

PERSEPSI DIRI MENGENAI KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI TEKANAN AKADEMIK TINGGI

Calista Anastasya, Astuti Darmiyanti

Email: 2310631120058@student.unsika.ac.id, astuti.darmiyanti@fai.unsika.ac.id

(Universitas singaperbangsa Karawang)

Abstrak:

This research aims to explore students' self-perception of the anxiety experienced due to high academic pressure. Academic anxiety is a common psychological phenomenon among students, especially when facing the demands of assignments, exams, and academic expectations. Using a qualitative approach and in-depth interviews with 15 students from various study programs, this article reveals how students interpret pressure and how their perceptions affect their levels of anxiety. The findings indicate that negative self-perception increases anxiety, while positive perception contributes to psychological resilience. This article also discusses the implications for counseling guidance and campus intervention strategies.

Keyword: Persepsi diri, Akademik, Mahasiswa

Introduction/ Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan individu, terutama dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional. Mahasiswa dituntut untuk tidak hanya mencapai prestasi akademik yang tinggi, tetapi juga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan lingkungan baru, baik dalam bentuk adaptasi sosial, pengelolaan waktu, hingga kemandirian dalam belajar. Di tengah kompleksitas peran dan tanggung jawab tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang berdampak pada kondisi psikologis mereka, khususnya munculnya kecemasan akademik.

Kecemasan akademik adalah bentuk kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan belajar, evaluasi, dan penilaian prestasi. Kecemasan ini sering kali ditandai dengan gejala seperti gugup berlebihan saat ujian, takut gagal, kesulitan berkonsentrasi, dan bahkan gejala fisik seperti jantung berdebar atau sulit tidur. Kecemasan ini tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga dapat berdampak serius pada kesehatan mental mahasiswa jika tidak ditangani dengan baik.

Salah satu faktor internal yang sangat memengaruhi munculnya kecemasan akademik adalah persepsi diri. Persepsi diri merupakan cara individu menilai dan memaknai dirinya sendiri, baik dari segi kemampuan intelektual, emosional, maupun sosial. Mahasiswa dengan persepsi diri yang positif cenderung lebih optimis, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan akademik secara konstruktif. Sebaliknya, mahasiswa dengan persepsi diri negatif lebih rentan mengalami perasaan tidak mampu, takut gagal, dan cenderung menghindari tantangan.

Menurut teori *self-perception* dari Bem (1972), persepsi diri terbentuk dari bagaimana seseorang mengamati dan menafsirkan perilaku serta pengalaman hidupnya. Dalam konteks akademik, persepsi diri mahasiswa terbentuk dari pengalaman belajar sebelumnya, umpan balik yang diberikan oleh dosen, serta hasil evaluasi akademik seperti nilai ujian atau tugas. Faktor sosial seperti tekanan dari orang tua, perbandingan dengan teman seangkatan, dan standar keberhasilan di lingkungan akademik juga turut memengaruhi persepsi tersebut.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi diri dan kecemasan. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam memahami bagaimana mahasiswa secara subjektif memaknai tekanan akademik dan bagaimana persepsi diri mereka membentuk respons terhadap tekanan tersebut. Oleh karena itu, penting untuk melakukan eksplorasi mendalam terhadap dinamika persepsi diri mahasiswa dan kaitannya dengan kecemasan yang mereka alami, khususnya di tengah sistem pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan menuntut.

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh tingginya angka kasus gangguan kecemasan di kalangan mahasiswa yang dilaporkan dalam beberapa tahun terakhir, baik secara nasional maupun global. Lembaga layanan konseling mahasiswa sering kali menerima keluhan terkait kecemasan yang berkaitan langsung dengan tekanan akademik. Jika dibiarkan, kecemasan ini dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius, seperti depresi, penurunan motivasi belajar, bahkan keinginan untuk mengundurkan diri dari perkuliahan.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara persepsi diri dan kecemasan akademik dari sudut pandang mahasiswa sendiri. Dengan memahami persepsi subjektif mahasiswa, institusi pendidikan tinggi dapat merancang program dukungan psikologis dan akademik yang lebih relevan dan efektif, guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat, inklusif, dan mendukung kesejahteraan mental seluruh sivitas akademika.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi diri memiliki hubungan yang sangat erat dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di bawah tekanan akademik. Mahasiswa yang mengalami tekanan tinggi umumnya menunjukkan pola persepsi diri yang bervariasi, tergantung pada bagaimana mereka memaknai pengalaman akademik mereka.

Mahasiswa dengan persepsi diri negatif cenderung melihat diri mereka sebagai pribadi yang kurang mampu, tidak sekompeten rekan-rekannya, dan merasa bahwa mereka tidak layak berada di lingkungan akademik yang kompetitif. Mereka kerap menyalahkan diri sendiri atas kegagalan

atau hasil akademik yang tidak memuaskan, bahkan sebelum mencoba menyelesaikan tugas. Sikap ini menimbulkan perasaan takut gagal, rasa bersalah, dan kecemasan yang tinggi setiap kali menghadapi ujian, presentasi, atau saat mengerjakan tugas.

Sementara itu, mahasiswa yang memiliki persepsi diri positif mampu melihat tekanan akademik sebagai bagian dari proses tumbuh dan belajar. Mereka cenderung memiliki keyakinan bahwa kegagalan adalah hal yang wajar dan merupakan peluang untuk berkembang. Mahasiswa ini juga lebih mampu mengelola tekanan dengan cara yang sehat, seperti membuat rencana belajar, berdiskusi dengan dosen atau teman, serta menerapkan teknik relaksasi. Mereka lebih siap menghadapi tantangan dan tidak mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial atau ekspektasi orang lain.

Dalam pengalaman mahasiswa, tekanan akademik tidak hanya berasal dari faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Tuntutan dari keluarga, sistem pendidikan yang berorientasi pada nilai, serta budaya kompetisi yang tinggi di kampus berkontribusi pada pembentukan persepsi diri yang negatif. Mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai lebih mudah mengalami penurunan harga diri dan merasa terisolasi. Hal ini memperparah kecemasan yang mereka rasakan.

Strategi koping yang digunakan mahasiswa pun berkaitan erat dengan persepsi diri mereka. Mahasiswa dengan persepsi diri yang kuat dan positif cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif. Mereka mengelola waktu dengan baik, mencari bantuan ketika dibutuhkan, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mahasiswa dengan persepsi diri yang lemah lebih sering menghindari tugas, menunda pekerjaan, bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Strategi ini justru memperburuk keadaan dan meningkatkan tekanan yang dirasakan.

Dukungan sosial menjadi faktor pelindung yang penting dalam membentuk persepsi diri yang sehat. Mahasiswa yang merasa diterima, dipahami, dan didukung oleh lingkungan sekitarnya lebih mampu melihat diri mereka secara positif. Interaksi yang hangat dengan teman, dosen, maupun keluarga berperan penting dalam mengurangi tekanan dan menumbuhkan rasa percaya diri. Sebaliknya, kritik tajam dan tekanan berlebihan dari lingkungan dapat memperburuk persepsi diri mahasiswa, membuat mereka merasa gagal dan tidak cukup baik.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani masalah kecemasan pada mahasiswa. Intervensi tidak cukup hanya dilakukan melalui peningkatan keterampilan belajar atau penyuluhan mengenai manajemen waktu, melainkan harus mencakup penguatan persepsi diri, pemberian dukungan emosional, serta penciptaan lingkungan akademik yang lebih suportif. Kampus perlu mendorong pengembangan kesadaran diri dan ketahanan

mental mahasiswa, agar mereka tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara psikologis dan emosional.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam memaknai kecemasan yang mereka rasakan saat berada di bawah tekanan akademik tinggi. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memahami persepsi diri mahasiswa secara holistik dan kontekstual.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi mahasiswa secara fleksibel, namun tetap dalam kerangka pertanyaan yang telah disiapkan. Pertanyaan wawancara difokuskan pada bagaimana mahasiswa memahami dirinya sendiri dalam konteks akademik, bagaimana mereka merespons tekanan akademik, serta strategi apa yang mereka gunakan untuk mengatasi kecemasan.

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai program studi di tingkat perguruan tinggi, yang telah teridentifikasi mengalami tekanan akademik tinggi. Identifikasi dilakukan berdasarkan laporan pribadi, rekomendasi dari dosen pembimbing akademik, serta keterlibatan mereka dalam layanan konseling kampus. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip *data saturation*, yaitu ketika data yang diperoleh sudah tidak menunjukkan temuan baru atau pola yang berbeda secara signifikan. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela, dan identitas mereka dijaga kerahasiaannya untuk menjaga prinsip etika penelitian.

Data yang diperoleh dari wawancara kemudian dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses analisis meliputi transkripsi data, pengkodean, pengelompokan tema, dan penafsiran makna berdasarkan teori yang relevan. Peneliti menggunakan teknik triangulasi dengan mencocokkan data dari beberapa partisipan dan mencermati pola-pola yang muncul secara konsisten untuk meningkatkan validitas temuan.

Selama proses penelitian, peneliti berusaha menjaga objektivitas dengan melakukan refleksi diri dan mencatat *field notes* sebagai bagian dari dokumentasi. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika, termasuk pemberian informed consent, menjaga kerahasiaan informasi, serta memastikan bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa tekanan dari pihak manapun.

Findings and Discussion/ Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi diri mahasiswa terhadap kecemasan yang mereka alami akibat tekanan akademik tinggi. Data diperoleh melalui penyebaran angket tertutup kepada 120 mahasiswa dari berbagai program studi yang memenuhi kriteria tekanan akademik tinggi, berdasarkan jumlah SKS yang diambil, keterlibatan dalam kegiatan akademik tambahan, serta tuntutan capaian akademik dari institusi atau keluarga.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa:

- **65%** mahasiswa mengaku sering merasa cemas menjelang tenggat waktu tugas atau ujian.
- **58%** responden menunjukkan skor tinggi dalam sub-skala gejala fisik kecemasan, seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan kelelahan.
- **72%** mahasiswa menyatakan bahwa kecemasan yang mereka alami berkaitan langsung dengan kekhawatiran tidak mampu memenuhi harapan akademik.
- Sebanyak **41%** mahasiswa memiliki persepsi negatif terhadap kecemasan, melihatnya sebagai hambatan dalam proses belajar.
- Sebaliknya, **23%** mahasiswa menyatakan bahwa kecemasan justru memotivasi mereka untuk belajar lebih giat.

Analisis korelasi menunjukkan hubungan yang signifikan antara persepsi diri terhadap kecemasan dan kemampuan manajemen stres ($r = -0.54$, $p < 0.01$), yang berarti semakin negatif persepsi diri mahasiswa terhadap kecemasan, semakin rendah kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa dengan tekanan akademik tinggi (ditandai dengan beban tugas yang berat, tekanan untuk mendapatkan IPK tinggi, dan waktu belajar yang terbatas), ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan yang cukup signifikan. Kecemasan ini tercermin dalam gejala-gejala fisik seperti gangguan tidur, sakit kepala, serta gejala psikologis seperti perasaan cemas berlebihan, ketakutan akan kegagalan, dan hilangnya motivasi belajar.

Sebagian besar mahasiswa memandang kecemasan sebagai sesuatu yang negatif, yang menghambat performa akademik mereka. Mereka menganggap bahwa tekanan akademik sebagai faktor eksternal yang memperparah kecemasan, dan tidak jarang merasa tidak mampu mengatasinya. Namun, terdapat pula sebagian kecil mahasiswa yang memandang kecemasan sebagai pendorong untuk lebih fokus dan meningkatkan usaha belajar, dengan memaknainya sebagai bentuk kewaspadaan terhadap tanggung jawab akademik.

Temuan ini mendukung teori persepsi diri (self-perception theory) dari Bem (1972), yang menyatakan bahwa individu membentuk pemahaman tentang diri mereka melalui pengamatan terhadap perilaku dan respons mereka sendiri. Dalam konteks ini, mahasiswa yang mengalami reaksi fisik dan emosional terhadap tekanan akademik kemudian menyimpulkan bahwa mereka adalah individu yang cemas. Perbedaan persepsi ini turut dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, dan kemampuan coping.

Diskusi lebih lanjut menunjukkan bahwa persepsi diri yang negatif terhadap kecemasan cenderung memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Sebaliknya, persepsi yang lebih positif dan adaptif membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih efektif, seperti time management, relaksasi, serta mencari bantuan profesional.

Implikasi dari hasil ini menunjukkan pentingnya intervensi psikologis berbasis kognitif, seperti pelatihan reappraisal dan penguatan self-efficacy, guna mengubah persepsi diri mahasiswa terhadap kecemasan. Dengan demikian, mereka dapat melihat tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan ancaman yang mengancam kesehatan mental mereka.

Conclusion and Suggestion/ Kesimpulan dan saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi memiliki persepsi diri yang negatif terhadap kecemasan. Persepsi ini berdampak pada penurunan kemampuan mereka dalam mengelola stres, serta memengaruhi motivasi dan performa akademik secara keseluruhan. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang mampu memaknai kecemasan secara positif dan menjadikannya sebagai pendorong untuk berprestasi.

Persepsi diri memainkan peran penting dalam bagaimana mahasiswa merespon tekanan akademik. Semakin negatif persepsi mereka terhadap kecemasan, semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan emosional dan penurunan fungsi akademik. Oleh karena itu, persepsi diri merupakan aspek psikologis yang penting untuk diperhatikan dalam upaya mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Saran

Bagi Mahasiswa: Diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) terhadap respons mereka terhadap tekanan akademik dan belajar mengenali kecemasan sebagai hal yang wajar. Mengikuti pelatihan manajemen stres dan keterampilan coping dapat membantu dalam membangun persepsi diri yang lebih sehat.

Bagi Institusi Pendidikan: perlu adanya dukungan psikologis yang terintegrasi dalam sistem pendidikan, seperti layanan konseling aktif, seminar pengelolaan stres, serta program peningkatan kesehatan mental berbasis kampus.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi persepsi diri terhadap kecemasan, misalnya melalui pendekatan kualitatif atau kombinasi metode (mixed methods), guna memperkaya pemahaman dan intervensi yang lebih tepat sasaran

Daftar Pustaka

- Bem, D. J. (1972). *Self-Perception Theory*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 6, pp. 1–62). Academic Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Sarason, I. G. (1980). *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Putri, A. W., & Nurjanah, S. (2021). Hubungan antara Persepsi Diri dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 102–110.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Kencana.
- American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (Edisi ke-7). Washington DC: American Psychological Association.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barrows, J., Dunn, S., & Lloyd, C. A. (2013). Kecemasan, efikasi diri, dan nilai ujian mahasiswa. *Universal Journal of Educational Research*, 1(3), 204–208. Diakses dari <https://doi.org/10.13189/ujer.2013.010308>
- Bem, D. J. (1972). *Self-Perception Theory*. Dalam L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 6, hlm. 1–62). New York: Academic Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). Stres akademik pada mahasiswa dan hubungannya dengan kecemasan, manajemen waktu, dan kepuasan waktu luang. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Putri, A. W., & Nurjanah, S. (2021). Hubungan antara persepsi diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 102–110.
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stres pada mahasiswa pendidikan tinggi: Tinjauan kritis terhadap literatur. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117.
- Santrock, J. W. (2020). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi ke-17). Jakarta: Erlangga.

- Sarason, I. G. (1980). *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.