

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Salah satu tahapan penting dari perjalanan pendidikan seseorang adalah perkuliahan di perguruan tinggi. Menginjakkan kaki di tempat ini merupakan sebuah momen yang penuh dengan harapan dan tantangan bagi para mahasiswa baru. Bisa menggapai cita-cita yang diimpikan dan merintis perjalanan menuju karir yang sukses merupakan harapan besar bagi mereka. Akan tetapi, harapan-harapan tersebut bisa tercapai apabila mereka berhasil melewati berbagai tantangan. Salah satu dari diantara tantangan-tantangan nya adalah masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi.

Masa transisi ini dapat menjadi waktu yang signifikan bagi para mahasiswa baru karena mereka harus menghadapi tantangan baru baik secara sosial ataupun psikologis (Pascarella & Terenzini, 1991). Para mahasiswa yang memasuki dunia perguruan tinggi seringkali dihadapkan dengan kebingungan atau ketidakyakinan mengenai interaksi mereka dengan lingkungan baru (Muharomi, 2012). Kondisi yang mereka hadapi merupakan situasi dimana mereka dituntut harus bisa cepat beradaptasi dengan segala aspek yang berhubungan dengan dunia perkuliahan. Tantangan ini bisa menjadi hal yang berat karena disamping harus membiasakan diri dengan kehidupan baru sebagai mahasiswa, mereka pun dituntut harus cepat beradaptasi dengan berbeda nya metode belajar, materi yang lebih kompleks, atau berbagai macam tugas yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Selain itu, termasuk diantara tantangan yang dihadapi oleh para mahasiswa baru adalah rasa khawatir menghadapi ujian, tidak yakin dengan kemampuan akademik nya, tidak yakin dengan kemampuan mengelola waktu, atau tidak yakin apakah bisa menemukan cara belajar yang efektif. Jenis kelamin, usia, ras atau riwayat kecemasan di dalam keluarga pun ikut berperan dalam mempengaruhi kondisi mental mahasiswa (Morrissey, 2018).

Apabila tantangan-tantangan tersebut tidak diatasi dengan baik, dikhawatirkan akan muncul masalah serius yang akan dihadapi di kemudian hari. Diantara permasalahan yang muncul ialah persaingan prestasi yang ketat, tekanan meraih hasil studi tinggi, tugas kuliah yang bermacam-macam, salah memilih jurusan, ancaman *drop out*, kesulitan mengelola waktu, tuntutan adaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru, permasalahan dengan teman, keluarga, atau orang lain yang menyebabkan timbulnya stress (Kholidah & Alsa, 2012). Permasalahan lain yang tidak kalah serius dihadapi oleh para mahasiswa baru ialah tuntutan untuk berfikir kritis, presentasi di kelas, ujian, kewajiban mentaati peraturan, atau perbedaan metode belajar (Shandy & Khoirunnisa, 2022).

Semua dinamika dan tantangan tersebut dapat menyebabkan munculnya suatu fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa baru, yaitu kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan rasa khawatir, takut, tegang yang kemunculannya disebabkan oleh hal yang bersifat akademis seperti tugas, ujian, harapan dan tekanan dari orang-orang tertentu, atau rasa tidak nyaman saat sedang belajar. Ottens menerangkan bahwa kecemasan akademik merujuk pada pola fikir, respon fisiologis dan perilaku yang terganggu dikarenakan rasa khawatir akan buruknya kinerja saat mengerjakan tugas akademik (Hidayahillah et al., 2022). Kecemasan akademik bisa disebabkan dikarenakan kurangnya persiapan dalam menghadapi ujian atau pembelajaran, gaya belajar yang tidak cocok, atau kurangnya informasi yang dibutuhkan. Kecemasan akademik merupakan sesuatu yang dirasakan oleh banyak mahasiswa. Di dalam suatu penelitian, disebutkan bahwa jumlah kasus kecemasan akademik dalam periode tertentu pada mahasiswa di Asia mencapai 37% (Stankov, 2010). Hal lain yang membuat mereka menjadi lebih cemas adalah individualitas dan kemandirian yang berlebihan. Bagi mereka yang lebih mau bekerjasama, maka mereka lebih tidak merasakan kecemasan (Krieg & Xu, 2015).

Perubahan di lingkungan perkuliahan membuat mahasiswa tahun pertama umumnya mengalami kecemasan akademik yang relatif tinggi (Achmad et al., 2019). Tingkat kecemasan akademik yang paling tinggi umumnya terjadi pada mahasiswa tahun pertama daripada mahasiswa tahun lainnya (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Tingginya kecemasan akademik pada mahasiswa baru dapat menyebabkan hambatan dalam penggunaan akal sehat. Hal tersebut juga dapat menyebabkan turunnya tingkat motivasi dan terganggunya kemampuan konsentrasi. Akan tetapi, kecemasan akademik tidaklah selalu merupakan hal yang buruk. Pada tingkat yang wajar, kecemasan akademik dapat memberikan motivasi dalam menghadapi ujian, mencapai prestasi yang lebih baik, membantu supaya lebih fokus dan mengabaikan hal-hal yang tidak relevan (Mahajan, 2015). Selain itu, kecemasan pun dibutuhkan untuk meningkatkan kinerja akademik, meningkatkan rasa tanggung jawab, serta mendorong pertumbuhan kehidupan yang lebih dewasa (Permata & Widiasavitri, 2019).

Terdapat penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa. Di dalam penelitian yang dilakukan oleh (Julinar & Suherman, 2018), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa baru dengan kehidupan perkuliahan mereka. Lebih dari 70% mahasiswa mengalami kecemasan akademik selama menjalani studi. Dalam cakupan se-Indonesia, 82,6 % mahasiswa mengalami kecemasan akademik dengan tingkatan sedang dan 17,4% nya mengalami kecemasan dengan tingkat yang tinggi (Fransiska et al., 2024). Suatu

penelitian pada mahasiswa junior keperawatan menunjukkan bahwa sebanyak 35,9% mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkatan normal dan sebanyak 25,6% nya mengalami kecemasan yang berat (Hendra et al., 2020). Penelitian di Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa sebanyak 44% mahasiswa rumpun kesehatan mengalami kecemasan akademik dengan tingkatan sedang, 33,1% dengan tingkatan tinggi, 15,6% dengan tingkatan rendah, 4% sangat tinggi, dan 3,3% sangat rendah (Namina et al., 2025). Masih di Universitas yang sama, penelitian lain menunjukkan bahwa sebanyak 73,4% mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkatan sedang, 21,2% dengan tingkatan rendah, dan 5,4% dengan tingkatan tinggi (Luthfiyyah, 2023). Di dalam penelitian lain, didapatkan bahwa terdapat 13,64% mahasiswa mengalami kecemasan akademik dengan tingkatan yang rendah, 70,30% dengan tingkatan yang sedang, dan 16,06% dengan kecemasan tingkat tinggi (Azyz et al., 2019).

Departemen Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2021 melakukan survey *online* mengenai kesehatan mental remaja di seluruh Indonesia dari usia 16 hingga 24 tahun, termasuk pada mahasiswa tahun pertama. Ditemukan bahwa 95,4% responden mengalami *anxiety*, dan 88,4% mengalami depresi disaat menghadapi masalah. Bahkan, sebanyak 96,4% dari mereka tidak paham bagaimana mengatasi stres yang dialami. Pada periode transisi tersebut, banyak remaja ataupun mahasiswa yang diharuskan menghadapi lingkungan baru, lingkup pertemanan yang lebih luas, tuntutan akademik yang lebih berat, perbedaan budaya yang sangat ataupun masalah lainnya. Diantara penyelesaian masalah dilakukan ialah bercerita kepada teman (98,7%), menghindari permasalahan (94,1%), atau mencari informasi dari internet mengenai bagaimana mengatasi permasalahan tersebut (89,8%). Namun disamping itu, sebagiannya juga berakhir dengan menyakiti diri sendiri (51,4%) atau bahkan putus asa hingga mengakhiri hidup (57,8%) (Kalogis, 2021).

Penulis sempat melakukan studi pendahuluan terhadap 37 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yang telah menyelesaikan satu tahun pertama perkuliahan pada bulan Agustus 2025. Hasilnya, sebanyak 67,6% responden sering mengalami *overthinking* selama satu tahun pertama perkuliahan dan 32,4% lainnya dengan intensitas yang kadang-kadang. Diantara hal yang mereka pikirkan secara berlebihan adalah mengenai nilai yang dikhawatirkkan tidak akan sesuai harapan, tugas yang bertumpuk, presentasi, penilaian dosen, penilaian orang lain terhadap performa akademik, mata kuliah yang ditakutkan tidak akan lulus, dan lainnya. Hal ini menunjukkan indikasi terjadinya kecemasan akademik yang diukur dari salah satu dimensi nya yaitu *patterns of anxiety engendering mental activity* (pola kecemasan yang menimbulkan kegiatan mental). Kemudian, sebanyak 40,5% responden sering mengalami

pengalihan fokus atau perhatian pada aktivitas perkuliahan seperti dengan melamun, diajak mengobrol oleh teman, suara berisik, perilaku teman, pikiran yang melebar kemana-mana, memainkan *handphone*, berisiknya isi kepala, dan lainnya, adapun sebanyak 51,4% mengalaminya dengan intensitas yang kadang-kadang. Hal ini menunjukkan indikasi terjadinya kecemasan akademik yang diukur dari salah satu dimensi lainnya yaitu *misdirected attention* (perhatian yang salah arah).

Kemudian, sebanyak 70% responden terkadang merasa gemetar, keringat dingin, atau detak jantung berdebar cepat di dalam menjalani aktivitas perkuliahan seperti ketika akan presentasi, berada di mata kuliah yang *perssuring* atau dosen nya dianggap galak, akan menghadapi ujian, ketika ditunjuk dosen, ketika berdiskusi, ketika bertemu orang lain yang dianggap lebih unggul, takut tidak bisa menjawab pertanyaan dari dosen, takut dimarahi oleh dosen, atau bahkan ketika ingin izin ke toilet. Hal ini menunjukkan indikasi terjadinya kecemasan akademik yang diukur dari salah satu dimensi lainnya yaitu *physiological distress* (distres fisik). Kemudian, para responden juga mengadopsi *inappropriate behaviors* (perilaku yang tidak tepat) selama menjalani aktivitas perkuliahan yang merupakan salah satu dimensi lainnya dari kecemasan akademik. Sebanyak 59,5% responden terkadang cenderung mengerjakan hal lain atau menunda-nunda disaat seharusnya mengerjakan tugas. Diantara contoh perilaku nya adalah: mengerjakan tugas apabila sudah mendekati *deadline*, memainkan *handphone*, melakukan hobi, jajan, mempersiapkan ujian untuk mendaftar kuliah lagi, melakukan pekerjaan rumah, melakukan hal lain terlebih dahulu dengan tujuan *me-refresh* pikiran, melakukan hal lain karena pusing, stres, atau bingung dengan tugas yang sulit atau menumpuk, atau menunda pengerjaan tugas dikarenakan merasa *nervous* dengan mata kuliah tersebut. Dari penjelasan mengenai studi pendahuluan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa telah terjadi kecemasan akademik pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yang telah menjalani satu tahun pertama perkuliahan.

Dijelaskan oleh (Ottens, 1991) bahwa kecemasan akademik memberikan pengaruh terhadap sebagian besar mahasiswa baru dan tentu saja hal itu merupakan masalah yang penting. Maddox menjelaskan bahwa segala sesuatu yang berkaitan dengan pendidikan di perguruan tinggi dapat berpotensi memunculkan kecemasan akademik (Permata & Widiasavitri, 2019). Kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa baru tidak bisa dianggap ringan. Hal tersebut dapat berdampak besar dan berjangka panjang apabila tidak ditangani dengan baik. Prokrastinasi, penurunan prestasi, memburuknya cara belajar, penarikan diri dari interaksi sosial dan masalah lainnya akan mengancam di kemudian hari apabila kecemasan tersebut tidak ditangani dengan baik. Jika seorang siswa memiliki kecemasan sosial, siswa tersebut

mungkin tidak dapat menyelesaikan tugas kelompok atau mungkin tidak merasa nyaman meminta bantuan di kelas (Hooda & Saini, 2017).

Perlu dibangun sebuah keyakinan dari diri seorang mahasiswa bahwa mereka bisa menghadapi dan melewati tantangan-tantangan yang ada dengan berusaha menciptakan motivasi dan keyakinan yang tinggi, merespon kegagalan secara positif, dan membangun strategi untuk beradaptasi dengan dunia perkuliahan. Salah satu konsep psikologi yang cocok untuk menghadapi fenomena kecemasan tersebut adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan yang berasal dari diri seseorang bahwa dia mampu mengendalikan suatu situasi dan menggapai hasil yang positif (Berns, 2016). Efikasi diri mampu berperan signifikan dalam menangani kecemasan akademik mahasiswa baru yang sedang berada di periode transisi dari lingkungan sekolah ke perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan teori kognitif sosial yang mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri rendah akan merasa lebih cemas dalam menghadapi tantangan akademik karena mereka tidak yakin dengan kemampuannya, meskipun situasinya mungkin tidak secara inheren (berkaitan) mengancam. Keyakinan ini memengaruhi respons emosional, di mana individu dapat mengalami kecemasan berlebih karena merasa tidak mampu mengatasi tugas-tugas seperti skripsi, ujian, atau presentasi (Fitriani et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahadianto, 2013) menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan akademik yang dimiliki seorang mahasiswa. Sebuah penelitian dari (Fiqriyah, 2020) menunjukkan bahwa efikasi diri dapat memberikan pengaruh sebanyak 43% terhadap kecemasan akademik. Berdasarkan penelitian dari (Purwanti et al., 2020), ada hubungan negatif dari efikasi diri terhadap kecemasan akademik, sebesar 28,1% penurunan kecemasan akademik pada mahasiswa baru itu dipengaruhi oleh efikasi diri. Penemuan tersebut sejalan dengan teori kognitif sosial dari Bandura bahwa rendahnya efikasi diri dapat menyebabkan tinggi nya kecemasan akademik serta dapat menimbulkan perilaku menghindar seperti bolos pada mata kuliah tertentu yang dianggap sulit atau ketika harus melakukan presentasi atau tidak mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan. Penghindaran terhadap situasi yang dianggap mengancam itu disebabkan karena individu tersebut merasa tidak akan mampu menghadapi tantangan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Green, 2022), didapatkan bahwa secara umum efikasi diri dapat membantu mengurangi efek negatif yang ditimbulkan dari kecemasan akademik. Tinggi nya kecemasan akademik berhubungan negatif dengan efikasi diri, yaitu semakin tinggi tingkat efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dirasakan. Masih di studi pendahuluan yang telah penulis lakukan, didapatkan bahwa

diantara faktor-faktor dalam diri yang membantu para mahasiswa yang telah menyelesaikan satu tahun pertama perkuliahan dalam menghadapi hambatan di dalamnya diantaranya adalah keyakinan diri, keberanian dalam mencoba hal yang dianggap sulit, fokus tujuan, motivasi mendapatkan hasil yang bagus, fikiran positif, kemampuan mengatur pikiran, emosi, atau persepsi mengenai tantangan, kemampuan mengatur waktu, dan lainnya. Faktor-faktor tersebut sejalan dengan definisi efikasi diri yaitu keyakinan seseorang mengenai kemampuan nya untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk mendapatkan tujuan tertentu atau keyakinan bahwa seseorang mampu mengontrol kondisi tertentu untuk mendapatkan hasil yang positif. Efikasi diri juga berkaitan dengan keyakinan bahwa seorang memiliki kendali atas diri sendiri.

Selain dari faktor internal berupa efikasi diri, ada juga faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik mahasiswa, yaitu dukungan sosial (Kristanto et al., 2014). Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima seseorang baik secara emosional ataupun instrumental yang dihasilkan dari hubungan sosial yang berkualitas (Liu, 2019). Di dalam pengertian lain nya, dukungan sosial merupakan interaksi yang bersifat interpersonal yang terlibat di dalam nya informasi, perhatian emosional, evaluasi, dan bantuan secara instrumental (Sheridan & Radmacher, 1992). Dukungan sosial dapat berupa informasi, bantuan, perilaku ataupun materi yang didapatkan dari hubungan akrab yang membuat seseorang merasa diperhatikan, dicintai, atau bernilai sehingga tingkat kecemasan nya berkurang. Menurut (LAM, 2019), dukungan sosial berupa komunikasi verbal atau non verbal yang dapat mengurangi rasa ketidakpastian terhadap diri sendiri, orang lain, atau kondisi tertentu. Dukungan sosial dapat menurunkan tingkat masalah psikologis dengan cara memunculkan rasa dicintai atau dihargai. Seseorang yang mempunyai hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar nya akan lebih mampu menyelesaikan permasalahan nya. Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai kehadiran pihak tertentu yang memberikan motivasi, arahan, ataupun solusi ketika seseorang sedang menghadapi masalah atau apabila ingin mencapai suatu tujuan. Dalam hal ini, dukungan sosial menjadi hal yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, seperti dukungan yang diterima dari keluarga, teman sebaya, dosen, ataupun lingkungan kampus.

Terdapat empat bentuk dari dukungan sosial berdasarkan penjelasan dari (Sarafino & Smith, 2014), yaitu: dukungan emosional, fasilitas atau instrumental, informasi, dan penghargaan. Dukungan emosional akan memberikan suatu dorongan kepada individu. Dukungan instrumental akan membuat seseorang merasa mendapatkan fasilitas yang memadai. Dukungan informatif membuat penerima nya merasa mendapatkan perhatian dan pengetahuan. Adapun dukungan penghargaan akan meningkatkan kepercayaan diri penerimanya. Hal-hal

yang telah disebutkan tadi merupakan hal yang berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa sehingga mereka mampu mengelola pembelajaran secara efektif dan bisa menggapai hasil belajar yang optimal. Sebaliknya, apabila seorang mahasiswa kekurangan akan dukungan sosial ini, maka akan berakibat pada kurangnya kepercayaan diri.

Tingkat kecemasan akademik dapat diturunkan dengan adanya dukungan sosial yang memadai (Djuwitawati & Djalali, 2015). Hal ini sejalan dengan pendapat dari Sarafino bahwa bahwa dukungan sosial dapat membuat individu merasa yakin bahwa dirinya dicintai, dihargai sehingga dengan itu gejala kecemasan yang dialami menjadi berkurang dan mencegah berkembangnya masalah yang akan ditimbulkan. Dengan dukungan sosial yang memadai, seorang mahasiswa akan tercegah dari kecemasan akademik yang tinggi. Faktor internal dan eksternal diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan akademik. Dukungan sosial dari orang-orang sekitar tersebut merupakan faktor eksternal yang bisa dipakai untuk menurunkan kecemasan akademik (Brailovskaia et al., 2018). Dukungan sosial merupakan hal yang menguntungkan dikarenakan adanya perhatian, penghargaan, dan kasih sayang yang seseorang terima. Dukungan sosial digambarkan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari pihak lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Guo et al., 2021) pada 1.278 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 di Provinsi Shaanxi, Tiongkok menunjukkan hasil bahwa tingkat dukungan sosial yang rendah dari mahasiswa berkaitan dengan munculnya gejala depresi, kecemasan, dan stress yang lebih tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Sula & Kristianingsih, 2023) di Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dirasakan. Penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian studi (Wardani et al., 2023). Penelitian di program studi psikologi dan teknik informatika Universitas Muhammadiyah Purwokerto menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19 (Lestari & Wulandari, 2021). Penelitian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Padjadjaran pun menunjukkan bahwa *perceived social support* berperan signifikan terhadap *academic anxiety* (Fauzia & Pebriani, 2024).

Dukungan sosial merupakan segala bentuk bantuan yang menciptakan rasa nyaman secara fisik dan mental, dan merupakan kewajiban secara timbal balik dari orang-orang terdekat seperti orang tua, kerabat, teman, pasangan, atau masyarakat. Mahasiswa yang baru

memasuki dunia perkuliahan tentu saja memerlukan dukungan sosial yang memadai, baik dari anggota keluarga ataupun dari teman sesama mahasiswa lainnya. Tanpa dukungan sosial yang memadai, dikhawatirkan mahasiswa akan mengalami berbagai kendala atau permasalahan yang akan menghambat proses perkuliahan yang akan dijalani selama beberapa tahun. Dukungan tersebut tentu saja diperlukan karena adanya potensi tekanan, kendala, atau permasalahan di dalam proses perkuliahan mereka. Situasi-situasi tersebut perlu dihadapi dengan adanya dukungan dan modal berupa dukungan sosial yang diterima dari berbagai pihak.

Di dalam studi pendahuluan yang telah disebutkan sebelumnya, didapatkan bahwa terdapat faktor eksternal yang membantu para mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung di dalam menghadapi tantangan dalam aktivitas perkuliahan. Diantara faktor-faktor eksternal tersebut adalah: Pertemanan (oleh 59% responden), keluarga/orang tua (37%), orang lain yang signifikan (8%), dan lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari *family* (keluarga), *friends* (teman), dan *significant others* (orang lain yang signifikan) merupakan faktor yang berpengaruh bagi mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung dalam menghadapi tantangan perkuliahan, termasuk kecemasan akademik.

Berdasarkan hal-hal yang telah dijelaskan, penulis terdorong untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan judul **“Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama”**. Sebagaimana yang telah disebutkan bahwa kecemasan akademik bukanlah sesuatu yang ringan melainkan merupakan masalah yang berat dimana diantara remaja dan mahasiswa menyakiti diri mereka sendiri (51,4%) atau bahkan putus asa hingga mengakhiri hidup (57,8%) dikarenakan permasalahan kesehatan mental salah satunya adalah kecemasan (Kalogis, 2021)

Penelitian lainnya mengenai kecemasan akademik telah cukup banyak yang dilakukan, akan tetapi kecemasan akademik yang dipengaruhi oleh efikasi diri dan dukungan sosial sepertinya masih belum banyak dilakukan, terutama di kampus UIN SGD Bandung. Pemilihan mahasiswa/i Fakultas Psikologi sebagai subjek penelitian didasarkan pada pandangan penulis bahwa mereka lebih rentan mengalami kecemasan akademik dibandingkan mahasiswa fakultas lainnya di kampus UIN SGD Bandung dikarenakan beban akademik yang cukup berat sebagaimana adanya hubungan berarti antara program studi dengan tingkat kecemasan akademik (Posel et al., 2021). Setiap program studi memiliki materi pembahasan yang bervariasi dan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda (Prawitasari, 2012). Mengidentifikasi permasalahan akademik seperti kecemasan mungkin merupakan tugas dari

pihak penyelenggara program studi, akan tetapi dengan dilakukan penelitian oleh pihak lainnya diharapkan akan membantu dengan adanya hasil yang lebih terperinci.

Penelitian ini tentu saja berupaya untuk menguji apakah efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap Kecemasan Akademik pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung baik secara bersamaan atau terpisah. Selain itu, penelitian ini pun berusaha melihat bagaimana tingkat kecemasan akademik, efikasi diri, dan dukungan sosial pada mahasiswa baru. Tidak hanya menambah literatur yang telah ada, penelitian ini juga diharapkan bisa memberikan perspektif atau hasil baru yang dapat membantu mengembangkan teori dan praktik yang lebih efektif untuk mendukung penanganan kecemasan akademik melalui pemahaman yang lebih baik tentang peran efikasi diri dan dukungan sosial.

## Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan, maka berikut ini rumusan permasalahannya:

1. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung?
3. Apakah efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung?

## Tujuan Penelitian

1. Mengetahui bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung.
2. Mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung.
3. Mengetahui bagaimana pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kecemasan akademik mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung.

## **Kegunaan Penelitian**

Penelitian mengenai bagaimana efikasi diri dan dukungan sosial berdampak terhadap kecemasan akademik mahasiswa tahun pertama (angkatan 2024) Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung diharapkan dapat memberikan hasil penelitian yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka sehingga perkuliahan di tahun berikutnya bisa berjalan lebih baik serta diharapkan dapat meningkatkan efektivitas sistem pendidikan di lembaga terkait secara lebih signifikan. Kegunaan penelitian ini dapat dikategorikan menjadi dua yaitu secara teoretis dan praktis.

**Kegunaan Teoritis.** Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharap dapat memberikan kontribusi baru terhadap perkembangan teori di bidang psikologi pendidikan mengenai kecemasan akademik yang dipengaruhi oleh efikasi diri dan dukungan sosial.

## **Kegunaan Praktis**

1. Hasil penelitian dapat digunakan bagi peneliti selanjutnya sebagai acuan untuk memperluas daerah penelitian dan supaya digunakan metode penelitian yang lain untuk melihat hasil yang lebih mendalam.
2. Hasil penelitian dapat dipublikasikan sebagai dasar pengetahuan bagi mahasiswa mengenai kecemasan akademik supaya mereka meningkatkan efikasi diri nya dengan pengalaman positif menyelesaikan suatu tantangan atau mengevaluasi kelebihan dan kekurangan diri. Selain itu supaya mereka meningkatkan dukungan sosial mereka dengan lebih terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi.
3. Hasil penelitian dapat dijadikan pertimbangan bagi pengelola program studi supaya menciptakan sistem atau atmosfer perkuliahan yang mendukung mahasiswa agar terhindar dari kecemasan akademik yang tinggi. Selain itu juga bisa dengan mengembangkan program intervensi terhadap kecemasan seperti program pelatihan manajemen kecemasan, psikoedukasi, mindfulness, dll. Berkaitan dengan hasil suatu penelitian dimana remaja atau mahasiswa tahun pertama menghadapi masalah kesehatan mental dengan menyakiti diri sendiri atau dengan berputus asa hingga mengakhiri hidup, maka kebijakan dan strategi tersebut dilakukan untuk meminimalisir dan menangani kasus kecemasan akademik demi mencegah kemungkinan terburuk dari dampak yang ditimbulkan.
4. Hasil penelitian dapat dijadikan pengetahuan bagi keluarga, teman, atau orang-orang terdekat supaya mereka memberikan dukungan yang berkualitas dan efektif bagi mahasiswa untuk membantu mereka dalam menghadapi tantangan.