas yang dipelajari, pengalaman traumatis di masa lalu, kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, respon cemas terhadap situasi serupa di masa lalu yang akan terjadi di masa depan. Hal ini dapat diatasi melalui penerimaan emosional yang baik. (Annisa & Ildil, 2016)

Beck menyatakan yakni bahwa kecemasan dapat dipelajari melalui penguatan pikiran negatif dan distorsi kognitif, seperti *catastrophizing* (membayangkan skenario terburuk). Proses belajar ini memperkuat pola pikir maladaptif yang memicu dan mempertahankan kecemasan. (Beck & by Aaron Beck, 2006)

### **Faktor Usia dan Jenis Kelamin**

Dalam penelitian ini, Usia dan Jenis Kelamin juga dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan. Kecemasan berlebih umum terjadi pada seseorang, salah satunya wanita. Hal ini terjadi karena sensitivitas emosional wanita cenderung lebih tinggi dan faktor hormonal pada wanita. Selain itu kelompok usia tertentu, seperti remaja dan dewasa awal, lebih rentan. Karena pada fase ini masih proses transisi hidup yang signifikan. Berdasarkan wawancara dengan narasumber, terlihat adanya perubahan baik emosional serta masa transisi hidup yang signifikan. AN juga merasa masa transisi masa sekolah dengan kuliah juga memicu kecemasannya baik tekanan pembelajarannya dan juga beban kehidupan yang dialaminya dan juga mempengaruhi emosionalnya seperti memicu emosi marah apabila tugasnya sulit dan bikin pusing. Informan bernama AN mengatakan:

*"Emm... kalo tingkat kecemasan lebih ke kuliah ya, karena ya memang ee... karena kuliah tu buat masa depan, jadi kayak lebih berfikir. mikir gitulah. Dan lebih berat masa kuliah. karena masa sekolah itu, kita tu meskipun banyak tugas tu enjoy. Karena memang belum terkena beban kehidupan."*

*Kalo kuliahkan lebih berat tugas, lebih banyak lebih sulit, lingkungannya lebih kompleks. Tergantung tugasnya, kalo misal tugasnya sulit yaa kek jadi lebih pusing, kalo pusing lebih kan nanti emosi gitu kan. Jadi kadang kek dibawa emosi kalok tugasnya sulit begitu...” (AN,5.1.25)*

Informan AN menyatakan bahwa tingkat kecemasan kuliah lebih tinggi daripada masa sekolah. Dikarenakan masa sekolah cenderung tugas dibawa santai serta informan masih belum merasa tekanan beban kehidupan. Informan juga mengungkapkan bahwa perkuliahan tugasnya lebih berat, semakin banyak semakin susah, lingkungan lebih kompleks. Informan merasa jika tugas sulit diselesaikan akan memicu respon biologis seperti pusing serta marah.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek AD juga merasakan hal sama yaitu lebih berat masa kuliah daripada masa sekolah ditambah AD memikirkan masa depan kampus yang belum pasti terjadi. Apabila AD dihadapkan tugas yang sulit serta mendekati deadline yang sama, AD merasa perubahan emosional dan hormonal seperti; kurang fokus, tergesa gesa, panik, cemas, suasana hati menurun. Informan AD mengatakan:

*“Lebih berat masa kuliah. Yaa... karena memikirkan masa depan dan kegiatan yang ada dikampus, cemas terkait apa yang saya lakukan di masa kuliah nanti akan membawa dampak ketika saya sudah lulus kuliah atau hanya akan sia sia saja begitu kecemasan saya. Ya berubah jika tugas itu ada banyak dari beberapa matkul dengan deadline sama saya akan berubah. cenderung kurang fokus, tergesa gesa, kurang mood dalam mengerjakan tugas.”(AD,5.1.25)*

Informan AD menyatakan bahwa menurut informan lebih berat masa perkuliahan dan memikirkan masa depan dan juga kegiatan yang ada dikampus. Informan juga memikirkan apa dampak yang ia berikan kepada mereka setelah informan lulus.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek JN. Ia merasa adanya transisi hidup dari mondok ke kuliah. Perubahan ini menyebabkan sensitivitas emosional yang berubah serta keterpaksaan dalam menjalani perkuliahan. JN juga merasa adanya perubahan berat badan cukup drastis ketika dipondok dan masa perkuliahan. Informan JN mengatakan :

*"Mau ga mau aku tetap kuliah meskipun mau keluar kampus pun ya habisin uang banyak, ya aku ga enak sama oran tuaku, trus dibayarin pas mondok trus akhirnya keluar itukan juga haisnya juga banyak, trus kuliah juga. Dan akhirnya tetap aku jalanin meskipun terpaksa. Ketika dipondok pun dulu berat badanku sempat naik, setelah masuk kuliah itu turun drastis. Mungkin turun 4 atau 5 kiloan. Kaya gimana ya...?, dikit dikit nangis. Pokoknya gampang berubah ubah gitu" (JN, 20.11.2024).*

Informan JN menyatakan bahwa dirinya merasa adanya transisi hidup dari yang mondok ke perkuliahan. Perubahan ini menyebabkan emosional informan mudah berubah serta menurunnya berat badan.

Menurut Judith Beck (2018) menyatakan bahwa kecemasan berlebih umum pada wanita dikarenakan sensitivitas emosional yang lebih tinggi dan faktor hormonal pada wanita. Selain itu, kelompok usia tertentu, seperti remaja dan dewasa awal, lebih rentan dikarenakan transisi hidup yang signifikan. (Beck & by Aaron Beck, 2006)

Nolen-Hoeksema menyoroti bahwa wanita cenderung lebih mengalami *ruminatio*n (merenungkan masalah berulang kali), yang menyebabkan meningkatnya kecemasan. Perbedaan ini dikaitkan dengan sosialisasi gender, di mana wanita diajarkan untuk lebih ekspresif secara emosional. (Nolen-Hoeksema, 2012)

### **Faktor Mekanisme Koping**

Dalam penelitian ini, Mekanisme Koping juga mempengaruhi terjadinya kecemasan berlebih. Namun, tidak semua mampu menyelesaikan dengan baik. Terkadang ketidakmampuan menggunakan strategi koping yang adaptif juga dapat meningkatkan terjadinya kecemasan. Pentingnya keterampilan koping sejak dini adalah guna untuk mengurangi kecemasan. Berdasarkan wawancara dengan informan, terlihat AN masih kurangnya dalam mekanisme koping. Namun, AN tetap berusaha bertanya kepada temannya dalam penyelesaian masalah tugas. Informan bernama AN mengatakan:

*“Lebih banyak mampunya. Karena ya kadang kalok susah tanyanya ke temen gitu, misal kek aku ga tau tapi, bisa aja temen tau jadi kita saling diskusi buat menemukan jawaban yang susah gitu. Pernah, nangis. Kalo emosi ga marah marah banget gitu ya. Cuma curhat ke orang tua sambil nangis gitu waktu tugas kuliah susah atau orang orang di kelompok ga mau sportif. Cuma mau enak aja kayak gitu sih. Ee mungkin kalo cerita ke temen sambil marah marah sih. Cuma, marahnya tu bukan marah ke dia. Cuma marahnya tu bukan marah ke dia Cuma kek emosi gitu aja cerita sambil emosi.” (AN,5.1.25)*

Informan AN menyatakan merasa mampu. Terkadang informan kalo kesusahan dalam mengerjakan tugas biasanya bertanya temannya dan diskusi. Untuk masalah yang dialami tugas yang dialami informan menimbulkan respon emosi sedih apabila tugas tersebut sangat susah serta anggota kelompok tidak mau sportif.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek AN, subjek AD juga merasakan hal sama yaitu kurangnya bisa menyelesaikan masalah serta belum bisa mekanisme koping. Baik dari regulasi emosi maupun keterampilan streategi koping. AD biasanya meminta bantuan temannya jika ada beberapa hal yang kurang dimengerti, ia juga pernah marah kepada orang sekitarnya seperti; teman ataupun keluarga ketika dihadapkan tugas dikampus. Informan AD mengatakan:

*"Saya kurang bisa menyelesaikan masalah, biasanya saya meminta bantuan kepada teman saya. Jika ada beberapa hal yang kurang mengerti. Saya pernah marah kepada orang sekitar saya seperti teman ataupun keluarga saya ketika dihadapkan tugas di kampus."(AD,5.1.25)*

Informan AD menyatakan bahwa tidak bisa menyelesaikan masalah dan biasanya informan meminta bantuan kepada temannya disaat beberapa hal yang tidak dimengerti terkait tugas. Respon emosi yang timbul dari tekanan tugas yang dialami informan adalah marah dan dilampiaskan kepada orang terdekatnya.

Sama halnya yang disampaikan pada subjek AN, subjek JN cukup mampu dalam strategi koping stresnya. Namun, JN untuk mengembalikan suasana hatinya(mood). Biasanya dia membaca; baik dari novel, atau webtoon di internet. Terkadang JN juga menonton film untuk mengembalikan suasana hatinya serta koping stresnya. Informan JN mengatakan :

*"Ketika dihadapkan masalah tugas yang sulit.seperti ngoding. Itukan susah, biasanya teman teman yang pintar akan cari kelompok yang pintar gitu. Trus biasanyakan, yang pintar itu para cowok! Jadi, kaya teman cewek cewek ga berbaur sama teman temanku, pasti cari kelompok. Nah!! Akhirnya nyatu teman empat dan sama gabisa ngoding semua. Itu sih menurutku. Dan itupun juga bikin gabisa tidur ketika nyelesin tugas. Biasanya langsung bingung dan jika susah menemukan jawabanya, bawaanya dikit dikit nangis, dan suasana hati berubah. Tapi jika itu terjadi biasanya aku berusaha mengalihkan dengan membaca. Akukan suka membaca, baik baca novel, webtoon, kalo ga gitu film. Itu nanti akan balik membaik lagi." (JN, 20.11.2024).*

Informan JN menyatakan bahwa strategi koping stres yang dirinya lakukan yaitu dengan membaca novel, webtoon, dan nonton film. Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dikembangkan lebih lanjut pada 2020) menjelaskan bahwa penelitian terbaru dikaitkan dengan ketidakmampuan menggunakan strategi koping yang adaptif dengan peningkatan terjadinya kecemasan. Respon emosional yang tidak dapat dikendalikan sering disebabkan oleh kurangnya pelatihan dalam keterampilan koping dan regulasi emosi. (Kemper & Lazarus, 1992)

Compas menjelaskan bahwa pentingnya pelatihan keterampilan koping untuk anak dan remaja dalam mengurangi kecemasan. Anak - anak yang diberikan pengajaran tentang keterampilan koping adaptif, seperti regulasi emosi dan pemecahan masalah, menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan. (Compas, Jaser, & Benson, 2017)

Inti pembahasan secara keseluruhan dari poin yang diperoleh dari responden. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Ghufroon & Risnawati (2017), yang menjelaskan bahwasannya kecemasan adalah perasaan tidak nyaman seperti tegang, khawatir, dan gelisah yang dialami seseorang akibat tekanan atau stres yang berlebihan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden, kecemasan ini timbul karena adanya tuntutan akademik yang berat, tekanan dari ekspektasi orang tua, dan kesulitan dalam menolak permintaan atau tuntutan yang sebenarnya memberatkan. Hal ini membuat responden merasa semakin tertekan dan kehilangan kendali atas situasi yang dihadapinya.

Kondisi seperti ini sangat berhubungan dengan teori yang menyebutkan bahwa kecemasan terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tekanan di sekitarnya. Akibatnya, hal ini tidak hanya memengaruhi kondisi emosional tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar dan hubungan sosial mereka. Jadi, teori ini membantu kita memahami bahwa kecemasan yang dialami responden adalah dampak langsung dari tekanan yang mereka alami setiap harinya.

### Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan berlebih pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor kognitif, lingkungan, proses belajar, usia dan jenis kelamin, dan juga mekanisme koping. Faktor kognitif, seperti distorsi kognitif dan perhatian selektif terhadap ancaman, meningkatkan kecemasan, terutama saat menghadapi tekanan akademik. Lingkungan kampus yang menuntut beradaptasi dengan cepat, serta riwayat pengalaman buruk di masa lalu informan seperti bullying juga turut memperparah kecemasan. Seseorang di masa transisi kehidupan menunjukkan kerentanan sensitivitas emosional lebih tinggi terutama pada wanita. Mekanisme koping yang tidak efektif juga dapat memperburuk keadaan, meskipun beberapa mahasiswa berusaha mencari solusi melalui diskusi dengan teman atau dukungan dari keluarga.

### Referensi

- annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Case Study Method In Qualitative Research. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Bullis, J. R., Gallagher, M. W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Conklin, L. R., Boswell, J. F., Ametaj, A., Carl, J. R., Boettcher, H. T., & Cassiello-Robbins, C. (2017). The Unified Protocol For Transdiagnostic Treatment Of Emotional Disorders Compared With Diagnosis-Specific Protocols For Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial. *Jama Psychiatry*, 74(9), 875–884. <https://doi.org/10.1001/Jamapsychiatry.2017.2164>
- Beck, J. S., & By Aaron Beck, F. T. (2006). *Cognitive Therapy: Basics And Beyond The Guilford Press*.
- Damayanti, R., Damayanti, R., Huda, N., Hermina, D., Yani Nokm, J. A., Bunga, K., Banjarmasin Tim, K., Banjarmasin, K., & Selatan, K. (2024). Pengolahan Hasil Non-Test Angket, Observasi, Wawancara Dan Dokumenter. *Student Research Journal*, 3, 259–273.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan*

- Konseling Teori Dan Praktik*, 2(1), 73.  
<https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V2n1.P73-80>
- Kemper, T. D., & Lazarus, R. S. (1992). Emotion And Adaptation. *Contemporary Sociology*, 21(4), 522. <https://doi.org/10.2307/2075902>
- Lisa Dwi Lastary, & Anizar Rahayu. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.
- Melati, R. S., Ardianti, S. D., & Fardani, M. A. (2021). Analisis Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Siswa Sekolah Dasar Pada Masa Pembelajaran Daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 3062–3071. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V3i5.1229>
- Patton, M. (2021). Creative Efficacy Toolbox: Introducing A Professional Development Model For Creatives. In *College Music Symposium* (Vol. 61, Issue 1, Pp. 76–85). <https://doi.org/10.18177/Sym.2020.61.1.Sr.11518>
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131. <https://doi.org/10.28926/Pschoaksara.V3i1.1706>
- Tinto, V. (2017). Reflections On Student Persistence. *Student Success*, 8(2), 1–8. <https://doi.org/10.5204/Ssj.V8i2.376>
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211. <https://doi.org/10.59698/Afeksi.V5i2.236>