

## **Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi: Bagaimana Peranan Konsep Diri Akademik?**

**Adam Ariefa Sidiq**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Karolin Rista**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus Surabaya

E-mail: [adamarief8@gmail.com](mailto:adamarief8@gmail.com)

### **Abstract**

*In the current era, academic demands on students are increasing. Today's students are not always expected to excel in academics only, but also to have additional skills that can be obtained through involvement in a student organization. However, in reality, students have difficulty balancing these two demands, which ultimately causes students to feel anxious and worried about expectations of being able to excel in both fields. The aim of this research is to test whether there is a relationship between academic self-concept and academic anxiety. The sample in this research was students from the University of 17 August 1945 Surabaya who participated in an organization with a total of 260 people. The method used was a correlational quantitative method. The data obtained were analyzed using Spearman rho correlation with the help of SPSS 26 for windows. The results of the research show that there is no negative relationship between academic self-concept and academic anxiety among students at the University of 17 August 1945 Surabaya who joined the organization..*

**Keywords:** Academic Anxiety; Academic Self Concept; Students

### **Abstrak**

*Pada era sekarang, tuntutan akademik terhadap mahasiswa semakin meningkat. Mahasiswa kini tidak selalu diharapkan berprestasi pada bidang akademik saja, tapi juga memiliki keterampilan tambahan yang bisa didapatkan melalui keterlibatan dalam suatu organisasi kemahasiswaan. Namun pada kenyataannya mahasiswa kesulitan dalam menyeimbangkan kedua tuntutan tersebut yang akhirnya menyebabkan mahasiswa merasa cemas dan khawatir akan ekspektasi untuk bisa berprestasi di kedua bidang tersebut. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah terdapat hubungan antara konsep diri akademik dengan kecemasan akademik. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa universitas 17 agustus 1945 Surabaya yang mengikuti organisasi dengan jumlah 260 orang.. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional. Hasil data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan korelasi Spearman rho dengan bantuan SPSS 26 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan kecemasan akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengikuti organisasi.*

**Kata kunci:** Kecemasan Akademik; Konsep Diri Akademik; Mahasiswa

## Pendahuluan

Pada era sekarang, tuntutan akademik terhadap mahasiswa semakin meningkat. Mahasiswa kini tidak selalu diharapkan berprestasi pada bidang akademik saja, tapi juga memiliki keterampilan tambahan yang bisa didapatkan melalui keterlibatan dalam suatu organisasi kemahasiswaan. Organisasi merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan soft skill seperti, leadership, kerja sama tim, dan manajemen waktu. Organisasi juga dapat mengembangkan kemampuan komunikasi mahasiswa (Kuh, G. D, 1995)

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi seharusnya memiliki pendekatan yang seimbang dan terencana. Mahasiswa harus bisa menentukan prioritas dengan baik, manajemen waktu yang baik serta komitmen dan tanggung jawab. Namun pada kenyataannya dengan semakin padatnya aktifitas dan juga tuntutan baik akademik dan non akademik, muncul permasalahan yaitu menjaga keseimbangan antara keduanya. Mahasiswa dalam hal ini akan merasa kesulitan dalam menyeimbangkan kedua tuntutan tersebut yang pada akhirnya menyebabkan mahasiswa merasa khawatir dan cemas akan ekspektasi yang mahasiswa harapkan untuk bisa berprestasi di kedua bidang tersebut (Ottens, 1991).

Kecemasan akademik adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan kecemasan di bidang pendidikan. Kekhawatiran yang berlebihan tentang tugas akademik yang berbeda di lembaga pendidikan menjadi sumber kecemasan akademik (Situmorang, 2019). Mahasiswa sering mengalami kecemasan akademik. Ottens (1991) mengklarifikasi bahwa sebagian besar siswa akan mengalami kecemasan akademik. Kecemasan yang luar biasa dapat merugikan karena menempatkan siswa di bawah tekanan psikologis dan mengganggu kemampuan mereka untuk fokus, yang menghasilkan hasil belajar di bawah standar. Zulaifi, (2023) menjelaskan bahwa kecemasan akademik mahasiswa merupakan akibat dari berbagai proses emosional yang tidak konsisten. Saat mengatasi tekanan akademik, perasaan gelisah atau keadaan emosional yang memengaruhi perilaku dan psikologi

Sejumlah faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik termasuk dalam penelitian menurut Istiantoro D (2018), sejumlah faktor termasuk faktor kelembagaan, sosial, keluarga, dan pribadi, mempengaruhi kecemasan akademik. Menurut penelitian oleh Ahmed,dkk (2012), kecemasan mungkin dihasilkan dari rasa rendah kemampuan seseorang karena konsep diri memerlukan membandingkan pengetahuan dan keterampilan seseorang dengan tuntutan dari dunia luar. Konsep diri akademik, menurut Wulandari, dkk (2023), adalah kesadaran akan bakat akademik seseorang, yang meliputi partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, prestasi akademik, dan kegiatan yang terkait dengan lembaga pendidikan. Tidak dapat dipungkiri bahwa siswa dengan konsep diri intelektual lebih diperlengkapi untuk menangani berbagai kewajiban akademik dan non akademik. Konsep diri akademik menurut Utami, dkk (2020) adalah perspektif tentang diri sendiri yang mencakup semua perasaan dan sikap yang terkait dengan bakat akademik seseorang. Akan mudah bagi orang untuk memajukan keterampilan akademik mereka ketika mereka memiliki konsep diri akademis yang positif.

Hubungan antara kecemasan akademik mahasiswa yang berorganisasi dan konsep diri akademik adalah topik utama dari penelitian ini. Faktor-faktor ini belum diperiksa pada mahasiswa yang berorganisasi, dan kecemasan akademik dan konsep diri akademik belum terhubung langsung oleh penelitian. Akibatnya, peneliti akan menggunakan variabel-variabel ini untuk mahasiswa yang berorganisasi dengan baik.

Orang dengan konsep diri akademis yang positif tidak diragukan lagi akan berpikir baik tentang keterampilan akademik mereka, percaya diri, dan bersemangat untuk mengambil tindakan menuju tujuan dan aspirasi mereka dalam hidup (Marsh, 2003) dan mereka juga tidak akan takut gagal. Hal itu penting bagi mahasiswa yang terlibat kegiatan organisasi karena dengan memiliki konsep diri akademis yang positif maka dapat membuat mahasiswa menjadi siap dan antusias dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, yang terkadang membuat mahasiswa merasa khawatir dan cemas akan ekspektasi untuk berprestasi di kedua bidang akademik tersebut (Bligh, 2017).

. Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa yang berorganisasi memiliki kesulitan antara tuntutan akademik dan non akademik, yang menyebabkan mahasiswa menganggap tuntutan akademik dan non akademik sebagai suatu beban dan mahasiswa tidak yakin dapat menjalaninya. Keadaan tersebut membuat mahasiswa memiliki rasa cemas akan tuntutan akademik dan non akademiknya. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengkaji mengenai hubungan konsep akademik dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berorganisasi.

## Metode

Analisis penelitian ini menggunakan teknik korelasi secara kuantitatif. Peserta penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Surabaya 17 Agustus 1945, dan 260 sampel dikumpulkan dari kelompok tersebut. Pengambilan random sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Untuk memastikan hubungan antar variabel, Spearman Rho adalah metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Kuesioner Konsep Diri Akademik (ASCQ-Liu & Wang, 2005) adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur konsep diri akademik. Suhadianto, Dkk (2024) menerjemahkannya ke dalam bahasa Indonesia dan terdiri dari 18 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0,85$ . Skala berikut adalah skala kecemasan akademik yang dikembangkan sendiri 23 item dengan nilai konsistensi internal  $\alpha = 0,933$  yang didasarkan pada tanda-tanda dari Ottens (1991).

## Hasil

Sebanyak 15 mahasiswa dengan persentase 5,8% memiliki nilai konsep diri akademik sangat rendah, 53 siswa dengan persentase 20,4% memiliki nilai konsep diri akademik rendah, 128 siswa dengan persentase 49,2% memiliki nilai konsep diri akademik sedang, 48 siswa dengan persentase 18,5% memiliki nilai konsep diri akademik yang tinggi, dan 15 siswa dengan persentase 5,8% memiliki nilai konsep

diri akademik yang sangat tinggi, Menurut hasil analisis tingkat kategorisasi peserta pada skala konsep diri akademik. Universitas 17 Agustus 1945 mahasiswa Surabaya yang termasuk dalam kelompok mahasiswa cenderung masuk dalam kategori sedang, sesuai dengan hasil yang telah diperoleh.

Tabel 1. Uji Deskriptif Skala Konsep Diri Akademik

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 62,46$	16	5,8%
Tinggi	$56,04 < X \leq 62,46$	48	18,5%
Sedang	$49,63 < X \leq 56,04$	128	49,2%
Rendah	$43,21 < X \leq 49,63$	53	20,4%
Sangat Rendah	$X < 43,21$	15	5,8%
Total		260	100%

Sumber: Output SPSS ver 26 for Windows

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi partisipan pada skala konsep diri akademik didapatkan hasil, yaitu sebanyak 12 mahasiswa dengan persentase 4,6 % yang memiliki skor kecemasan akademik yang sangat rendah, 63 mahasiswa dengan persentase 24,2 % yang memiliki skor kecemasan akademik rendah, 110 mahasiswa dengan persentase 42,3 % memiliki skor kecemasan akademik sedang, 62 mahasiswa dengan persentase 23,8 % memiliki skor kecemasan akademik tinggi, dan 13 mahasiswa dengan persentase 5% memiliki skor kecemasan akademik yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan cenderung berada pada kategori sedang

Tabel 2. Uji Deskriptif Skala Kecemasan Akademik

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 76,03$	13	5%
Tinggi	$66,21 < X \leq 76,03$	62	23,8%
Sedang	$56,39 < X \leq 66,21$	110	42,3%
Rendah	$46,56 < X \leq 56,39$	63	24,2%
Sangat Rendah	$X < 46,56$	12	4,6%
Total		260	100%

Sumber : Output SPSS ver 26 for Windows

Peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan linieritas pada tahap analisis data. Dengan skor 0,019 = ( $p < 0,05$ ) pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig	
Konsep diri akademik – kecemasan akademik	.061	260	0,019	Tidak Normal

Sumber : Output SPSS ver 26 for Windows

Hasi uji linieritas didapatkan hasil sebesar 19.607 dengan signifikansi  $p=.000$  (p), yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel konsep diri akademik dengan kecemasan akademik

Tabel 4. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Konsep diri akademik – kecemasan akademik	19.607	.000	Linier

Sumber : Output SPSS ver 26 for windows

Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena hasil analisis korelasi Spearman rho menunjukkan koefisien korelasi 0,242" dan signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan konsep diri akademik pada mahasiswa organisasi.

Tabel 5. Uji Korelasi Spearman Rho

Variabel	rx	Sig	Keterangan
Konsep diri akademik – kecemasan akademik	0,242	0,000	Signifikan

Sumber : Output SPSS ver 26 for Windows

## Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan guna mengetahui adakah hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang tergabung dalam organisasi kemahasiswaan BEM, HIMA, dan UKM . Uji hipotesis pada penelitian ini memakai pendekatan teknik analisis data Spearman Rho dikarenakan data tidak berdistribusi normal yang menunjukkan bahwa nilai korelasi  $R_{xy}$  sebesar 0,246 Hasil analisis memperlihatkan jika tidak ada hubungan negatif antara konsep diri akademik dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang berorganisasi, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Kristanti dan Shanti K (2022), yang menemukan bahwa kecemasan dan konsep diri berkorelasi positif pada remaja di SMAN 1 Purwodadi. Analisis menghasilkan skor  $r_{xy}$  0,479 dengan signifikansi = 0,000 ( $p<0,05$ ). Annisa, (2018) menemukan hubungan positif antara konsep diri dan kecemasan umum pada masa remaja awal, seperti yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi 0,044 dan tingkat signifikansi 0,686 ( $p>0,05$ ). Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian itu.

Sejumlah hal dapat memengaruhi kecemasan akademik. Menurut Ahmed, dkk (2012) kecemasan mungkin disebabkan oleh rasa rendah kemampuan seseorang karena konsep diri memerlukan membandingkan pengetahuan dan keterampilan sendiri dengan yang dibutuhkan oleh lingkungan. Namun, kecemasan akademik juga dapat disebabkan oleh keadaan lain. Menurut Suarti et al. (2020), faktor eksternal seperti lingkungan belajar yang kurang menguntungkan, hubungan teman sebaya, harapan orang tua, stres dari kegiatan ekstrakurikuler, dan ketidakcocokan dengan metode pembelajaran yang digunakan semuanya dapat berdampak pada kecemasan akademik.

Ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi dapat menciptakan tekanan yang berlebihan pada mahasiswa, sehingga meningkatkan tingkat kecemasan akademik mereka. Demikian pula, lingkungan belajar yang tidak mendukung, seperti kurangnya fasilitas atau suasana kelas yang tegang, dapat menjadi pemicu kecemasan dan juga beban dari kegiatan organisasi seperti mahasiswa yang berorganisasi yang tentunya dihadapkan dengan bidang akademik dan non akademik yang diikutinya dan memiliki ekspektasi untuk berprestasi dan harapan yang tidak realistis terhadap dirinya yang pada gilirannya jika harapan tersebut tidak tercapai juga dapat menyebabkan kecemasan akademik. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bligh, (2017) yang menjelaskan bahwa harapan dapat berprestasi di kedua bidang tersebut dapat menimbulkan kecemasan akademik.

. Penulis kemudian melakukan wawancara dengan beberapa responden. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 3 Desember 2024 dan bertempat di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil wawancara yang didapat dari narasumber SX menyatakan bahwa meskipun memiliki konsep diri akademik yang baik tetapi terkadang masih memiliki rasa kecemasan terhadap tuntutan akademik yang dihadapinya. Hal itu sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hooda dan Saini, (2017) yang menjelaskan bahwa persepsi tentang beban akademik dapat menyebabkan kecemasan akademik. Hasil wawancara dengan Narasumber FW menjelaskan bahwa rasa kecemasan terkadang muncul ketika dihadapkan dengan berbagai tugas akademik meskipun memiliki konsep diri akademik yang baik. Hasil wawancara dengan arasumber RP menjelaskan bahwa rasa kecemasan tersebut selalu muncul ketika berhadapan dengan tugas akademik meskipun RP menjelaskan bahwa dia memiliki konsep diri akademik yang baik.

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan antara lain saat dalam hal pengambilan data karena dilakukan secara online jadi kurangnya pengawasan dalam proses pengambilan data, dengan kemungkinan terjadinya bias saat menjawab kuesioner, atau responden yang dalam kondisi kurang siap.

## **Kesimpulan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah kecemasan akademik dan konsep diri akademik terkait. Mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang terlibat dalam kelompok mahasiswa UKM, HIMA, dan BEM berfungsi sebagai subjek penelitian. Menggunakan pendekatan analisis data

Spearman Rho dan aplikasi SPSS versi 26.0 untuk pengolahan data, metodologi penelitian penelitian ini merupakan studi kuantitatif korelasial..

Menurut temuan penelitian yang telah disajikan tentang hubungan antara kecemasan akademik dan konsep diri akademik pada mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengikuti organisasi kemahasiswaan UKM, HIMA, dan BEM. Oleh karena itu, hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini ditolak karena hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan kecemasan akademik di kalangan mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengikuti organisasi kemahasiswaan BEM, HIMA, dan UKM.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa di luar universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Studi lanjutan juga diharapkan memasukkan variabel yang belum diteliti yang dapat menghubungkan dengan faktor-faktor penyebab kecemasan akademik seperti self efficacy atau self regulated.

## Referensi

- Ahmed, W., Minnaert, A., Kuyper, H., & van der Werf, G. (2012). Reciprocal relationships between math self-concept and math anxiety. *Learning and Individual Differences*, 22(3), 385–389. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.12.004>
- Annisa, M. D. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal Relationship Between Self-Concept and General Anxiety in Early Adolescent. *E-Journal Gunadarma*, 343(100), 106–111.
- Bligh, D. . (2017). Bligh, D. A. (2000). What's the use of lectures? San Fran- cisco: Jossey-Bass. *Jossey-Bass*, 11(Education: A Systematic Review of Meta-Analyses Variables Associated With Achievement in Higher), 34.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807-810.
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas xi di sma negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 626-636
- Kristanti, D. W., & Shanti K, L. P. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Di SMA N 1 Purwodadi. *Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 7, 000(30701501621), 56–63.
- Kuh, G. D. (1995). The other Curriculum: Out-of-Class Experiences Associated with Student Learning and Personal Development. *The Journal of Higher Education*, 66(2), 123–155. <https://doi.org/10.1080/00221546.1995.11774770>
- Marsh, H. W. (2003). A reciprocal effects model of the causal ordering of academic self-concept and achievement. *Nzare Aare*, November.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.

- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(5), 489-497. <https://doi.org/10.1002/nur.20147>
- Situmorang, D. D. B. (2019). Music Therapy Untuk Mengatasi Academic Anxiety Generasi Millennials Penulis Skripsi. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17, 15–32.
- Suhadianto, S., Ananta, A., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Academic Self-Concept as Mediator Between Mindfulness and Academic Procrastination of University University Students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(7), 2752-2768.
- Utami, W. D., Rahma, S. B., & Anggraini, I. A. (2020). Analisis Minat dan Bakat Peserta didik terhadap Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(1), 23–28. <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/terampil/index%0ATerampil>:
- Wulandari, A. P., Salsabila, A. A., Cahyani, K., Nurazizah, T. S., & Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar. *Journal on Education*, 5(2), 3928–3936. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1074>
- Zulaifi, R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X Smkn 2 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 2046. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.7617>