

PENGARUH KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UMUM

Juhelka Nabila¹, Yougi Trie Syahputra², Maryana³

*email korespodensi : 102223019@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Batam

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data dikumpulkan dari 300 mahasiswa aktif di berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang telah memiliki IPK. Instrumen kecemasan diadaptasi dari *Academic Anxiety Scale* dan prestasi akademik diukur berdasarkan IPK terakhir. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa ($p = 0,024$; $R^2 = 0,169$). Mayoritas responden mengalami kecemasan dalam tingkat ringan hingga sedang, dan prestasi belajar mereka umumnya berada dalam kategori cukup hingga baik. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis seperti konseling dan pelatihan manajemen stres untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan demi meningkatkan prestasi akademik.

Kata kunci: Kecemasan Akademik, Prestasi Belajar, Mahasiswa, Regresi Linier, Psikologi Pendidikan

Abstract: This study aims to determine the effect of academic anxiety on students' academic achievement. Using a quantitative approach with a survey method, data were collected from 300 active university students across Indonesia who had cumulative GPA records. The anxiety instrument was adapted from the *Academic Anxiety Scale*, while academic achievement was measured through students' latest GPA. Simple linear regression analysis showed that academic anxiety had a significant negative effect on academic performance ($p = 0.024$; $R^2 = 0.169$). The majority of respondents experienced mild to moderate levels of anxiety, and their academic performance generally fell within the fair to good categories. These findings highlight the importance of psychological interventions such as counseling and stress management training to help students manage anxiety and enhance academic achievement.

Keywords: Academic Anxiety, Academic Achievement, Students, Linear Regression, Educational Psychology.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan akademik seseorang yang menuntut kesiapan intelektual, emosional, dan sosial yang tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan akademik seperti beban tugas

yang berat, ujian, presentasi, hingga tenggat waktu yang ketat. Berbagai tuntutan ini dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan bagi mahasiswa, sehingga menjadikan masa perkuliahan sebagai periode yang rentan terhadap munculnya kecemasan. Salah satu bentuk tekanan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah

kecemasan. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari perasaan gelisah, tidak percaya diri, hingga ketakutan akan kegagalan yang berlebihan, yang semuanya berpotensi memengaruhi kualitas belajar dan prestasi akademik mahasiswa secara keseluruhan (Hidayati & Nurwanah, 2019). Kecemasan bukan sekadar respon emosional biasa, melainkan reaksi psikologis yang melibatkan aspek kognitif dan fisiologis. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat terjadi sebelum, selama, atau setelah kegiatan belajar dan evaluasi seperti ujian, presentasi, atau penyusunan tugas ilmiah. Kecemasan akademik pada mahasiswa sering kali dihubungkan dengan penurunan motivasi belajar, kesulitan konsentrasi, dan performa akademik yang menurun (Dewi, 2020). Bahkan, beberapa penelitian menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan rendah (Kusumastuti, 2020).

Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa, seperti tekanan keluarga, ekspektasi sosial, kondisi ekonomi, dan tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu, kepribadian individu dan kemampuan dalam mengelola stres juga

turut menentukan bagaimana seseorang merespons tekanan akademik tersebut (Laely et al., 2022). Mahasiswa dengan strategi coping yang buruk cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi, yang pada akhirnya berdampak pada kinerja akademik mereka. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara kecemasan dan prestasi akademik.

Prestasi akademik merupakan indikator utama keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi. Namun demikian, keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, melainkan juga oleh kondisi psikologis yang stabil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah umumnya dapat memaksimalkan potensi belajarnya dengan lebih baik dibandingkan mereka yang mengalami gangguan kecemasan (Hunta et al., 2019). Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan prestasi akademik perlu memperhatikan aspek psikologis mahasiswa secara menyeluruh. Dalam konteks penilaian akademik di Indonesia, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menjadi indikator utama dalam menentukan keberhasilan studi mahasiswa. Sebagai contoh, Universitas Muhammadiyah Malang (UMM)

menetapkan bahwa mahasiswa program sarjana dinyatakan lulus apabila telah menyelesaikan seluruh beban studi dengan IPK minimal 2,00 tanpa nilai D dan E. Predikat kelulusan diberikan berdasarkan IPK dan waktu penyelesaian studi, dengan kategori: Memuaskan (IPK 2,00–2,75), Sangat Memuaskan (IPK 2,76–3,50), dan Dengan Pujian (IPK 3,51–4,00) (Universitas Muhammadiyah Malang, n.d.). Demikian pula, STIE AMA Salatiga menetapkan bahwa mahasiswa dinyatakan lulus jika memiliki IPK minimal 2,00, dengan predikat kelulusan yang sama berdasarkan rentang IPK tersebut (STIE AMA Salatiga, n.d.). Mahasiswa umumnya dikategorikan berprestasi apabila memiliki IPK di atas 2,75. Namun, dalam konteks kajian ini, rentang IPK yang dianalisis mencakup kategori Memuaskan dengan nilai antara 2,30 hingga 2,75, karena rentang ini masih termasuk dalam batas kelulusan akademik yang sah.

Studi lain juga menemukan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat memicu respons biologis berupa peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan gangguan tidur yang semuanya dapat mengganggu fokus dan kesiapan belajar mahasiswa (Anang & Wijaya, 2024). Gangguan ini, bila tidak ditangani secara tepat, akan berkontribusi terhadap

penurunan produktivitas belajar dan hasil akademik yang suboptimal. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kecemasan bekerja serta sejauh mana pengaruhnya terhadap capaian akademik mahasiswa. Beberapa penelitian lokal di Indonesia juga memperkuat temuan ini. Misalnya, dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi di daerah perkotaan, ditemukan bahwa tuntutan akademik yang disertai dengan tekanan sosial dari lingkungan sekitar dapat memperparah tingkat kecemasan mahasiswa (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Mahasiswa yang tidak memiliki dukungan sosial dan fasilitas coping yang memadai menjadi kelompok paling rentan dalam hal penurunan performa akademik akibat kecemasan. Penting juga untuk memperhatikan perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan latar belakang sosial-ekonomi dan gender. Beberapa studi menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, terutama dalam menghadapi ujian atau presentasi (Dipsatara & Ruhaena, 2024). Selain itu, mahasiswa dari keluarga dengan latar belakang ekonomi rendah juga ditemukan lebih rentan terhadap tekanan psikologis yang berujung pada prestasi akademik yang menurun.

Dalam upaya mengatasi masalah ini, berbagai strategi intervensi telah dikembangkan, mulai dari konseling akademik, pelatihan manajemen stres, hingga teknik relaksasi seperti mindfulness. Namun, efektivitas dari setiap metode sangat bergantung pada karakteristik individu dan situasi yang dihadapi mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara kecemasan dan prestasi akademik perlu terus dikembangkan melalui penelitian empiris yang berkelanjutan (Afdhal et al., 2020).

Lebih lanjut, pendekatan multidisipliner antara psikologi pendidikan dan manajemen pendidikan sangat penting untuk merancang program pendukung yang sesuai kebutuhan mahasiswa. Melalui pendekatan ini, institusi pendidikan diharapkan tidak hanya fokus pada aspek kognitif mahasiswa, tetapi juga memperhatikan aspek afektif dan emosionalnya (Azizy et al., 2019). Dengan demikian, kebijakan dan program yang diterapkan di lingkungan kampus akan menjadi lebih holistik dan berdampak positif terhadap peningkatan prestasi akademik mahasiswa secara keseluruhan.

Dengan memperhatikan berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan, terlihat jelas bahwa kecemasan merupakan

faktor penting yang tidak bisa diabaikan dalam pembahasan tentang prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, studi mengenai pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik menjadi sangat relevan dan mendesak untuk terus dikembangkan, agar solusi yang ditawarkan tidak hanya bersifat kuratif tetapi juga preventif dan promotif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum. Penelitian ini bersifat asosiatif karena fokus pada pengaruh antara dua variabel, yaitu kecemasan sebagai variabel independen dan prestasi akademik sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi umum yang sedang menempuh pendidikan tinggi di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa semester dua ke atas, yaitu mahasiswa yang telah memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Target jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 300 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbasis

pilihan jawaban pada item favorable yaitu Sangat Setuju (SS) dengan skor : 5, Setuju (S) dengan skor : 4, Netral (N) dengan skor : 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor : 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor : 1, pada *item unfavorable* skoring *item* diberikan terbalik. Instrumen kecemasan yang digunakan mengadaptasi indikator dari *Academic Anxiety Scale* yang disesuaikan dengan konteks perkuliahan di Indonesia. Sedangkan data prestasi akademik diperoleh dari IPK terakhir yang diisi secara langsung oleh responden dalam kuesioner.

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh signifikan dari kecemasan terhadap prestasi akademik. Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji validitas untuk memastikan setiap item

pernyataan dalam kuesioner layak digunakan, serta uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Selanjutnya, dilakukan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan kecenderungan data masing-masing variabel. Data juga akan diuji normalitasnya untuk memastikan distribusi data bersifat normal, serta diuji linearitasnya untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Setelah itu, dilakukan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik dengan memperhatikan nilai signifikansi (*p-value*), koefisien regresi, dan nilai koefisien determinasi (R^2) guna melihat kontribusi variabel kecemasan terhadap variabel prestasi akademik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Akademik

Jumlah responden berdasarkan tingkat kecemasan akademik ditunjukkan oleh nilai *frekuensi* dalam tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Akademis

Kecemasan Akademik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	28	9,21
Kecemasan Ringan	157	51,64

Kecemasan Sedang	119	39,14
Kecemasan Berat	0	0,00

Mayoritas responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan (51,64%) dan sedang (39,14%), sementara hanya 9,21% yang tidak mengalami kecemasan, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Rincian jawaban responden berdasarkan kuesioner mengenai kecemasan akademik disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Daftar Jawaban Pernyataan Kecemasan Akademis

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa cemas akan mendapatkan nilai rendah ketika diminta mengumpulkan tugas kuliah.	92	88	4	96	24
2	Saat diminta menjelaskan materi di depan kelas oleh dosen, saya merasakan tangan saya gemetar karena gugup.	81	95	5	67	56
3	Saya langsung mengajukan pertanyaan kepada dosen apabila ada materi yang tidak saya pahami saat perkuliahan berlangsung.	11	47	126	120	0
4	Saya merasa cemas dan gugup ketika diminta oleh dosen untuk menjawab soal di depan kelas.	70	93	17	91	33
5	Saya merasa takut dan cemas apabila mendapat giliran menjawab saat sesi tanya jawab di kelas.	82	91	7	62	62
6	Saya merasa tidak nyaman jika harus mengikuti perkuliahan dalam durasi yang lama.	82	86	11	74	51
7	Saya cenderung menjawab soal ujian dengan tergesa-gesa.	73	89	11	89	42
8	Saya merasa tidak yakin saat menjawab pertanyaan dari dosen di dalam kelas.	78	95	11	59	61

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
9	Saya merasa cemas apabila dosen menanyakan materi kuliah secara langsung kepada saya.	82	92	10	65	55
10	Saya merasa cemas dan tegang ketika kesulitan mengingat materi.	90	83	11	76	44
11	Saya tetap merasa kurang percaya diri dalam menjawab, meskipun sudah melakukan persiapan sebelumnya.	76	99	8	66	55
12	Saya kesulitan untuk fokus ketika melihat teman-teman saya telah menyelesaikan ujian lebih dulu.	94	76	10	69	55
13	Saya merasa gugup ketika diawasi oleh dosen saat sedang mengerjakan ujian.	92	71	10	83	48
14	Jantung saya langsung berdebar saat dosen memulai sesi tanya jawab di kelas.	11	47	126	120	0
15	Saya merasa cemas saat dosen mengajukan pertanyaan terkait materi kuliah di dalam kelas.	82	91	7	62	62
16	Saya merasakan detak jantung yang cepat ketika diminta oleh dosen untuk menjelaskan materi kuliah di depan kelas.	82	86	11	74	51
17	Tangan saya menjadi berkeringat saat mengerjakan soal ujian.	76	99	8	66	55
18	Saya mengalami gemetar saat diminta menyelesaikan tugas individu di dalam kelas.	11	47	126	120	0
19	Saya merasa ragu terhadap keputusan yang saya buat.	94	94	10	69	55
20	Saya merasa gugup selama proses perkuliahan berlangsung.	33	54	126	91	0

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
21	Jantung saya berdegup kencang saat akan mempresentasikan makalah di depan kelas.	11	47	126	120	0
22	Saya merasa cemas jika saya tidak dapat memahami materi yang diajarkan oleh dosen di kelas.	81	95	5	67	56
23	Menjelang ujian, saya merasakan telapak tangan dan kaki saya menjadi dingin.	11	47	126	120	0
24	Saya kesulitan untuk fokus saat di kelas karena kebisingan dari teman-teman saya.	90	83	11	76	44
25	Saya khawatir tidak dapat memahami materi yang diajarkan dalam perkuliahan.	11	47	126	120	0
26	Saya sering terburu-buru dalam menjawab soal, sehingga sering membuat kesalahan dalam jawabannya.	73	89	11	89	42
27	Jantung saya berdebar kencang ketika saya menjadi orang terakhir yang menyelesaikan ujian.	82	92	10	65	55
28	Saya khawatir teman-teman akan menjauhi saya jika mereka mengetahui bahwa saya tidak lulus ujian.	92	88	4	96	24
29	Selama mengerjakan ujian, saya sering berkeringat.	82	91	7	62	62
30	Saya merasa kesulitan memahami suatu tugas, sehingga saya perlu membacanya berulang kali hingga saya mengerti.	76	106	25	0	97

Keterangan :

1 : sangat tidak setuju

2 : tidak setuju

3 : netral

4 : setuju

5 : sangat setuju

Prestasi Belajar Mahasiswa

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Indeks Prestasi

Indeks Prestasi	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup (2,00 - 2,75)	103	33,88
Baik (2,76 - 3,50)	111	36,51
Baik Sekali (3,51 - 4,00)	90	29,61

Berdasarkan Tabel 3, terlihat bahwa 33,88% mahasiswa memiliki Indeks Prestasi Belajar pada kategori cukup, sedangkan yang berada pada kategori baik sekali berjumlah 29,61%.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner benar-benar mengukur variabel yang diteliti. Instrumen dinyatakan valid jika hasil uji menunjukkan korelasi yang signifikan antara setiap item dengan total skor.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi hasil pengukuran. Instrumen dikatakan reliabel jika memberikan hasil yang stabil, dengan nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,7$ menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik.

Tabel 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Data

Jumlah item	Nilai Sig. Validitas	Keterangan Validitas	Cronbach's Alpha	Keterangan Reliabilitas
30	0.000	Valid	0.978	Reliabel

Tabel tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian terdiri dari 30 item pertanyaan. Hasil uji validitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berada di bawah batas signifikan 0.05, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Ini berarti setiap pertanyaan dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang diteliti secara tepat.

Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.978, yang berada jauh di atas standar minimum 0.7. Hal ini menandakan bahwa instrumen tersebut

memiliki tingkat konsistensi yang sangat tinggi dan dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan memiliki sebaran yang normal. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, yang berarti data memenuhi asumsi dasar untuk analisis statistik lebih lanjut.

Tabel 5. Uji Normalitas Data

Variabel	Asymtotic Sig. (p-value)	Taraf signifikansi	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.327	0.05	Data terdistribusi normal
Prestasi Belajar Mahasiswa	0.694		

Tabel 5 tersebut menunjukkan hasil uji normalitas untuk dua variabel, yaitu Kecemasan Akademik dan Prestasi Belajar Mahasiswa. Untuk Kecemasan Akademik, nilai Asymptotic Sig. (p-value) sebesar 0.327 lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini berarti distribusi data kecemasan akademik tidak berbeda jauh dari distribusi normal. Untuk Prestasi Belajar Mahasiswa, nilai p-value sebesar 0.694 juga lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Kedua variabel ini memenuhi asumsi distribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel yang diukur secara linier atau tidak. Jika hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier, maka hasil uji linieritas akan menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang berarti hubungan antar variabel dapat dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hubungan antar variabel tidak linier dan metode analisis lain perlu dipertimbangkan.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Analisis	Harga F hitung	Asymtotic Sig. (p-value)	Taraf Signifikansi	Keterangan
Kecemasan akademik dengan Prestasi Belajar Mahasiswa	1,232	0,269	0.05	Linier

Tabel 6 menunjukkan hasil uji linieritas untuk hubungan antara Kecemasan Akademik dan Prestasi Belajar Mahasiswa. Nilai F hitung sebesar 1,232 dan p-value sebesar 0,269 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut terbukti linier. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara kecemasan akademik dan prestasi belajar mahasiswa, dan analisis linier dapat diterapkan pada data ini.

Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, hipotesis diuji menggunakan teknik analisis korelasi parsial. Selanjutnya, untuk menentukan persamaan regresi, diterapkan teknik regresi linier sederhana. Hipotesis yang diajukan adalah “Terdapat pengaruh antara kecemasan akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa.” Hasil analisis korelasi parsial dan regresi linier sederhana dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Analisis Korelasi Parsial dan Regresi Linier Sederhana Kecemasan Akademis terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa

R YX	R XY	t hitung	Sig.	Konstan	Koefisien	R ²	Keterangan
-0.411	-0.267	-2.305	0.024	15.376	-0.127	0.169	Negatif

Tabel ini menunjukkan hasil dari analisis regresi linier sederhana yang menguji hubungan antara kecemasan akademik dan prestasi belajar mahasiswa. Nilai R YX sebesar -0.411 menunjukkan hubungan negatif antara kedua variabel, dengan

kekuatan hubungan yang cukup signifikan. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan akademik, semakin rendah prestasi belajar mahasiswa. Nilai R XY yang lebih kecil, yaitu -0.267, mengindikasikan hubungan negatif yang

lebih lemah. Uji t menghasilkan t hitung sebesar -2.305, dengan Sig. sebesar 0.024, yang menunjukkan bahwa pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar adalah signifikan. Nilai konstan sebesar 15.376 menunjukkan bahwa prestasi belajar mahasiswa akan berada pada nilai tersebut jika kecemasan akademik tidak ada. Sementara itu, koefisien sebesar -0.127 menunjukkan pengaruh negatif antara kecemasan akademik dan prestasi belajar mahasiswa, yang berarti kecemasan akademik menurunkan prestasi belajar. Koefisien determinasi R^2 sebesar 0.169 mengindikasikan bahwa kecemasan akademik dapat menjelaskan sekitar 16.9% variasi dalam prestasi belajar mahasiswa.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan akademik pada tingkat ringan (51,64%) dan sedang (39,14%). Hanya sedikit yang tidak mengalami kecemasan (9,21%) dan tidak ada responden yang melaporkan kecemasan berat. Ini menggambarkan bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa lebih banyak berada pada tingkat moderat, yang mungkin mempengaruhi kualitas belajar mereka,

tetapi tidak berada pada tingkat yang sangat mengganggu.

Sementara itu, dalam hal prestasi belajar, mayoritas mahasiswa memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) di kategori cukup (33,88%) dan baik (36,51%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan akademik mereka cenderung moderat, hasil belajar mereka tidak sepenuhnya optimal, dengan sebagian besar berada di kategori cukup atau baik.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan prestasi belajar mahasiswa. Berdasarkan uji regresi linier sederhana, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, semakin rendah prestasi belajar yang dicapai oleh mahasiswa. Nilai koefisien regresi sebesar -0,127 mengindikasikan bahwa kecemasan akademik menurunkan prestasi belajar mahasiswa, dan hasil ini cukup signifikan dengan nilai p-value 0,024 yang lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat menjadi faktor yang menghambat prestasi belajar mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan akademik pada tingkat ringan hingga sedang. Kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar, di mana semakin tinggi kecemasan, semakin rendah prestasi yang diperoleh. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa, dengan nilai koefisien regresi -0,127 dan p-value 0,024, yang mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan.

SARAN

1. Dukungan Psikologis: Disarankan agar mahasiswa diberikan akses ke layanan konseling atau dukungan psikologis yang dapat membantu mereka mengelola kecemasan akademik yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Kampus dapat menyediakan program khusus untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.
2. Peningkatan Keterampilan Manajemen Stres: Mahasiswa sebaiknya diberikan pelatihan atau workshop mengenai teknik

manajemen stres dan pengelolaan kecemasan, agar mereka lebih siap menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang dan percaya diri.

3. Lingkungan Belajar yang Mendukung: Dosen dan pihak kampus disarankan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung, dengan cara mengurangi tekanan berlebihan, memberi umpan balik yang konstruktif, serta meningkatkan interaksi yang lebih positif antara dosen dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, Y., Suryadi, & Soefijanto, T. A. (2020). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Stres terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahap Akademik Kelas Internasional Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. *IMProvement: Jurnal Ilmiah Untuk Peningkatan Mutu Pendidikan*, 7.
- Anang, M. K., & Wijaya, Z. C. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 2(5).

- <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- Azizy, I. V., Mustikawati, I. F., & Ulfa, M. (2019). Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dan Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Saintika Medika*, 15(1), 78. <https://doi.org/10.22219/sm.vol15.smuumm1.8488>
- Dewi, E. U. (2020). PENGARUH KECEMASAN SAAT PEMBELAJARAN DARING MASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA STIKES WILLIAM SURABAYA. In *Jl. Cimanuk* (Vol. 20).
- Dipsatara, T., & Ruhaena, L. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Akademik, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(5). <https://doi.org/10.38035/jmpis>
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PENGURUS IKATAN MAHASISWA MUHAMMADIYAH. In *Indonesian Journal for Health Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>,
- Hunta, W., Herlina, S., & Firmansyah, M. (2019). ANALISIS FAKTOR PENGARUH SELF REGULATED LEARNING TERKAIT MOTIVASI AKADEMIK DAN KECEMASAN SEBELUM UJIAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jki>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. In *Jurnal Magister Psikologi UMA* (Vol. 12, Issue 1). Online.
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). PENGARUH KECEMASAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 8 SURABAYA.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA

*BARU JURUSAN PSIKOLOGI
DITINJAU DARI JENIS KELAMIN.*

STIE AMA Salatiga. (n.d.).
Penyelenggaraan Akademik.
Universitas Muhammadiyah Malang.
(n.d.). *Evaluasi Keberhasilan Studi.*