

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menempuh pendidikan lanjutan setelah menyelesaikan jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), Mahasiswa umumnya berada pada fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal, dengan rentang usia sekitar 18 hingga 24 tahun (Mananna, 2024). Menurut Hartaji (Tumiwan & Huwae, 2023), Mahasiswa adalah seseorang yang telah menyelesaikan masa studinya menjadi seorang siswa dan beralih ke jenjang yang lebih tinggi yaitu mahasiswa. mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang menimba ilmu dan terdaftar aktif sedang menjalani pendidikan di salah satu Perguruan Tinggi. Mahasiswa tentu berbeda dengan siswa yang masih bersekolah di SMA, menjadi seorang mahasiswa sudah harus mampu kritis dalam berpikir, mampu memberikan kontribusi yang lebih baik bagi masyarakat maupun negara dan memanfaatkan keterampilan serta pengetahuannya dengan baik. Menurut Siswoyo (Hulukati & Djibrin, 2018) mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan mempunyai rencana dalam bertindak. Selain itu, mahasiswa juga mampu berpikir secara kritis dan mempunyai prinsip yang saling melengkapi.

Kecemasan merupakan gangguan psikiatri yang paling sering ditemukan pada masyarakat di seluruh rentang usia. Menurut Bornstein & Lamb (Widianita, 2023) bahwa semua manusia, baik anak-anak maupun orang dewasa pernah mengalami kecemasan terhadap suatu hal, akan tetapi yang menjadi penyebab dan

reaksi terhadap kecemasan untuk setiap orang tidaklah sama. Pada mahasiswa tidak menutup kemungkinan mengalami kecemasan. Chandra et al., (D. P. Sari et al., 2021) Menjelaskan mahasiswa merupakan kelompok populasi yang mengalami transisi dalam berbagai aspek, salah satunya adalah dalam tantangan pendidikan. Ragam tantangan dalam dunia perkuliahan berpotensi untuk menyebabkan permasalahan psikologis, salah satunya ialah kecemasan (D. P. Sari et al., 2021)

Mahasiswa sering kali tidak dapat menghindari munculnya kecemasan saat menghadapi tugas-tugas akademik maupun kegiatan perkuliahan, terlebih dalam kondisi lingkungan belajar yang mengalami perubahan. Kecemasan menjadi salah satu hambatan dalam proses belajar karena dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti kemampuan untuk berkonsentrasi, mengingat, berpikir secara abstrak, serta memecahkan masalah. Kondisi ini umumnya dikenal sebagai kecemasan akademik. Dengan demikian, mahasiswa berisiko mengalami kecemasan akademik dalam situasi-situasi tersebut (Azzahra et al., 2023).

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut dan khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Istilah ini berasal dari kata *anxius* dalam bahasa Latin dan *anst* dalam bahasa Jerman, yang mengacu pada respons negatif serta reaksi fisiologis terhadap rangsangan tertentu (Muyasaroh et al., 2020). Spielberger (Setyananda et al., 2021) Kecemasan dapat diklasifikasikan menjadi dua bentuk, yaitu kecemasan sebagai sifat (*trait anxiety*) dan kecemasan sebagai kondisi situasional (*state anxiety*). *Trait anxiety* merujuk pada kecenderungan bawaan atau karakteristik individu yang

bersifat menetap, sedangkan *state anxiety* merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat situasi atau peristiwa tertentu yang dialami individu.

Roy et al. (Farrasia et al., 2023), Kecemasan akademik termasuk dalam kategori *state anxiety* karena berkaitan langsung dengan situasi akademik seperti interaksi dengan guru, mata pelajaran, kegiatan belajar, hingga pelaksanaan ujian. Sedangkan dalam konteks mahasiswa, *state anxiety* muncul ketika menghadapi situasi akademik yang menantang atau penuh tekanan, seperti saat akan menghadapi ujian akhir semester, seminar proposal, atau tugas akhir. Gejala yang muncul dapat berupa keluhan fisiologis seperti jantung berdebar, mual, dan berkeringat, serta reaksi emosional seperti gelisah, takut, dan sulit berkonsentrasi. Putwain & Symes (Firmantyo & Alsa, 2017) Kecemasan ini akan mereda setelah situasi pemicu berlalu, menunjukkan bahwa sifatnya sementara dan situasional.

Kecemasan dapat menjadi penghalang karena berdampak pada fungsi kognitif, seperti kemampuan berkonsentrasi, daya ingat, kemampuan membentuk konsep, dan keterampilan dalam memecahkan masalah. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu munculnya kelelahan secara emosional (Farrasia et al., 2023). Menurut Valiante dan Pajares (Mirantika, 2023), Kecemasan akademik sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada suatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Menurut laporan World Health Organization (WHO) dan riset dari jurnal internasional seperti Journal of American College Health (Taylor & Francis, 2023), sekitar 30-40% mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang mengganggu

aktivitas akademik. Di Indonesia, survei oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2024) mengungkapkan bahwa lebih dari 25% mahasiswa melaporkan mengalami kecemasan akademik yang cukup tinggi, yang berdampak pada penurunan motivasi belajar dan peningkatan angka putus kuliah.

(<https://www.kemdikbud.go.id>, diakses 16 juli 2025, Pukul 22.45 WIB.)

Sari & Prasetyo (Sulistiyani & Hertinjung, 2024), Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses berbagai sumber belajar dan menyelesaikan tugas akademik. Namun, kemudahan tersebut tidak serta merta menghilangkan masalah kecemasan akademik. Fenomena kelebihan informasi (*information overload*) yang terjadi akibat kemudahan akses ke sumber belajar digital dapat membuat mahasiswa merasa kewalahan dan sulit menyaring informasi yang relevan Tekanan lainnya datang dari adanya standar akademik yang semakin tinggi dan pengawasan ketat terhadap plagiarisme. Penggunaan perangkat lunak seperti Turnitin untuk mengecek keaslian karya ilmiah menambah beban psikologis mahasiswa karena takut melakukan kesalahan yang bisa berdampak buruk pada kelulusan. Ketakutan ini sering kali tidak proporsional dan menjadi pemicu kecemasan yang berkepanjangan (Sitorus & Simbolon, 2023).

Dalam konteks sosial, kemajuan teknologi juga memperluas ruang bagi mahasiswa untuk melakukan komparasi sosial melalui media sosial akademik maupun umum. Ketika mahasiswa melihat prestasi dan kemajuan teman-temannya yang diunggah di berbagai platform, mahasiswa kerap merasa kurang dan tertinggal, yang akhirnya menimbulkan perasaan cemas dan rendah diri

(Nurhidayah & Lestari, 2023). Selain tekanan akademik dan sosial, kecemasan akademik juga dipicu oleh ketidakpastian masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi dilema dan kecemasan eksistensial mengenai karier dan kehidupan setelah lulus. Meskipun informasi karier mudah diakses melalui teknologi, banyak pilihan yang tersedia justru membuat mahasiswa bingung dan khawatir apakah pilihan tersebut tepat dan realistis (Reskido, 2023).

Menurut Prasetyaningtyas et al. (2021), Ciri-Ciri kecemasan akademik biasanya ditandai oleh beberapa gejala, antara lain: (1) merasa cemas dan tidak percaya diri saat mengumpulkan, mengerjakan tugas maupun mengikuti ujian; (2) takut mengecewakan orang tua atau guru; (3) munculnya rasa cemas dan gugup saat ujian berlangsung; (4) mengalami tekanan serta kekhawatiran yang berkepanjangan; (5) kesulitan tidur atau tidak bisa memanfaatkan waktu istirahat secara optimal; (6) perasaan sedih yang berlangsung lama disertai kecenderungan mudah putus asa; dan (7) terganggunya kemampuan konsentrasi serta daya ingat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 maret 2025 pukul 09.23-11.30 wib di lingkungan Universitas Bina Dharma mengungkapkan bahwa kecemasan akademik merupakan respons psikologis yang cukup nyata dan umum dialami oleh mahasiswa dalam berbagai situasi pembelajaran. Kecemasan ini tidak hanya muncul pada momen-momen krusial seperti Ujian Tengah Semester (UTS), *quiz* atau ujian harian, Ujian Akhir Semester (UAS), persentasi, tetapi juga dalam aktivitas akademik yang berlangsung secara rutin sepanjang semester. Beberapa mahasiswa memperlihatkan tanda-tanda kecemasan akademik seperti sulit tidur, mudah tersinggung, dan merasa tidak

percaya diri terhadap kemampuannya sendiri dan kecenderungan menunjukkan perilaku gugup, terus-menerus menggerakkan kaki, berkeringat berlebihan, atau melamun karena tidak mampu fokus.

Kecemasan juga terlihat jelas ketika mahasiswa harus menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang memiliki batas waktu ketat. Beban pekerjaan yang datang secara bersamaan dari beberapa mata kuliah kerap membuat mahasiswa kewalahan dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Hal ini sering memicu perasaan panik, kelelahan, serta ketakutan akan tidak mampu memenuhi ekspektasi tugas tersebut, termasuk mahasiswa yang sedang menjalani praktik kerja lapangan, karena mahasiswa harus mampu menyeimbangkan tuntutan dunia kerja praktik dengan kewajiban akademik lainnya di kampus contohnya penyelesaian laporan magang, yang menimbulkan rasa cemas jika tidak dapat menampilkan performa yang optimal di keduanya.

Kecemasan akademik pada mahasiswa bukanlah fenomena yang bersifat situasional semata, melainkan kondisi yang berlangsung secara berkelanjutan dan memengaruhi berbagai aspek kegiatan pembelajaran. Gejala ini tidak hanya mempengaruhi performa akademik, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan motivasi mahasiswa dalam menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, fenomena ini perlu dikaji lebih dalam guna menemukan strategi yang efektif dalam mengurangi tekanan akademik, termasuk melalui pendekatan psikologis seperti penguatan dukungan sosial dan pelatihan keterampilan coping yang adaptif.

Untuk memperkuat hasil observasi, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 4 subjek dengan inisial DT, RR, KT, dan NA untuk mengetahui kecemasan akademik yang di alami sesuai dengan ciri-ciri Prasetyaningtyas et al. (2021). Pelaksanaan wawancara dilakukan pada tanggal 11 maret 2025 pukul 13.25- 14.45 wib, di kampus utama Universita Bina Darma dan kos.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan subjek DT (*personal communication*, 11 Maret 2025). Subjek merupakan mahasiswa reguler, semester 4 menjelaskan bahwa subjek mengalami kesulitan tidur, terutama menjelang pelaksanaan ujian tengah semester, *quiz*, atau ujian akhir semester. Kesulitan tidur ini muncul karena adanya perasaan cemas yang berlebihan dan meskipun telah mempersiapkan diri dengan belajar secara maksimal, rasa takut gagal dan kekhawatiran akan hasil ujian masih mendominasi. Kecemasan ini menyebabkan subjek sulit rileks, sehingga sulit untuk subjek memejamkan mata dan tertidur. Selain itu, perasaan gugup pada saat pelaksanaan ujian membuat detak jantung subjek meningkat, otot menjadi tegang dan kekhawatiran akan tidak bisa menyelesaikan ujian dengan baik tetap mendominasi pikirannya, meskipun subjek mengalami hal tersebut subjek dapat menyelesaikan ujian dengan cukup baik.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan subjek RR merupakan mahasiswa reguler semester 4, jurusan akuntansi (*personal communication*, 11 Maret 2025) Subjek menyampaikan bahwa kecemasan akademik paling sering muncul ketika beban tugas dari beberapa mata kuliah datang secara bersamaan. Selain itu, kecemasan juga timbul dari dirinya sendiri, seperti rasa cemas berlebihan terhadap kemampuan menyelesaikan tugas, kesulitan memutuskan langkah yang

harus diambil, dan perasaan kurang percaya diri yang membuatnya sering menunda pekerjaan. Dalam kondisi tersebut, subjek merasa bingung harus memulai dari mana dan kesulitan menentukan skala prioritas. Hal ini berdampak pada penurunan motivasi, hilangnya semangat mengerjakan tugas, kesulitan memulai pekerjaan, dan sulit berkonsentrasi. Subjek kemudian cenderung melakukan aktivitas lain, seperti bermain game, menggunakan gadget, atau melihat media sosial, meskipun perilaku ini justru memperburuk perasaan cemas karena tugas belum selesai.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan subjek KT (*personal communication*, 11 Maret 2025). Subjek merupakan seorang karyawan yang juga berstatus mahasiswa semester 6 dan harus menjalani praktik kerja lapangan serta menyusun laporan. Subjek merasa kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dan tugas akademik, sehingga sering harus begadang untuk menyelesaikan laporannya. Kondisi ini menyebabkan gangguan tidur, mudah lelah saat bekerja, dan muncul rasa khawatir serta takut laporan tidak selesai tepat waktu. Selain faktor eksternal, kecemasan akademik yang dialami subjek juga berasal dari dirinya sendiri, misalnya kesulitan mengatur prioritas, perfeksionisme, dan keraguan terhadap kemampuan diri, yang semakin memperberat tekanan yang dirasakannya.

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan subjek NA merupakan mahasiswa semester akhir jurusan olahraga (*personal communication*, 11 Maret 2025) Subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering mengalami kegelisahan, kebingungan, kekhawatiran yang berlebihan, gagal paham, dan rasa takut selama menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Subjek berusaha mencari jalan untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya dengan mencari referensi,

mengumpulkan informasi, dan memanfaatkan AI. Namun, kadang subjek merasa takut untuk meminta bimbingan dari dosen pembimbing. Selain tekanan dari tugas akhir, kecemasan akademik NA juga muncul dari dirinya sendiri, berupa rasa tidak percaya diri yang membuatnya menunda-nunda pekerjaan, terlalu khawatir akan kesalahan kecil, dan sulit memutuskan langkah selanjutnya tanpa kepastian, sehingga menambah stres dan tekanan pribadi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan dan dapat memahami bahwa masalah kecemasan akademik mahasiswa ditunjukkan dengan perilaku yaitu : kesulitan tidur, takut gagal, khawatir dengan hasil ujian, mengalami penurunan motivasi karena tugas yang terlalu berat dan sulit, dan merasa bingung dalam menghadapi tuntutan akademik.

Meskipun sering dipandang sebagai kondisi yang merugikan, kecemasan akademik dalam tingkat ringan hingga sedang memiliki sisi positif bagi mahasiswa. Kecemasan dapat berfungsi sebagai sinyal psikologis yang mendorong individu untuk lebih waspada, mempersiapkan diri, dan meningkatkan fokus terhadap tuntutan akademik. Dalam konteks ini, kecemasan berperan sebagai motivator internal yang membantu mahasiswa mengenali pentingnya tugas, ujian, atau tanggung jawab akademik yang sedang dihadapi.

Apabila kecemasan dikelola secara adaptif, mahasiswa cenderung menunjukkan perilaku belajar yang lebih terstruktur, manajemen waktu yang lebih baik, serta peningkatan usaha dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, kecemasan akademik tidak selalu berdampak negatif, melainkan dapat berkontribusi positif terhadap kesiapan dan performa akademik mahasiswa.

Menurut Stuart (Martha & Ardi, 2024), Menjelaskan faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan adalah stresor potensial, tahap perkembangan (maturasi), tingkat pengetahuan, strategi coping yang digunakan, kondisi sosial ekonomi, kesehatan fisik, tipe kepribadian, lingkungan sekitar, dukungan sosial, usia, dan jenis kelamin. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Irman, 2015) kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni perbedaan gender, cara kerja memori, pola asuh orangtua, regulasi emosi, dukungan sosial, coping stres, dan kultur. Corsini (R. A. Putri, 2022) juga mengatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik adalah dukungan sosial dan strategi coping. Secara garis besar faktor-faktor tersebut digolongkan menjadi dua, yakni faktor yang berasal dari luar (eksternal) yang bisa didapat individu dan faktor yang berasal dari dalam (internal) yang dapat dilakukan oleh individu.

Studi membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan (Guntzviller et al., 2020). pada individu yang merasakan kecemasan akademik, kepercayaan mengenai tersedianya dukungan dari teman, keluarga, dan orang lain yang signifikan berperan dalam mengubah persepsi individu mengenai risiko peristiwa. (Fauzia & Pebriani, 2024).

House (Aliyah et al., 2024) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, instrumental, informasional, dan evaluatif yang berperan dalam mengurangi kecemasan. Dalam menghadapi tekanan akademik tersebut, dukungan sosial menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengurangi kecemasan. Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing berfungsi sebagai sumber kekuatan emosional dan

instrumental yang memperkuat ketahanan mahasiswa dalam menyelesaikan studi (Suprpto & Widodo, 2020). Mahasiswa yang merasa mendapat dukungan sosial cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang merasa kurang mendapat dukungan.

Dukungan sosial memegang peranan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik yang sering muncul akibat tekanan tugas, ujian, dan tuntutan perkuliahan lainnya. Dukungan sosial tidak hanya berasal dari satu sumber, melainkan melibatkan berbagai pihak seperti keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus secara keseluruhan. Keluarga memberikan dukungan emosional berupa perhatian, dorongan, dan pengertian yang dapat menenangkan pikiran mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik (Rahmawati et al., 2022). Teman sebaya berperan sebagai tempat berbagi pengalaman, motivasi, dan bantuan praktis seperti diskusi kelompok dan berbagi materi kuliah, yang turut mengurangi beban kecemasan (Putri, Sari, & Prasetyo, 2021).

Dosen juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif dengan memberikan bimbingan, umpan balik konstruktif, dan fleksibilitas dalam penyelesaian tugas, sehingga mahasiswa merasa didukung dan tidak tertekan secara berlebihan (Lestari et al., 2021). Selain itu, lingkungan kampus yang inklusif dan program pendampingan psikologis turut memperkuat jaringan dukungan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Berbagai bentuk dukungan sosial ini secara kolektif memberikan efek buffering terhadap dampak stres akademik, sehingga mahasiswa mampu menggunakan strategi coping yang

lebih adaptif dan efektif dalam mengelola kecemasan (Cohen & Wills, 1985; Wulandari & Santoso, 2023).

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor protektif yang penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang cukup. Mahasiswa yang merantau, memiliki hubungan keluarga yang renggang, atau mengalami isolasi sosial di lingkungan perkuliahan sering kali merasa kesepian dan tidak memiliki tempat untuk berbagi masalah.

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung temuan tersebut. Penelitian oleh Puspitasari dan Asrina (2020) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Nurjanah dan Suryani (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah.

Sementara itu, penelitian oleh Kusuma dan Cahyadi (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mendapat dukungan sosial dari keluarga dan teman cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik saat menghadapi tekanan akademik. Penelitian lain oleh Hidayat dan Ramadhani (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan kampus.

Fenomena ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial pada mahasiswa merupakan permasalahan sosial yang berdampak langsung pada kesehatan dan performa akademik. Jika tidak ditangani dengan tepat, kecemasan akademik yang berkepanjangan dapat menurunkan konsentrasi belajar, mengurangi motivasi, bahkan meningkatkan risiko dropout kuliah (Yuliana & Prasetyo, 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 Mei 2025 pukul 10.11 WIB di lingkungan kampus Universitas Bina Darma, secara umum mahasiswa memperoleh dukungan sosial dari berbagai pihak, seperti teman sebaya, dosen, petugas kebersihan (OB), serta beberapa pegawai di lingkungan kampus. Dukungan yang tampak diberikan antara lain berupa pemberian semangat, motivasi, saran pemecahan masalah, serta rekomendasi atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik. Bentuk dukungan tersebut menunjukkan adanya interaksi sosial yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik sehari-hari.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tersebut belum sepenuhnya merata. Beberapa mahasiswa tidak memperoleh dukungan dalam bentuk yang lebih konkret, seperti penjelasan terkait tugas dan materi perkuliahan, bantuan dalam mencari referensi, peminjaman buku, maupun dukungan instrumental berupa bantuan materi atau barang. Selain itu, peneliti menemukan adanya mahasiswa yang cenderung menyendiri dan kurang mendapatkan perhatian dari lingkungan sekitarnya, yang mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki akses dukungan sosial yang memadai dari luar dirinya.

Dalam kondisi keterbatasan dukungan eksternal tersebut, sebagian mahasiswa tampak mengandalkan dukungan sosial dari dalam diri sendiri sebagai bentuk adaptasi. Dukungan internal ini tercermin dari upaya mahasiswa untuk tetap memotivasi diri, mencari solusi secara mandiri, mengelola emosi, serta berusaha mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Pola dukungan dari dalam diri ini menunjukkan sisi positif, dimana mahasiswa berperan aktif sebagai sumber penguatan bagi dirinya sendiri ketika dukungan dari lingkungan belum optimal. Dukungan internal tersebut menjadi modal psikologis penting yang membantu mahasiswa tetap bertahan, mengurangi tekanan, dan menjaga keberlanjutan proses akademik meskipun berada dalam situasi yang penuh tuntutan.

Untuk memperkuat hasil observasi, peneliti melakukan wawancara dengan 4 subjek dengan inisial DT, RR, KT, dan NA. pelaksanaan wawancara dilakukan pada tanggal 13 Mei 2025, pukul 15. 45 WIB, di kos dan kampus utama.

Hasil wawancara pada subjek DT (personal communication, 13 Mei 2025) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, dan dosen sangat membantu subjek dalam mengurangi rasa cemas selama menjalani proses perkuliahan. Subjek merasa lebih tenang dan termotivasi ketika memperoleh dorongan, perhatian, serta pemahaman dari lingkungan sekitar, khususnya saat menghadapi ujian dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berat. Dukungan tersebut membuat subjek lebih mampu mengelola tekanan akademik dan menumbuhkan perasaan bahwa dirinya tidak menghadapi kesulitan seorang diri. Selain dukungan dari lingkungan eksternal, subjek juga menunjukkan adanya

dukungan dari dalam diri sendiri sebagai bentuk penguatan internal. Dukungan ini tercermin dari upaya subjek untuk menenangkan diri, membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta memotivasi diri agar tetap fokus dan berusaha menyelesaikan tuntutan akademik. Kombinasi antara dukungan eksternal dan dukungan dari dalam diri tersebut membantu subjek dalam menjaga kestabilan emosi dan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami selama proses perkuliahan.

Hasil wawancara pada subjek RR (*personal communication*, 13 Mei 2025) mengungkapkan bahwa Subjek RR tidak menunjukkan adanya dukungan dari teman saat menghadapi beban tugas yang berat. Akibatnya, ia lebih sering mengatasi kecemasan akademik dengan cara menghindar, seperti bermain game atau membuka media sosial. Kurangnya dukungan ini berkontribusi pada meningkatnya kecemasan dan turunnya motivasi belajar. Jika subjek mendapatkan dukungan emosional atau bantuan praktis, ia kemungkinan dapat lebih terarah dan mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Meskipun itu, ia mendapatkan dukungan materi dari orang tuanya ketika dia membutuhkan sesuatu orang tuanya langsung mengabulkannya.

Hasil wawancara pada subjek KT (*personal communication*, 13 Mei 2025) mengungkapkan bahwa subjek mendapatkan dukungan dari teman bimbingan, seperti saling berbagi cerita, memberikan semangat dan membantu memahami materi laporan subjek. Subjek juga mendapatkan arahan dari pembimbing lapangan yang cukup membantu dalam proses penyusunan laporan. Dari pihak keluarga subjek, meskipun tidak terlibat langsung dalam proses akademik, keluarga subjek

tetap memberikan dukungan berupa motivasi dan materi. Dengan dukungan ini membantu subjek merasa tidak sendiri dalam menghadapi kecemasan akademik.

Hasil wawancara subjek NA (*personal communication*, 13 Mei 2025) mengungkapkan bahwa subjek mendapatkan dukungan emosional dari teman kampus, subjek merasa dapat bercerita dan berbagai keluhan kesah bersama temanya dan juga dia sering mendapatkan bantuan mencari referensi untuk tugas akhirnya. Selain mendapatkan dukungan dari teman, subjek juga mendapatkan dukungan dari dosen pembimbing. Meskipun awalnya takut, subjek akhirnya mampu membangun komunikasi yang terbuka mengenai kendala dalam penyusunan skripsi. Dosen pembimbing juga memberikan dorongan dan motivasi agar subjek segera menyelesaikan proposal penelitiannya. Sedangkan dari keluarga, subjek merasa kurang mendapatkan dukungan emosional. Contohnya saat subjek bercerita mengenai kesulitan dalam menyusun tugas akhir, keluarga justru menanggapi dengan pernyataan seperti 'dikerjain aja, ngapain stres'. Respons semacam ini membuat subjek merasa tidak dipahami, karena keluarga cenderung menganggap beban kuliah sebagai hal yang biasa tanpa menyadari tekanan psikologis yang dirasakan subjek. Akibatnya, subjek menjadi enggan untuk terbuka dan lebih memilih mencari dukungan dari lingkungan pertemanan di kampus.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Fauzia & Pebriani, 2024) mengindikasikan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik ($p < .00$; $R^2 = .104$). Selain itu, seluruh dimensi dukungan sosial menunjukkan adanya hubungan dengan kecemasan akademik. Namun, hanya dukungan yang berasal dari keluarga yang

terbukti memberikan pengaruh signifikan, jika dibandingkan dengan dukungan dari teman maupun orang-orang penting lainnya ($p < .005$). Kemungkinan besar, hal ini disebabkan oleh sifat hubungan keluarga yang cenderung lebih konsisten dan stabil, sehingga dukungan yang diberikan terasa lebih bermakna bagi individu. Berdasarkan temuan ini, penguatan peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan intervensi yang efektif di lingkungan kampus, khususnya untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa.

Penelitian Wulandari (2023) menambahkan bahwa dukungan sosial emosional sangat berperan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Mahasiswa yang merasa didukung secara emosional cenderung menggunakan strategi coping yang sehat seperti mencari bantuan dan pengaturan diri (self-regulation), yang dapat mengurangi perasaan cemas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, kemampuan mahasiswa dalam menerapkan strategi coping yang tepat juga berperan penting dalam mengelola kecemasan akademik. Strategi coping adaptif seperti perencanaan, pengelolaan waktu, dan mencari dukungan sosial dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara efektif (Sari & Hadi, 2021). Sebaliknya, penggunaan strategi coping maladaptif dapat memperburuk tingkat kecemasan dan menghambat proses belajar.

Freud (2002) menjelaskan bahwa strategi coping merupakan cara yang digunakan untuk mengatasi ancaman yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang. Sementara itu, Lazarus dan Folkman (Rismelina, 2020)

mendefinisikan strategi coping sebagai proses yang melibatkan usaha dalam rangka mengubah perilaku guna mengelola dan mengatasi tuntutan serta tekanan internal dan eksternal yang dapat membebani individu. Coping merupakan metode atau pendekatan yang digunakan seseorang untuk mengatasi situasi atau kondisi yang menyebabkan munculnya perasaan cemas atau tekanan psikologis (Mohino et al., 2004).

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat menimbulkan stres dan kecemasan, mulai dari tuntutan penyelesaian tugas, ujian, hingga pengelolaan waktu antara kuliah dan aktivitas lainnya. Dalam menghadapi tekanan tersebut, mahasiswa perlu mengembangkan strategi coping yang efektif agar mampu menjaga kesejahteraan psikologis dan menunjang performa akademik. Strategi coping adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengelola tekanan dan masalah yang dirasakan, baik secara kognitif maupun perilaku (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Putra et al., 2021).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai strategi coping, seperti coping problem-focused (berfokus pada penyelesaian masalah) dan coping emotion-focused (mengelola emosi yang timbul akibat stres). Strategi coping problem-focused misalnya termasuk perencanaan, mencari dukungan informasi, dan mengorganisasi tugas secara sistematis, sedangkan coping emotion-focused meliputi upaya untuk menenangkan diri, menerima situasi, dan mencari dukungan emosional (Santoso & Dewi, 2022). Pemilihan strategi coping ini dipengaruhi oleh faktor individu seperti kepribadian, sumber daya sosial, dan tingkat dukungan sosial yang dimiliki.

Beberapa studi terbaru mengungkapkan bahwa strategi coping yang adaptif sangat berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan akademik pada mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Rahmawati et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan strategi coping problem-focused cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang lebih mengandalkan coping emotion-focused secara berlebihan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus juga menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui strategi coping yang sehat (Wulandari et al., 2021).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap 4 subjek dengan inisial DT, RR, KT, dan NA untuk menggali strategi coping yang digunakan dalam menghadapi kecemasan akademik, diperoleh berbagai temuan yang menggambarkan cara mereka beradaptasi dengan tekanan perkuliahan. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2025, pukul 10.30 hingga 11.40 WIB, bertempat di salah satu kos mahasiswa. Subjek memberikan gambaran berbeda mengenai cara mereka mengelola kecemasan yang muncul dalam konteks akademik.

Hasil wawancara pada subjek DT (*personal communication*, 29 Mei 2025) menjelaskan bahwa ia terbiasa menghadapi kecemasan akademik dengan menerapkan strategi manajemen diri yang berfokus pada regulasi emosi. Saat merasa cemas menghadapi ujian atau tenggat tugas, ia akan meluangkan waktu untuk melakukan journaling atau menulis pikiran dan perasaannya secara bebas. Selain itu, subjek juga setiap subuh memiliki rutinitas memandangin awan sambil melamun, aktivitas ini menurutnya dapat membantu mengenali sumber tekanan

secara lebih jernih dan membantunya menata ulang respons yang lebih rasional. Selain itu, ia juga menerapkan teknik pernapasan dalam dan meditasi singkat saat merasa kewalahan, terutama di malam hari menjelang tidur.

Hasil wawancara subjek RR (*personal communication*, 29 Mei 2025) mengungkapkan bahwa Subjek RR lebih sering menerapkan strategi coping berupa penghindaran ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi. subjek cenderung menunda penyelesaian tugas dengan memilih melakukan aktivitas lain yang memberikan kenyamanan sesaat, seperti bermain game atau menghabiskan waktu di media sosial. Meskipun aktivitas tersebut dapat membantu mengalihkan pikiran dari kecemasan sementara, pada kenyataannya hal ini justru menyebabkan tugas-tugas akademik menjadi tertunda dan menumpuk. Akibatnya, kecemasan subjek semakin meningkat, terutama ketika batas waktu pengumpulan tugas semakin dekat. Selain itu, subjek juga mengakui mengalami penurunan motivasi belajar secara signifikan serta kesulitan untuk tetap fokus dan berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas. Kondisi ini menunjukkan bahwa cara coping yang dipilih belum efektif dan belum mampu mengatasi tekanan akademik secara konstruktif, sehingga justru memperburuk keadaan emosional dan akademiknya.

Hasil wawancara subjek KT (*personal communication*, 29 Mei 2025), cenderung mengandalkan dukungan sosial sebagai bentuk coping. Ketika merasa tertekan, ia memilih berdiskusi dengan teman dekat atau senior yang sudah lebih dulu menjalani pengalaman serupa. Subjek menganggap bahwa bersosialisasi dan merasa didengar membuat beban pikirannya terasa lebih ringan, dan itu membantu mengembalikan semangatnya untuk kembali fokus pada tugas kuliah. Selain itu,

subjek juga berusaha mengalihkan kecemasan akademik dengan melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki dan melakukan peregangan untuk mengurangi ketegangan. Dalam beberapa kesempatan, subjek memilih membaca buku ringan atau mendengarkan musik sebagai cara menenangkan pikiran agar lebih fokus kembali saat mengerjakan laporan.

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek NA (*personal communication*, 29 Mei 2025), subjek menyatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan akademik, subjek nampak menerapkan beberapa bentuk strategi coping, yang pertama subjek menggunakan coping penghindaran (*avoidance coping*), subjek mengaku sering menunda pengerjaan skripsi dan menghindari sesi bimbingan. Meskipun strategi ini memberikan subjek rasa lega sementara, subjek tau dalam jangka panjang strategi ini berisiko memperparah kecemasan. Selain itu, subjek juga menggunakan coping emosional, yang mana subjek sering meluapkan perasaannya kepada teman dekatnya atau pun mencari dukungan sosial. Dalam beberapa situasi subjek mengatakan merasa sedikit terbantu dan subjek merasa tidak sendirian.

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa strategi coping yang digunakan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh karakter personal dan gaya belajar masing-masing. Baik melalui pengelolaan emosi, pendekatan sistematis terhadap tugas, maupun pencarian dukungan sosial, semua responden menunjukkan adanya upaya aktif dalam menghadapi tekanan akademik yang mereka alami.

Setelah melakukan observasi dan wawancara selanjutnya penulis melakukan penyebaran angket awal kepada mahasiswa di Universitas Bina Darma sebanyak 60 responden, angket ini dibuat berdasarkan ciri-ciri kecemasan akademik

Prasetyaningtyas et al. (2021) sebagai berikut: Merasa cemas dan tidak percaya diri saat mengumpulkan tugas dan ujian, munculnya rasa cemas dan gugup saat ujian berlangsung, mengalami tekanan serta kekhawatiran yang berkepanjangan, kesulitan tidur.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebar oleh peneliti secara langsung pada tanggal 26 Mei 2025 kepada 60 orang responden yang merupakan mahasiswa di Universitas Bina Darma, Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala kecemasan akademik yang cukup nyata dalam proses akademik mereka. Ciri-ciri pertama, yaitu perasaan cemas dan tidak percaya diri saat mengumpulkan tugas atau ujian, menunjukkan angka yang cukup tinggi. Sebanyak 75% responden mengaku merasakan kecemasan saat harus mengumpulkan tugas atau menghadapi ujian. pada ciri ciri kedua kedua, yakni munculnya rasa gugup dan cemas saat ujian berlangsung, sebanyak 68% mahasiswa menyatakan sering merasa tegang ketika mengerjakan ujian. Berikutnya ciri-ciri ketiga berkaitan dengan tekanan serta kekhawatiran yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Sebanyak 63% responden mengaku sering merasa khawatir dan tertekan dalam kegiatan akademik sehari-hari. Sementara itu, pada ciri-ciri keempat, yaitu kesulitan tidur, sebanyak 57% responden menyatakan bahwa mereka mengalami gangguan istirahat. Secara keseluruhan, hasil angket awal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan kondisi yang cukup umum dialami oleh mahasiswa.

Penelitian (Aulia & Amini, 2023) Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara strategi coping dan efikasi

diri dengan kecemasan. Strategi coping dan efikasi diri berkontribusi sebesar 6,2% terhadap kecemasan. Kontribusi strategi coping lebih besar daripada efikasi diri dengan strategi coping sebesar 3,4% dan efikasi diri sebesar 2,8%. 11 Hubungan antara strategi coping dan kecemasan bersifat negatif dan signifikan. Artinya semakin tinggi strategi coping maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa. Saat menjalani pembelajaran daring, mahasiswa di Solo Raya memiliki tingkat strategi coping dan efikasi diri yang tergolong tinggi dan tingkat kecemasan yang tergolong sedang.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas yang terjadi pada mahasiswa Universitas Bina Darma, maka peneliti ingin menelaah lebih jauh mengenai apakah ada ***Hubungan Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa di Universitas Bina Darma Palembang?***

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma?
2. Apakah ada hubungan strategi *coping* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma?
3. Apakah ada hubungan dukungan sosial dan strategi *coping* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka diambil tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Mengetahui dan menjelaskan hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma.
2. Mengetahui dan menjelaskan hubungan strategi *coping* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma.
3. Mengetahui dan menjelaskan hubungan dukungan sosial dan strategi *coping* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan, serta memperkaya pemahaman mengenai peran dukungan sosial dan strategi *coping* terhadap kecemasan akademik.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya membangun dan memanfaatkan dukungan sosial serta memilih strategi *coping* yang adaptif untuk mengatasi kecemasan

akademik, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efektif dan sehat secara psikologis.

2. Bagi Dosen dan Tenaga Kependidikan

Hasil penelitian ini diharapkan segenap dosen dan tenaga kependidikan di Universitas Bina Darma dapat memberikan dukungan secara efektif dan memberikan solusi yang tepat untuk mengurangi kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut di bidang Psikologi, khususnya yang berkaitan dengan intervensi terhadap kecemasan akademik, penguatan dukungan sosial, dan pengembangan strategi coping efektif pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada sejumlah studi terdahulu yang memiliki kesamaan karakteristik dengan topik yang diangkat, meskipun terdapat perbedaan dalam hal data, subjek, populasi, maupun teknik analisis yang digunakan. Fokus utama dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan strategi coping terhadap kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Bina Darma.

Berdasarkan penelitian (Martha & Ardi, 2024) Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat strategi *coping* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 71%, sedangkan tingkat kecemasan pada

mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase mencapai 87%, analisis korelasi menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel dengan nilai signifikan 0,000. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi coping dengan kecemasan pada mahasiswa dapat diterima. Semakin tinggi tingkat strategi *coping* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat kecemasan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat strategi coping yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Penelitian (Aulia & Amini, 2023) Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara strategi coping dan efikasi diri dengan kecemasan. Strategi coping dan efikasi diri berkontribusi sebesar 6,2% terhadap kecemasan. Kontribusi strategi coping lebih besar daripada efikasi diri dengan strategi coping sebesar 3,4% dan efikasi diri sebesar 2,8%. 11 Hubungan antara strategi coping dan kecemasan bersifat negatif dan signifikan. Artinya semakin tinggi strategi coping maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa. Saat menjalani pembelajaran daring, mahasiswa di Solo Raya memiliki tingkat strategi coping dan efikasi diri yang tergolong tinggi dan tingkat kecemasan yang tergolong sedang.

Penelitian (Lestari & Wulandari, 2021) Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. Dengan demikian maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara dukungan sosial

terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020 dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik menunjukkan arah yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin menurunkan kecemasan akademik, begitu juga sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan akademik.

Penelitian (Shabrina et al., 2025) Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi Problem-Focused Coping memberikan dampak positif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Yang dimana hal tersebut berarti bahwa tujuan penelitian ini telah tercapai, strategi ini terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan ketenangan mahasiswa saat menghadapi tekanan akademik. Dengan berfokus pada penyelesaian masalah, mahasiswa merasa lebih mampu mengontrol situasi yang memicu kecemasan. Dukungan dari lingkungan sosial, keyakinan positif, serta sifat aktif mahasiswa dalam menghadapi masalah menjadi faktor penting yang memperkuat keberhasilan strategi ini. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan strategi coping dapat bermanfaat dalam menghadapi tantangan akademik, karena mampu mengurangi dampak kecemasan yang meluas pada aspek psikologis, fisik, dan sosial mahasiswa. Namun, terdapat keterbatasan dalam penerapan strategi ini, seperti kurangnya keterampilan sosial yang belum optimal, serta hambatan kesehatan fisik yang dialami oleh sebagian mahasiswa. Yang mana hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki sumber daya yang cukup untuk menerapkan strategi ini secara maksimal.

Maka dari itu, diperlukannya pelatihan atau bimbingan tambahan untuk meningkatkan keterampilan coping dan pengelolaan kecemasan akademik. Dengan pelatihan yang terarah dapat membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah, mengelola emosi, dan menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Lalu dukungan yang memadai juga dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh dan lebih siap menghadapi tantangan.

Berdasarkan penelitian (Misalia et al., 2022) dengan responden penelitian sebanyak 369 mahasiswa tingkat akhir dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* dan kuesioner dukungan sosial teman sebaya dengan hasil uji validitas menggunakan *item-total correlation* didapatkan hasil nilai *validity* $r > 0,444$ dan dinyatakan valid. Uji *reliability* didapatkan hasil nilai *Cronbach alpha* 0,858 dan dinyatakan *reliabel* pada semua pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam Menyusun skripsi pada masa pandemi di Universitas Riau dengan *p value* 0,022 ($\alpha < 0,05$).

Dalam penelitian (Sutrina et al., 2021), Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan karakteristik sedang menyusun skripsi yang berjumlah 286 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel strategi coping berfokus masalah. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa akan semakin tinggi pula kemampuan strategi coping berfokus pada masalah. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka akan semakin rendah pula strategi coping berfokus masalah yang dilakukan. Melalui hasil tersebut, maka disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan penelitian (Rosyida, 2021), Hasil penelitian yang dilakukan pada 52 orang sampel mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang yang sedang menyelesaikan tugas akhir menunjukkan bahwa hipotesis Hipotesis alternatif (H_a) “adanya pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan 79 akademik pada mahasiswa jurusan teknik arsitektur” ditolak dan Hipotesis Nihil (H_0) diterima. Berdasarkan hasil pengujian di atas didapat nilai t hitung variabel dukungan sosial sebesar -0,592 lebih kecil dari t tabel 2,008 serta nilai Sig sebesar 0,557 lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel kecemasan akademik. Berdasarkan hasil uji t dapat diketahui prosentase sumbangan pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel tingkat kecemasan akademik pada Mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN Malang sebesar 0,68%.

Berdasarkan penelitian (Hafsah & Ama, 2024), Hasil penelitian menunjukkan uji korelasi product moment variabel dukungan sosial keluarga dengan kecemasan akademik diperoleh skor sebesar -0,703 ($p < 0,01$), diartikan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi dukungan

sosial keluarga yang didapatkan, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, begitupun sebaliknya. Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dikurangi dengan adanya dukungan sosial dari keluarga.

Berdasarkan penelitian (Sula & Kristianingsih, 2023), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik ujian praktik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 115 orang mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Teknik pengambilan data menggunakan skala dukungan sosial dan skala kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik ($r = -0,167$ dan nilai sig. $0,037$). Yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, akan semakin rendah kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

Berdasarkan penelitian (Wardani et al., 2023), Hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 \leq 0,05$ atau $p < 0,05$. Hasil persamaan analisis regresi sederhana memperoleh nilai koefisien regresi variabel dukungan sosial yaitu $-0,451$ dimana hasil tersebut bernilai negatif sehingga dukungan sosial mempunyai pengaruh negatif terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga dapat diartikan bahwa setiap meningkatnya 1 nilai dukungan sosial

maka nilai kecemasan dalam penyelesaian studi akan menurun sebesar 0,451 sehingga dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian studi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian studi. Maka hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang negatif dan signifikan dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan hasil penelitian (R. A. Putri, 2022), menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik santriwati PPP. Salafiyah Bangil 84% berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebesar 71 santriwati. Tingkat *peer social support* 54% berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi sebesar 46 santriwati. Jenis strategi coping yang cenderung lebih banyak digunakan oleh responden adalah *problem focused coping* dengan prosentase 73% dengan jumlah frekuensi 62 santriwati. Adapun sisanya sebesar 27% dengan jumlah frekuensi 23 santriwati cenderung menggunakan *emotional focused coping* dalam menghadapi kecemasan menjelang ujian kelulusan. Dari hipotesis minor pertama dan kedua diketahui taraf signifikansi sebesar 0,000. Dari hipotesis mayor diketahui taraf signifikansi sebesar 0,000, sehingga keseluruhan $p < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan terdapat pengaruh X1 dan X2 terhadap Y, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak dengan kontribusi $R^2 = 0,982$ sebesar 98,2%.

Berdasarkan penelitian (Pratiwi, 2024), hasil analisis dapat diketahui bahwa pengaruh variabel dukungan sosial terhadap kecemasan mempunyai t-hitung sebesar -6,585, nilai *P-Value* sebesar 0,000 dan koefisien (beta) sebesar -0.568. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima, yaitu dukungan sosial berpengaruh negative signifikan terhadap kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian (Rukmana, 2019), populasi penelitian ini berjumlah 3728 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dengan sampel berjumlah 221 mahasiswa yang tersebar di 11 fakultas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. hasil penelitian menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa variabel startegi *coping* dan dukungan sosial yang digunakan berpengaruh sebesar 16,6 % dalam mengelola stress akademik, sedangkan sisanya 83,4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Hasil analisis masing-masing variabel secara terpisah menunjukkan bahwa terdapat tiga variabel yang berpengaruh secara signifikan dalam mengelola stres akademik yaitu *maladaptive coping*, *reassurance of worth* dan *reliable alliance*. Sedangkan 6 dimensi lainnya tidak signifikan dalam mengelola stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Berdasarkan hasil penelitian (Awwal, 2020), sampel yang digunakan 240 siswa Bimbel Exist yang diambil dengan teknik *non-probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan strategi *coping*, efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stress akademik remaja SMA kelas 12. Hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa hanya *emotional focused coping* yang berpengaruh terhadap stress akademik remaja SMA kelas 12, sedangkan *problem*

focused coping, efikasi diri dan dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap stres akademik remaja SMA kelas 12.

Berdasarkan hasil penelitian (Fauzia & Pebriani, 2024) mengindikasikan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik ($p < .00$; $R^2 = .104$). Selain itu, seluruh dimensi dukungan sosial menunjukkan adanya hubungan dengan kecemasan akademik. Namun, hanya dukungan yang berasal dari keluarga yang terbukti memberikan pengaruh signifikan, jika dibandingkan dengan dukungan dari teman maupun orang-orang penting lainnya ($p < .005$). Kemungkinan besar, hal ini disebabkan oleh sifat hubungan keluarga yang cenderung lebih konsisten dan stabil, sehingga dukungan yang diberikan terasa lebih bermakna bagi individu. Berdasarkan temuan ini, penguatan peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan intervensi yang efektif di lingkungan kampus, khususnya untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan penelitian (Setyahandayani & Sugiarti, 2024), subyek penelitian adalah siswa yang belajar sambil bekerja sebanyak 88 orang dan metode pengumpulan datanya menggunakan *Accidental Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan (1) konsep diri berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik dengan $p=0,000$ dimana $p<0,05$, (2) konsep diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan $p=0,000$ dimana $p<0,05$, (3) dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kecemasan

akademik $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, (4) dukungan sosial teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ (5) kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan $p = 0,002$ dimana $p < 0,05$, (6) konsep diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik melalui kecemasan akademik $p = 0,035$ dimana $p < 0,05$, dan (7) dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik melalui akademik dengan $p = 0,003$ dimana $p < 0,05$.

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan. Kondisi ini bisa berdampak buruk pada kemampuan belajar dan motivasi akademik mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Salah satu faktor eksternal yang berpengaruh adalah dukungan sosial, Seperti bantuan dari teman, keluarga, atau lingkungan kampus. Selain itu cara seseorang menghadapi tekanan atau yang dikenal dengan strategi coping juga menjadi aspek penting dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

Meskipun variabel sudah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya hanya membahas pada salah satu dari variabel secara terpisah atau menempatkan variabel tersebut dalam situasi tertentu, seperti pada masa pandemi atau pada mahasiswa tingkat akhir. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini mencoba menganalisis secara bersamaan dua faktor penting, yaitu

dukungan sosial dan strategi coping, serta bagaimana keduanya berhubungan dengan kecemasan akademik pada mahasiswa secara umum di Universitas Bina Darma tanpa membatasi kondisi tertentu. Selain itu terdapat juga perbedaan jumlah populasi dan sampel yang digunakan, karakteristik partisipan yang dilibatkan, serta teknik analisis yang diterapkan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru yang lebih spesifik dan relevan terhadap pemahaman tentang hubungan dukungan sosial dan strategi coping terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa di Universitas Bina Darma.

