

HUBUNGAN ANTARA TEKANAN AKADEMIK DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA

Mutia Hazlinda¹
Agus Salim^{2*}

^{1,2*}Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

mutiahazlinda935@gmail.com¹⁾
agussalim@unisayogya.ac.id^{2*)}

Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa. Penelitian ini memiliki total 100 responden, yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan berusia antara 18 dan 25 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan *stratified random sampling* untuk pengambilan sampel. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala kecemasan masa depan dan skala tekanan akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah koefisien korelasi *Sperman rank rho*. Hasil yang diperoleh dari analisis data menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,731$, dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,005$), yang menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tekanan akademik dan kecemasan masa depan di kalangan mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan demikian, semakin tinggi tekanan akademik maka semakin tinggi pula kecemasan masa depan pada mahasiswa.

Keywords: kecemasan masa depan, tekanan akademik

Published by:



Copyright © 2023 The Author (s)

This article is licensed



HUBUNGAN ANTARA TEKANAN AKADEMIK DENGAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA

1. Pendahuluan

Secara mendasar, kecemasan adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang tidak diketahui. Menurut *American Psychological Association* (APA) tahun 2017, kecemasan adalah respons emosional terhadap situasi stres, ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang menimbulkan kekhawatiran, dan manifestasi fisik seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Individu memiliki alasan pribadi untuk merasa takut, seperti kecemasan akan ujian, lingkungan baru, atau masa depan. Gangguan kecemasan dapat mempengaruhi siapa pun, termasuk mahasiswa, yang seringkali rentan terhadap masalah tersebut (Baharudin, 2020).

Mahasiswa adalah individu yang mengikuti pendidikan tinggi, di mana mereka harus menempuh perjuangan dan menunjukkan semangat tinggi untuk menguasai bidang ilmu yang dipelajari, dengan tujuan mencapai prestasi terbaik (Toby, 2018). Mereka menjalani proses perkuliahan dan ujian serta menyelesaikan tugas-tugas akademik untuk memperoleh pemahaman yang kuat dalam ilmu yang mereka pelajari dan kemampuan untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan nyata (Aurelia, 2022). Selama proses perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tugas dan tantangan yang bisa memicu kecemasan karena tekanan untuk mencapai prestasi dan kompetensi dalam bidang studi mereka (Raras, 2021). Kecemasan terkait masa depan merupakan salah satu aspek fundamental, bahkan mungkin yang paling penting, dari perspektif yang negatif terhadap waktu yang akan datang. Ketika berbicara tentang sikap negatif terhadap masa depan, biasanya merujuk pada ketakutan akan hal-hal yang belum terjadi (Zaleski, Sobol-Kwapinska, Przepiorka, 2019).

Kecemasan adalah satu dari sekian banyak emosi yang umumnya ditemui dalam masyarakat, karena sifatnya yang universal. Seseorang bisa merasa cemas ketika memikirkan tentang masa depan atau masa lalu. Faktor-faktor seperti kesehatan, hubungan sosial, kemajuan karier, dan tekanan lainnya yang terkait dengan situasi yang akan datang, bisa menjadi pemicu bagi timbulnya kecemasan (Masykuri, 2022). Kemajuan ilmu pengetahuan dan globalisasi berdampak pada kebutuhan yang dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk pelaku dalam dunia pendidikan seperti mahasiswa. Peserta didik menjadi unsur yang langsung terlibat dalam menanggapi perubahan dan kebutuhan dalam dunia pendidikan. Tuntutan yang timbul akibat perubahan ini sering kali menyebabkan tekanan bagi mahasiswa. Mereka diharapkan dapat memenuhi standar atau kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, namun terkadang merasa tertekan karena tidak mampu memenuhi standar tersebut (Rahmawati, Indriayu,

Sabandi, 2017).

Tidak bisa dipungkiri bahwa tekanan akademik merupakan salah satu tantangan umum yang dihadapi oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa mengalami perubahan budaya dan pengalaman belajar saat memasuki lingkungan perkuliahan yang berbeda dari sekolah sebelumnya. Sebagai mahasiswa, kita harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran, gaya hidup, dan lingkungan sosial di kampus. Selain itu, mahasiswa harus mencapai tingkat prestasi minimum untuk lulus. Dampak dari tekanan akademik bervariasi tergantung pada cara mahasiswa menanggapinya. Jika tekanan dipandang sebagai hal yang negatif, maka dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, emosional, dan prestasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, jika tekanan dilihat secara positif, itu dapat menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa untuk meningkatkan hasil belajar mereka (Johari & Ahmad, 2019).

Tekanan akademik merujuk pada situasi di mana individu merasakan tekanan yang meningkat untuk mencapai prestasi dan unggul dalam konteks persaingan akademik yang semakin ketat. Hal ini menyebabkan mereka merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang timbul selama prosesnya (Rahmawati, Indriayu, Sabandi, 2017). Istilah ini mencakup ketegangan, ketidaknyamanan, dan berbagai emosi yang muncul akibat tekanan dari institusi pendidikan, keluarga, dan masyarakat dalam konteks proses pembelajaran (Luo, Deng, Zhang, 2020).

Tekanan akademik memiliki potensi untuk menyebabkan masalah kecemasan di antara mahasiswa, dan seringkali menjadi sumber stres yang umum dialami. Mahasiswa menganggap tekanan akademik sebagai salah satu faktor utama yang mempengaruhi kesehatan mental mereka (Stear, Thomas Guti, Carolina, Sullivan Lewis, 2023). Sebagai agen perubahan di masa depan, mahasiswa diharapkan dapat mencapai kesuksesan dalam bidang akademik. Pendidikan tinggi dianggap sebagai alat yang efektif untuk membantu mereka mencapai visi dan tujuan mereka. Namun, dalam perjalanan mencapai tujuan tersebut, mahasiswa sering kali menghadapi gangguan mental seperti stres, kecemasan mengenai masa depan, dan depresi. Tekanan akademis yang sering dihadapi mahasiswa berasal dari tuntutan internal dan eksternal. Tekanan tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti kecemasan, depresi, kelelahan, gangguan tidur, serta penurunan kreativitas. Hal ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk mencapai tujuan akademis dan menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu (Fatimah, Fitri & Amalia, 2021).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif non-eksperimental, yaitu dengan menggunakan pendekatan korelasional. Penyebaran kuesioner

diberikan melalui media *Google Form*. Skala yang digunakan adalah skala kecemasan masa depan yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Zaleski (2019) yang terdiri dari 20 item valid dengan reliabilitas 0,937 yang berarti aitem sangat reliabel, kemudian skala yang digunakan adalah skala tekanan akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Putri (2022) yang terdiri dari 19 aitem valid dengan reliabilitas 0,911 yang berarti item sangat reliabel. Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 100 orang. Selain itu, analisis data menggunakan koefisien korelasi *Sperman rank rho* dengan menggunakan *SPSS 23 for Windows*. *Stratified random sampling* adalah metode pemilihan sampel dari populasi yang telah dibagi menjadi beberapa kelompok (*strata*) secara acak.

3. Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini ialah mahasiswa se-DIY yang akan dikelompokkan karakternya yang berdasarkan pada jenis kelamin dan usia

Tabel 1. Responden

Karakteristik	Frekuensi (<i>n</i>)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	37,0
Perempuan	63	63,0
Total	100	100,0
Usia		
18-20	51	51
21-22	28	28,0
23-25	21	21,0
Total	100	100,00

Menurut tabel diatas, distribusi responden yang berdasarkan pada jenis kelamin telah diketahui jumlah responden jenis kelamin perempuan lebih banyak jika dibandingkan dengan responden jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 63 orang (63,0%). Berdasarkan usia didapatkan rentang usia responden 18-20 berjumlah 51 dengan persentase (51%).

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu komponen dari uji asumsi klasik. Oleh karena itu, uji normalitas akan dilakukan supaya bisa mengetahui apakah sampel data telah mengikuti distribusi normal atau tidak. Untuk menilai normalitas dalam penelitian ini digunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Test dengan menggunakan software *SPSS 23 for Windows*. Jika nilai signifikansi $> 0,005$, sehingga bisa disimpulkan bahwasannya data mengikuti distribusi normal.

Namun sebaliknya, nilai signifikansi $< 0,005$ menunjukkan bahwa hasil tidak mengikuti distribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Kecemasan Masa Depan	0,176	0,000	Tidak Normal
Tekanan Akademik	0,70	0,200	Normal

Menurut tabel diatas, variabel kecemasan masa depan memiliki nilai *P value* = 0,000 ($p < 0,005$) sehingga hal ini berarti tidak normal, dan variabel tekanan akademik memiliki nilai $P = 0,200$ ($p > 0,005$) dinyatakan normal. Dengan demikian, kedua set hasil uji tersebut mengindikasikan bahwa sampel data untuk kedua variabel tidak mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, akan dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan metode statistik nonparametrik, yaitu dengan metode pendekatan *spearman rank*

Uji Korelasi

Pengujian hipotesis akan dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah hipotesis yang sebelumnya telah diajukan akan diterima atau ditolak. Maka, penelitian ini akan melakukan uji hipotesis untuk memastikan adanya korelasi antara kekhawatiran masa depan dan tekanan akademik. Hipotesis diuji dengan menggunakan metode *korelasi Rank Spearman* yang dikembangkan oleh *Carl Spearman*. Metode pendekatan non-parametrik akan digunakan, karena data sampel yang dihasilkan tidak mengikuti distribusi normal.

Tabel 3. Uji Korelasi *Spearman rank rho*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Kecemasan Masa Depan dengan Tekanan Akademik	0.731	0.000	Sangat Signifikan

Menurut tabel hasil dari uji korelasi non-parametrik (*Spearman rank rho*) menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,731. Selain itu, nilai signifikansi statistik adalah 0.000 ($p < 0.005$), sehingga hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang sangat signifikan antara variabel kecemasan masa depan dengan tekanan akademik sangat signifikan. Arah angka koefisien diatas bernilai positif yaitu sebesar 0.731, maka korelasi kedua variabel mempunyai hubungan yang searah sehingga dapat diartikan semakin tinggi tekanan akademik dengan demikian akan semakin tinggi pula kecemasan masa depan pada mahasiswa. Maka dari itu, hipotesis yang diangkat peneliti sesuai dengan penelitian ini.

Uji Sumbangsih Efektif

Tabel 4. Penyajian Uji Sumbangsih

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Determinasi (r ²)
Tekanan Akademik Dengan Kecemasan Masa Depan	0,731	0,534

Menurut temuan pada tabel di atas $R^{Squared}$ sebesar 0.534, nilai ini telah menunjukkan kontribusi yang besar dari variabel bebas (tekanan akademik) terhadap variabel terikat (kecemasan masa depan) 53,4% dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan, karena nilai signifikansi yaitu 0,000 adalah $< 0,005$. Berdasarkan hasil perhitungan $R^{Squared}$ dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik memberikan sumbangsih efektif sebesar 53,4% terhadap kecemasan masa depan.

Pembahasan

Dari hasil uji hipotesis diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan. Hubungan tersebut menunjukkan hasil uji korelasi dengan menggunakan metode nonparametrik (*Spearman rank rho*). Koefisien korelasi sebesar 0,731 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) menunjukkan bahwa korelasi antara variabel Kecemasan Masa Depan dengan Tekanan Akademik adalah sangat signifikan. Berdasarkan deskripsi data penelitian, jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dibandingkan laki-laki dengan jumlah 63 orang dengan persentase (63%), kemudian responden dengan usia 18-20 tahun adalah responden terbanyak dalam penelitian ini berjumlah 51 responden dengan persentase (51%).

Menurut Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. karena kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang. Jika individu bersikap negative terhadap harapan-harapan terutama terhadap masa depannya suram dan individu merasa tidak dapat mencapai harapan pada masa depan serta merasa gagal sehingga individu hanya bisa pasrah, tidak mau berjuang dan tidak memiliki harapan yang selanjutnya diekemudia hari, Samudi (2009). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syuhadak, Hardjono, Mardiyah., (2022). yang menyatakan bahwa para mahasiswa merasa cemas saat memikirkan tentang masa depannya, dimana rentang usia yang mendominasi adalah pada usia 21-22 tahun (sebanyak 18 responden) dan pada usia 23-25 tahun (16 responden).

Tekanan akademik berpotensi menjadi penyebab masalah kecemasan mahasiswa, salah

satu sumber stres yang umum terjadi pada mahasiswa adalah tekanan akademik. Mahasiswa menyebutkan tekanan akademik sebagai salah satu pengaruh utama kesehatan mental (Stear, Thomas Guti, Carolina, Sullivan Lewis 2023). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa 15 orang (15%) memiliki tekanan akademik yang rendah, 65 orang (65%) memiliki tekanan akademik yang sedang, dan 20 orang (20%) yang memiliki tekanan akademik yang tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hudori & Fauziyyah, 2023) rata-rata mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi tingkat tekanan akademiknya dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil sumbangsih kedua variabel tersebut menunjukkan diperoleh koefisien korelasi (r), sehingga terlihat pula koefisien determinasinya. Koefisien determinasi menunjukkan sejauh mana suatu variabel mempengaruhi variabel lainnya. Menurut temuan pada tabel di atas R^{Squared} sebesar 0.534, nilai ini telah menunjukkan kontribusi yang besar dari variabel bebas (tekanan akademik) terhadap variabel terikat (kecemasan masa depan) 53,4%. Dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan, karena nilai signifikansi yaitu 0,000 adalah $< 0,005$. Berdasarkan hasil perhitungan R^{Squared} dapat disimpulkan bahwa tekanan akademik memberikan sumbangsih efektif sebesar 53,4% terhadap kecemasan masa depan.

Oleh karena itu, dari penjelasan di atas bahwa skala tekanan akademik dan kecemasan masa depan memiliki hubungan yang sangat signifikan arah angka koefisien diatas bernilai positif yaitu sebesar 0.731, maka korelasi kedua variabel mempunyai hubungan yang searah yang berarti semakin tinggi tekanan akademik maka semakin tinggi pula kecemasan masa depan pada mahasiswa. Dengan demikian, hipotesis yang diangkat peneliti sesuai dengan penelitian ini. Sehingga dapat dikatakan bahwa tekanan akademik berhubungan dengan kecemasan masa depan.

4. Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa se-DIY mayoritas merasakan kecemasan masa depan dengan kategorisasi sedang dan mayoritas merasakan tekanan akademik dengan kategori sedang juga. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa DIY dengan nilai signifikansi $p = 0.731$.

DAFTAR PUSTAKA

APA (American Psychological Association). (2017). Stress in America™ 2017: Technology and Social Media. Part 2. Stresinamerica.org

- Aurelia, F. (2022). Hubungan kecemasan masa depan dengan efikasi diri pada mahasiswa di Universitas X. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Baharudin, Y. H. (2020). *Kecemasan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19*. QALAM: Jurnal Pendidikan Islam.
- Fitri, N. N., & Amalia, N. (2021). Hubungan Tekanan akademik Terhadap Insomnia Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. *Borneo Student Research (BSR)*, 3 (1).
- Hudori, H. A., & Fauziyyah, N. (2023). Tekanan Akademik Mahasiswa Akuntansi Berdasarkan Gender (Studi pada Mahasiswa Akuntansi UNUSIA). *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*, 11(1), 78–86. <https://doi.org/10.26740/jpak.v11n1.p78-86>
- Johari, M. A. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24-36.
- Luo, Y., Deng, Y., & Zhang, H. (2020). The influences of parental emotional warmth on the association between perceived teacher–student relationships and academic stress among middle school students in China. *Children and Youth Services Review*, 114, 105014.
- Masykuri, M. N. (2022). *PERENCANAAN KARIER PESERTA DIDIK UNIVERSITAS ISLAM NEGERI*.
- Nevid, J. S., Rathus, S.,A & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* . Jakarta : Erlangga.
- Putri, D. N. (2022). Hubungan Tawakal Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Raras, M. W. P. (2021). Tingkat kerentanan kecemasan akademik pada mahasiswa aktivis kampus. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Rahmawati, S., & Indriayu, M. (2017). Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi*, 3(2).
- Syuhadak, N. O., & Hardjono, Z. M. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Hope and Future Anxiety in Final-Year Student. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2).
- Samudi. 2009. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Stear, T., Guti, C., C, A. S., & D, G. L. (2023). *Machine Translated by Google Jurnal Gangguan Afektif Hubungan antara tekanan akademis dan masalah kesehatan mental remaja : Sebuah tinjauan sistematis*. 339, 302–317

Toby, M. P. (2018). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penggunaan defense mechanism pada mahasiswa (Vol. 1, Issue 1) [Universitas Sanata Dharma].

<http://www.fao.org/3/I8739EN/i 873>

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time and Society*, 28(1), 107–123.

<https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>