

Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin

Akta Ririn Aristawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

E-mail: akta_ririn2@untag-sby.ac.id

Abstract

Academic anxiety is one of the psychological problems that is often experienced by students. Academic anxiety is related to the existence of anxious feelings about the dangers that will come from the academic institution environment including teachers and certain subjects or subjects. This study aims to find out how the differences in students' academic anxiety towards the Final Semester Examination in terms of gender. The research subjects numbered 120 people taken using cluster sampling techniques so that all faculties can be represented. The measuring instrument used was an academic anxiety measurement tool. The analytical method used is the t test. Based on the calculation of differences in academic anxiety between male and female students the sig values of $0.089 \geq 0.05$ were obtained. This shows that there is no significant difference between academic anxiety in male and female students. The average (mean) academic anxiety in male students is 62.89 with a standard deviation of 1.164 while the average female is 60.00 with a standard deviation of 1.213. Both groups of male and female students experienced academic anxiety towards the End of Semester Evaluation (EAS) so there was no significant difference in academic anxiety.

Keyword : *Academic; anxiety; student*

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perbedaan kecemasan akademik mahasiswa menjelang Ujian Akhir Semester ditinjau dari jenis kelamin. Subjek penelitian berjumlah 120 orang yang diambil menggunakan teknik cluster sampling agar semua fakultas dapat terwakili. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur kecemasan akademik. Metode analisi yang digunakan adalah uji t. Berdasarkan perhitungan perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan diperoleh hasil nilai sig $0,089 \geq 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata (*mean*) kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki sebesar 62,89 dengan standar deviasi 1,164 sedangkan rata-rata perempuan sebesar 60,00 dengan standar deviasi 1,213. Kedua kelompok mahasiswa laki-laki dan perempuan sama-sama mengalami kecemasan akademik menjelang Evaluasi Akhir Semester (EAS) sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan akademik.

Kata kunci: *Kecemasan akademik, mahasiswa*

Pendahuluan

Kecemasan akademik merupakan salah satu problem psikologis yang seringkali dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik berkaitan dengan adanya perasaan cemas mengenai bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan (Ottens, 1991). Menurut Vye, Welch, & Kathlene, 2007 (Dalam Nasir dan Iqbal 2015), komponen kecemasan melibatkan pemahaman kita dan intepretasi dari tingkatan hubungan yang biasanya nampak sebagai hubungan negatif, misalnya ketika siswa mengambil mata pelajaran baru maka mereka akan membandingkan diri mereka dan beranggapan siswa lain lebih baik daripada mereka. Komponen fisik meliputi perubahan fisiologis seperti detak jantung yang cepat, otot yang tegang, tangan gemetar, dll yang menunjukkan tingkat kecemasan. Komponen perilaku termasuk tindakan seseorang dan perilaku ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Tindakan ini bisa jadi adaptiv yang dapat mengurangi intensitas situasi misalnya mengenali dan mengorganisasi materi untuk tugas ketika deadline semakin dekat., atau menghindar yang menimbulkan kecemasan yang semakin meningkat misalnya ketika siswa yang membersihkan mejanya pada malam hari tepat sebelum ujian.

Salah satu situasi yang seringkali membuat mahasiswa cemas adalah saat menghadapi Ujian Akhir Semester. Ujian Akhir Semester yang disingkat menjadi UAS merupakan tolak ukur yang digunakan oleh pengajar mata kuliah untuk bisa mengukur pemahaman yang dimiliki mahasiswa mengenai mata kuliah yang telah ditempuh. Bagi mahasiswa UAS seringkali dianggap sebagai sebuah momok yang menakutkan dan membuat mereka cemas. Hal itu disebabkan karena UAS merupakan komponen penting yang akan menentukan kelulusan mereka di mata kuliah tersebut.

Kecemasan dalam batas wajar dianggap memiliki dampak positif bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kecemasan dalam batas wajar akan terdorong untuk belajar menjelang ujian supaya dapat meraih prestasi akademik yang baik. Tanpa kecemasan, bagaimanapun sebagian besar akan kurang motivasi untuk menghadapi ujian, menulis *paper*, atau mengerjakan pekerjaan rumah harian, terutama pada kelas yang dianggap membosankan (Hooda & Saini, 2017). Hal itu berbeda ketika kecemasan tersebut sudah melewati batas wajar yang akan berdampak pada berkurangnya konsentrasi mahasiswa tersebut dalam menghadapi ujian. Kecemasan yang berlebihan tentu akan menimbulkan dampak yang merugikan. Berbagai macam penelitian membuktikan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan prestasi akademik. Semakin tinggi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa maka prestasi akademik juga akan menurun.

Simtom kecemasan yang muncul bisa bermacam antara lain sulit tidur, sulit berkonsentrasi, mudah mengantuk, dan lain-lain. Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik bisa berdampak buruk pada hasil yang diperoleh di Ujian Akhir Semester yang dilalui. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor antara lain usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stressor (Hurlock, 1999). Beberapa faktor juga dapat menyebabkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, misalnya termasuk: pengalaman masa lalu tentang pelajaran, persepsi tentang beban kelas, kemampuan untuk dapat mengatur waktu masalah keluarga, dan keyakinan yang mungkin dapat membentuk konsep yang lebih banyak sebagai reaksi dari situasi yang membawa pada kecemasan (Hooda & Saini, 2017). Kecemasan akademik tidak dapat diabaikan sama sekali, terutama jika kita peduli terhadap prestasi mahasiswa. Jika tidak dikenali dengan baik, maka dapat membawa pada konsekuensi serius dan jangka panjang seperti menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi, penurunan kinerja dalam sekolah, dan menarik diri dari bersosialisasi dengan sebaya atau dengan situasi lain (Matoo & Nabi, 2012 dalam Shakir, 2014).

Dalam beberapa penelitian disebutkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan akademik yang dialami oleh laki-laki dan perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan faktor penting yang menentukan kecemasan akademik pada mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan perempuan seringkali mengembangkan simtom kecemasan dan kekhawatiran lebih tinggi daripada laki-laki (Rapee, 2009).

Berdasarkan paparan yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan dan adakah perbedaan kecemasan akademik diantara dua jenis kelamin tersebut.

Metode

Penelitian ini termasuk penelitian komparatif yaitu penelitian untuk menguji perbedaan atau keberadaan suatu variabel pada dua sampel atau lebih sampel yang berbeda, atau keadaan itu terjadi pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2008). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner kecemasan akademik berdasarkan pada 4 aspek kecemasan akademik (Ottens, 1991), yaitu: *pattern of anxiety engendering mental activity, Misdirecxted attention, Physiological distress, Inappropriate behaviours*.

Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling. Teknik purposive adalah teknik sampling yang karakteristiknya sudah ditentukan dan diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya (Winarsunu, 2006). Pada penelitian ini karakteristik sampel telah ditentukan terlebih dahulu yaitu mahasiswa laki-laki maupun perempuan fakultas psikologi Untag Surabaya, sudah menempuh pendidikan minimal 1 semester dan sudah pernah mengalami masa evaluasi tengah semester dan evaluasi akhir semester.

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2019. Prosedur dalam penelitian ini adalah: tahap perumusan masalah, tinjauan pustaka, dan perencanaan penelitian, tahap pengumpulan data, tahap pengolahan data, dan tahap pelaporan penelitian.

Pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *Pearson* dengan menggunakan SPSS versi 20,0 *for windows*. Hasil uji validitas menghasilkan 26 item sah dengan validitas bergerak dari nilai 0,325 – 0,599. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan cara menggunakan rumus *alpha cronbach*. Penghitungan reliabilitas dalam penelitian ini juga menggunakan bantuan program SPSS 20,0 *for windows*. Perhitungan reliabilitas skala prokrastinasi menunjukkan koefisien realibilitas sebesar 0,864 yang berarti sangat reliabel.

Hasil

Tabel 1. Uji Kolmogorof-Smirnof

Variabel	Koefisien Kolmogorof-smirnof	Signifikansi (2 tailed)	Keterangan
Kecemasan Akademik	0,728	0,664	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorof-Smirnov diperoleh hasil signifikansi yang lebih dari $\alpha = 0,05$ yang berarti data penelitian merupakan normal sehingga dapat dilanjutkan dengan metode statistik parametrik uji independen t test.

Uji Homogenitas Uji homogenitas dilakukan dengan uji homogenitas Levene Statistic yang menghasilkan signifikansi 0,656. Berdasarkan nilai Signifikansi yang lebih besar dari 0,05 maka data terpenuhi homogenitasnya dan bisa dilanjutkan pada penghitungan uji independent t test.

Berdasarkan perhitungan perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan diperoleh hasil nilai sig $0,089 \geq 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Rata-rata (*mean*) kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki sebesar 62,89 dengan standar deviasi 1,164 sedangkan rata-rata perempuan sebesar 60,00 dengan standar deviasi 1,213. Kedua kelompok mahasiswa laki-laki dan perempuan sama-sama mengalami kecemasan akademik menjelang Evaluasi Akhir Semester (EAS) sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan akademik.

Pembahasan

Dengan terpenuhinya uji asumsi yang diperlukan dalam pembahasan data ini, maka peneliti telah mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang nantinya akan digunakan sebagai dasar analisis dalam penelitian kali ini. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, hasil uji independent t test yang mengukur perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan diperoleh hasil nilai sig $0,089 \geq 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005). Kecemasan akan menjadi positif ketika seseorang melakukan penyesuaian positif untuk menyelesaikan kecemasan tersebut, dan sebaliknya kecemasan tersebut akan menjadi suatu hal yang negative ketika seseorang melakukan penyesuaian secara negative (Byrne, 1991). Dalam konteks perkuliahan, kecemasan sendiri bisa menjadi hal yang positif ketika kecemasan tersebut mendorong mahasiswa untuk belajar supaya tidak gagal dalam ujiannya. Lebih lanjut, kecemasan yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan lingkungan, tekanan emosi, dan sebab-sebab fisik (Ramaiah, 2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua kelompok mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama mengalami kecemasan akademik yang menjelang menghadapi EAS. Hal itu berkaitan dengan kedua kelompok tersebut berada di lingkungan yang sama yang kemudian berkaitan dengan tuntutan akademik yang sama. Kurikulum dan tuntutan akademis sebagai tekanan emosi diberikan sama antara laki – laki dan perempuan, tidak ada reward atau punishment yang berbeda antara laki laki dan perempuan apabila memperoleh prestasi atau melakukan kesalahan, hak dan kewajiban juga diberikan sama dan adil baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kecemasan terhadap apa yang akan dihadapinya. Hal itu berkaitan dengan evaluasi akhir semester menjadi salah satu penentu apakah mahasiswa tersebut dapat mendapatkan nilai minimal agar dapat dikategorikan lulus atau tidak mengulang mata kuliah. Namun begitu, kedua kelompok mahasiswa memberikan perhatian yang kurang cermat dengan hanya lebih banyak terfokus pada hasil tanpa memandangi proses yang terjadi selama masaperkuliahan. Kedua kelompok mahasiswa tersebut juga melakukan penyesuaian secara negatif pada kecemasan yang dialami yaitu memunculkan perilaku-perilaku seperti menunda yang kemudian semakin meningkatkan kecemasan yang dialami. Menurut Davis (1999), ujian dan jumlah tugas yang tinggi dianggap sebagai bentuk inadekuat dari dampak evaluasi negatif motivasi dan peningkatan pengalaman terhadap kecemasan. Hal yang dianggap paling menimbulkan stress bagi siswa, diidentifikasi pada institusi pendidikan, adalah evaluasi dan kompetisi antara siswa, kegagalan akademik siswa, hubungan yang tidak sehat antar siswa, dan pengajar kelas (Fairbrother & Warn, 2003 dalam Duraku, 2016).

Kecemasan yang dialami seseorang bisa disebabkan oleh berbagai hal misalnya tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri (Gunarsa, 1996).

Segala hal yang berkaitan dengan lingkungan akademis dapat memunculkan kecemasan. Hal itu misalnya terkait dengan tugas-tugas perkuliahan, project yang harus diselesaikan dalam perkuliahan, dan situasi tes yang harus dihadapi. Target kurikulum, iklim pembelajaran, pemberian tugas yang padat, sistem penilaian yang ketat, dan penerapan disiplin di lingkungan akademis juga turut mempengaruhi kecemasan yang terjadi pada mahasiswa.

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005). Kecemasan akan menjadi positif ketika seseorang melakukan penyesuaian positif untuk menyelesaikan kecemasan tersebut, dan sebaliknya kecemasan tersebut akan menjadi suatu hal yang negative ketika seseorang melakukan penyesuaian secara negative (Byrne, 1991). Dalam konteks perkuliahan, kecemasan sendiri bisa menjadi hal yang positif ketika kecemasan tersebut mendorong mahasiswa untuk belajar supaya tidak gagal dalam ujiannya. Lebih lanjut, kecemasan yang dialami oleh seseorang berkaitan dengan lingkungan, tekanan emosi, dan sebab-sebab fisik (Ramaiah, 2003).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua kelompok mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan sama-sama mengalami kecemasan akademik yang menjelang menghadapi EAS. Hal itu berkaitan dengan kedua kelompok tersebut berada di lingkungan yang sama yang kemudian berkaitan dengan tuntutan akademik yang sama. Kurikulum dan tuntutan akademis sebagai tekanan emosi diberikan sama antara laki – laki dan perempuan, tidak ada reward atau punishment yang berbeda antara laki laki dan perempuan apabila memperoleh prestasi atau melakukan kesalahan, hak dan kewajiban juga diberikan sama dan adil baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Rata-rata (mean) kecemasan akademik pada mahasiswa laki-laki sebesar 62,89 dengan standar deviasi 1,164 sedangkan rata-rata perempuan sebesar 60,00 dengan standar deviasi 1,213.

Referensi

- Ancok, D., & Ramadhani, N. (2014). *Pemimpin sekolah yang inspirasional: Aplikasi teori psikologi kepemimpinan dalam praktek manajemen pendidikan*. Jakarta: Titian Foundation.
- Asghari, A., Kadir, R. A., Elias, H., & Baba, M. (2012). Test anxiety and its related concepts: a brief review, 22(3), 3–7.
- Banga, C. L. (2014). Academic anxiety among high school students in relation to gender and type of family. *Shodh Sanchayan*, 5(1), 1–7.
- Attri, K. A., & Neelam. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students – A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences* Vol. 02. 27-33.
- Barrows, J., Dunn, S., & Lloyd, C. A. (2013). Anxiety, self-Efficacy, and college exam grades. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 204–208. <https://doi.org/10.13189/ujer.2013.010310>
- Cronbach, L. C. (1963). *Educational psychology: Second Edition*. United States of America: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators. *Teaching and Teacher Education*, 7(2), 197–209. [https://doi.org/10.1016/0742-051X\(91\)90027-M](https://doi.org/10.1016/0742-051X(91)90027-M)
- Gunarsa. (1996). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : Gunung Mulia
- Duraku, H.Z. (2016). Factors Influencing Test Anxiety among Unviversity Students. *The Europian Journal of Social and Behavioral Sciences*. EJBS Vo. V XIII. eISSN: 2301-2218.
- Hooda, M., Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: A. Int. J of Education and Aplied Social Science*. Vol.08. No.3. 807-810.
- Iqbal, S. & Nasir , M. (2015). Strategies of University Students to Cope with Academic Anxiety. *Journal of Arts and Social Sciences* 2(2), 13-20.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research: 4th Edition*. Orlando: Harcourt College Publishers.
- Kisamore, J. L., Stone, T. H., & Jawahar, I. M. (2007). Academic integrity: The relationship between individual and situational factors on misconduct contemplations. *Journal of Business Ethics*, 75(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s10551-006-9260-9>
- Methodoogy of Comparative Studies in Education. *Contemporary Educational Researches Journal*. Vol. 1. 20-26.
- Nevid, Jeffrey S. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima* Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Ottens, & Allen J. (1991). *Coping With Academy Anxiety (Rivised edition)*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Khakpour, A. (2012). Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Shakir, M. (2014). Academic Anxiety as a Correlate of Academic Achievement. *Journal of Education and Practice*. Vol. 5, No. 10.
- Winarsunu, Tulus. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (edisi revisi). Malang: UMM Press
- Weiner, E. A., & Stewart, B. J. (1984). *Assessing individuals: Psychological and educational tests and measurements*. Boston: Little Brown.
- Winkel, W. S. (1996). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: Grasindo