

Kecemasan Akademik dan Tekanan Psikologis Mahasiswa Calon Guru Sekolah Dasar Menjelang Sidang Proposal Skripsi

Niken Utami Ayumai Firnanda ^{1*}, Riska Latifatul Husna ²

^{1,2}Institut Agama Islam Negeri Sorong, Indonesia

* nikenfrnanda98393@gmail.com

Abstract

Urgensi dari penelitian ini adalah memahami kecemasan akademik sebagai salah satu hambatan psikologis yang dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam menghadapi proses evaluasi akademik, khususnya pada tahap sidang proposal skripsi. Mahasiswa semester akhir, terutama calon guru di Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), menghadapi tekanan ganda berupa tuntutan akademik dan ekspektasi profesional. Oleh karena itu, penting dilakukan kajian yang lebih mendalam agar dapat dirancang strategi pendampingan yang tepat sasaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan akademik mahasiswa PGMI semester enam dalam menghadapi sidang proposal skripsi, sekaligus mengidentifikasi sumber utama penyebab kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester enam PGMI IAIN Sorong, dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang yang ditentukan menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian berupa skala kecemasan akademik berbasis Likert dengan 11 butir pernyataan, serta satu bagian tambahan berupa pengurutan faktor penyebab kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara langsung. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji asumsi klasik (uji normalitas) untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi afektif dan kognitif merupakan aspek kecemasan yang paling dominan. Faktor yang paling mencemaskan mahasiswa adalah pertanyaan pengujian, diikuti oleh kemampuan menjelaskan dan sosok pengujian. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi multidimensi yang mencakup penguatan emosional, pelatihan presentasi, serta pendampingan akademik yang berkelanjutan.

Keywords: *Kecemasan Akademik, Tekanan Psikologis, Mahasiswa PGMI, Guru Sekolah Dasar*

Pendahuluan

Mahasiswa tahun akhir di perguruan tinggi umumnya menghadapi tekanan akademik dan psikologis yang cukup kompleks. Salah satu tantangan utama yang mereka hadapi adalah proses penyusunan tugas akhir, terutama saat memasuki tahap sidang proposal tesis (Susanto et al., 2022). Sesi ini merupakan momen penting karena menentukan kelayakan ide penelitian serta kesiapan mahasiswa untuk melanjutkan ke tahap penelitian lapangan (Andriyani, 2022). Meskipun merupakan bagian integral dari dunia akademik, proses ini sering memicu kecemasan yang tinggi pada mahasiswa. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai faktor, seperti kesulitan dalam menentukan topik penelitian, kurangnya pemahaman tentang metode penelitian, keterbatasan arahan dari dosen pembimbing, dan kekhawatiran tentang penilaian yang dapat mempengaruhi kelulusan (Muna et al., 2025). Situasi ini juga dialami oleh mahasiswa semester enam Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), yang sedang

<https://doi.org/10.30605/jsqp.8.3.2025.6525>

mempersiapkan sidang proposal skripsi. Mahasiswa PGMI tidak hanya dituntut untuk menyiapkan karya ilmiah akademik, tetapi juga harus mampu mengelola tekanan lingkungan sosial, harapan keluarga, dan ketakutan akan kegagalan akademik (Ningrum & Suprihatin, 2019). Gejala kecemasan yang muncul sebelum ujian juga bervariasi, seperti gangguan tidur, kelelahan emosional, dan kesulitan berkonsentrasi (Karina, 2022). Realitas ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya masalah pribadi, tetapi merupakan fenomena sistemik di dunia pendidikan tinggi yang membutuhkan perhatian dan penanganan serius (Sari, 2022). Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis mendalam terhadap faktor-faktor pemicu kecemasan mahasiswa PGMI dan bagaimana pengaruhnya terhadap kesiapan mereka dalam menghadapi sidang proposal skripsi.

Tingkat kecemasan mahasiswa bervariasi, tergantung pada latar belakang pribadi, lingkungan sosial, dan sejauh mana mereka mendapatkan dukungan (Nurjan, 2022). Dalam beberapa kasus, mahasiswa berprestasi justru mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena tekanan ekspektasi dari lingkungan sekitar (Imamah, 2018). Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung merasa tidak siap meskipun secara akademik mereka telah memenuhi syarat (Wijaya, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya berkaitan dengan kesiapan kognitif, tetapi juga erat kaitannya dengan aspek afektif dan sosial. Kondisi ini diperparah oleh minimnya dukungan sistemik dari institusi pendidikan, seperti tidak tersedianya layanan konseling akademik yang memadai atau kurangnya pelatihan persiapan menghadapi sidang proposal (Kusumastuti, 2020). Ketidaksiapan institusi dalam menangani persoalan ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas proses akademik dan kesiapan emosional lulusan (Raharjo & Prahara, 2022). Oleh karena itu, perlu dilakukan pengukuran secara sistematis terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dan faktor-faktor penyebabnya agar intervensi yang tepat dapat diterapkan sebelum mahasiswa memasuki tahap evaluasi akademik yang krusial.

Perspektif psikologi kognitif, kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau sulit (Gunawan et al., 2018). Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa kecemasan muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi suatu situasi, yang kemudian memicu stres. Spielberger membedakan kecemasan menjadi dua: *state anxiety* (kecemasan situasional yang bersifat sementara) dan *trait anxiety* (kecemasan sebagai bagian dari kepribadian). Keduanya sangat relevan dalam konteks akademik, terutama menjelang sidang proposal. Selain itu, teori biopsikososial menekankan bahwa kecemasan juga dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial (Majid, 2024). Mahasiswa PGMI semester enam sering mengalami ketidakseimbangan dalam aspek-aspek tersebut, yang kemudian memicu kecemasan menjelang ujian. Dengan demikian, pemahaman tentang kecemasan akademik mahasiswa harus dilakukan secara komprehensif melalui pendekatan multidimensi agar sesuai dengan realitas dan tantangan yang mereka hadapi di lingkungan pendidikan tinggi (Saragih & Hidayat, 2025).

Konteks pendidikan tinggi, pendekatan humanistik yang dikembangkan oleh Carl Rogers memiliki relevansi dalam memahami gejala kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Carl Rogers menyatakan bahwa kecemasan muncul dari ketidakcocokan antara pengalaman nyata seseorang dan konsep ideal tentang dirinya sendiri (Wijaya, 2024). Mahasiswa yang merasa belum mencapai ekspektasi tertentu akan mengalami rasa tidak aman, khawatir, dan takut gagal, terutama dalam proses penyusunan proposal (Hidayat & Santosa, 2024). Dalam hal ini, lingkungan belajar yang suportif, empatik, dan tidak menghakimi sangat dibutuhkan untuk membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri. Pandangan ini selaras dengan pendekatan konstruktivis yang melihat proses belajar sebagai hasil interaksi sosial dan refleksi diri (Rifki, 2025). Oleh karena itu, keberadaan dosen pembimbing yang terbuka, komunitas akademik yang

saling mendukung, dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses berpikirnya menjadi krusial untuk memperkuat kesiapan mental dalam menghadapi sidang proposal (Leva, 2025). Hubungan antara teori psikologis dan pendekatan pedagogis ini menegaskan bahwa kecemasan tidak dapat dilihat secara parsial, melainkan harus dianalisis melalui pendekatan multidisipliner (Asrori, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang signifikan di kalangan mahasiswa. Penelitian mengkaji hubungan antara motivasi, dukungan keluarga, dan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian proposal di Program Studi Keperawatan Waingapu menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi ($p = 0,254$) dan dukungan keluarga ($p = 0,0674$) dengan kecemasan mahasiswa. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki motivasi dan dukungan keluarga yang baik, mayoritas justru mengalami kecemasan yang parah, yang menunjukkan adanya faktor lain di luar dua variabel tersebut yang lebih dominan dalam memengaruhi kecemasan (Gunawan, 2018). Penelitian serupa dilakukan di lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang dengan pendekatan kualitatif untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi seminar skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,66% mahasiswa mengalami kecemasan sedang dan 11,12% mengalami kecemasan berat. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan antara lain kepercayaan diri, pemahaman terhadap isi tesis, komunikasi dengan dosen pembimbing, dan dukungan sosial (Habibullah, 2019). Sementara itu, penelitian di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa 67% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi dalam penyusunan skripsinya, terutama pada tahap seminar proposal, dengan gejala seperti jantung berdebar-debar, sulit tidur, dan kehilangan konsentrasi. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap aspek psikologis mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir (Marjan et al., 2018).

Sebagian besar studi sebelumnya cenderung menekankan Kecemasan akademik merupakan bentuk gangguan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, terutama ketika menghadapi momen-momen penting dan menentukan dalam proses pendidikan tinggi, seperti sidang proposal skripsi (Panggabean, 2021). Tahap ini tidak hanya menuntut kesiapan kognitif, tetapi juga kesiapan emosional dan psikologis siswa (Pebriani, 2024). Ketika kecemasan tidak dikelola dengan baik, hal itu dapat berdampak negatif pada kemampuan siswa untuk berpikir jernih, fokus, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Meskipun masalah kecemasan akademik telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada kecemasan ketika berhadapan dengan ujian atau stres akademik secara umum (Haq, 2024). Penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat kecemasan dalam rangka sidang proposal skripsi masih sangat terbatas, terutama dalam lingkup mahasiswa PGMI. Padahal, mahasiswa PGMI menghadapi tantangan ganda, yakni beban akademik dan tuntutan profesi sebagai calon pendidik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi dan kebaruan (novelty) yang signifikan, karena berupaya mengisi kesenjangan studi sebelumnya dengan meneliti tingkat kecemasan akademik mahasiswa PGMI pada semester enam secara kontekstual dalam tahap uji coba proposal tesis. Hasil penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih adaptif dan relevan dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam ranah pendidikan guru.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa pada semester enam program studi PGMI Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sorong dalam menghadapi sidang proposal tesis. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan yang muncul, mengeksplorasi faktor-faktor penyebab baik dari aspek

internal (seperti kepercayaan diri, kesiapan akademik, dan motivasi) maupun eksternal (seperti dukungan dosen pembimbing, tekanan keluarga, dan dinamika sosial), serta menganalisis dampaknya terhadap kesiapan mahasiswa untuk menjalani tahapan akademik tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa dalam mengatasi kecemasan, baik secara individu maupun dengan dukungan lingkungan kampus. Melalui analisis ini, diharapkan dapat ditemukan pola umum dan karakteristik khas kecemasan mahasiswa PGMI, yang dapat menjadi dasar untuk merancang program pendampingan psikologis dan akademik yang lebih adaptif, serta memberikan rekomendasi praktis bagi kampus dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai kondisi objektif tingkat kecemasan akademik serta tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) menjelang sidang proposal skripsi. Desain penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kecemasan mahasiswa secara aktual berdasarkan persepsi dan pengalaman mereka, tanpa melakukan manipulasi variabel. Tujuan dari desain ini adalah untuk memperoleh gambaran umum mengenai intensitas, bentuk, dan faktor-faktor kecemasan akademik yang dirasakan mahasiswa pada tahap penting dalam proses akademik tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sorong, Papua Barat Daya, khususnya pada mahasiswa semester enam Program Studi PGMI yang sedang mempersiapkan sidang proposal skripsi. Lokasi ini dipilih secara purposif karena peneliti ingin mengkaji secara kontekstual kondisi psikologis mahasiswa calon guru yang berada pada tahap transisi penting dalam penyusunan tugas akhir. Selain itu, lokasi ini relevan dengan fokus penelitian karena mahasiswa PGMI di lembaga ini menghadapi tantangan akademik yang cukup spesifik dan kompleks, baik dari sisi tuntutan akademis maupun sosial-kultural.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester enam Program Studi PGMI IAIN Sorong tahun akademik berjalan. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, yakni hanya 15 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*. Dengan demikian, seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, karena dianggap mampu memberikan data yang memadai dan representatif sesuai dengan kebutuhan analisis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademik yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa PGMI. Instrumen ini terdiri dari dua bagian utama. Bagian pertama merupakan skala Likert yang mengukur tingkat kecemasan akademik berdasarkan empat dimensi, yaitu dimensi fisik (gejala somatik seperti mual, jantung berdebar, sulit tidur), dimensi kognitif (pikiran negatif, keraguan diri, kekhawatiran akademik), dimensi perilaku (penundaan tugas, penghindaran, kurang inisiatif), dan dimensi afektif/emosional (perasaan takut, cemas, gugup). Skala ini mengadopsi butir-butir dari *Academic Anxiety Scale* (ASS) yang terdiri dari 11 pernyataan (Cassady et al., 2019). Responden diminta untuk menilai sejauh mana pernyataan tersebut mencerminkan kondisi mereka, dengan skala 1 = Sama sekali tidak mencerminkan saya, 2 = Kurang mencerminkan saya, 3 = Cukup mencerminkan saya, dan 4 = Sangat mencerminkan saya.

Bagian kedua dari instrumen berisi item berbentuk peringkat, yang meminta responden untuk mengurutkan beberapa sumber kecemasan menjelang sidang proposal berdasarkan intensitas kecemasan yang dirasakan. Pilihan yang tersedia mencakup: penguji, kepercayaan diri, penguasaan materi, kemampuan menjelaskan, tuntutan lingkungan, nilai, pertanyaan

penguji, dan lainnya. Responden diminta memberi peringkat dari yang paling dicemaskan (peringkat 1) hingga yang paling tidak dicemaskan (peringkat terakhir), guna mengetahui aspek mana yang paling dominan menimbulkan kecemasan.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji coba terbatas (*try out*) kepada 10 mahasiswa dari luar populasi penelitian. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan validitas isi yang ditelaah oleh tiga ahli (dosen bimbingan konseling dan pendidikan) untuk memastikan kesesuaian butir pernyataan dengan indikator teori kecemasan akademik. Selain itu, validitas empiris diuji dengan teknik korelasi Pearson Product Moment terhadap hasil *try out* untuk melihat kekuatan hubungan antara skor item dan skor total. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai r -hitung $\geq 0,30$. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach. Hasil reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen memiliki nilai Alpha sebesar $> 0,70$, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan layak digunakan dalam penelitian. Data dikumpulkan dengan menyebarkan instrumen kepada seluruh responden secara langsung. Setelah data terkumpul, teknik analisis dibedakan berdasarkan bentuk data. Untuk data dari skala Likert, analisis dilakukan dengan menghitung skor rata-rata (*mean*) pada setiap indikator kecemasan, untuk memperoleh gambaran deskriptif mengenai tingkat kecemasan mahasiswa. Sedangkan data dari bagian peringkat sumber kecemasan dianalisis dengan menghitung frekuensi kemunculan setiap item pada posisi peringkat tertentu, serta menghitung skor rata-rata per item, guna mengidentifikasi faktor dominan yang paling sering menjadi sumber kecemasan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel frekuensi, grafik, serta narasi deskriptif yang menjelaskan kecenderungan dan temuan utama dari data yang diperoleh.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester enam Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) dalam menghadapi sidang proposal skripsi. Jumlah responden sebanyak 15 orang, terdiri dari 14 perempuan dan 1 laki-laki. Data dikumpulkan melalui instrumen skala Likert kecemasan akademik dengan empat indikator, yaitu: afektif, kognitif, fisik, dan perilaku. Selain itu, data tambahan dikumpulkan melalui pengurutan faktor yang paling dicemaskan oleh mahasiswa saat menghadapi sidang proposal.

Statistik Deskriptif

Tingkat Kecemasan Akademik

Nilai rata-rata untuk setiap indikator kecemasan akademik diperoleh berdasarkan respons mahasiswa terhadap 11 pernyataan dalam skala Likert. Hasil penghitungan rata-rata tiap indikator disajikan dalam Diagram 1 yang menunjukkan bahwa indikator afektif atau emosional memperoleh nilai tertinggi (3,03), menandakan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kecemasan dalam bentuk perasaan takut, gugup, dan tekanan emosional yang menyertai proses menjelang sidang proposal. Diikuti oleh kecemasan kognitif (2,93), yang berkaitan dengan pikiran negatif, kekhawatiran akan kegagalan, dan keraguan terhadap kemampuan akademik sendiri. Kecemasan fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, atau mual menempati posisi ketiga dengan rata-rata 2,73, sementara perilaku seperti menghindari atau menunda tugas memiliki rata-rata terendah, yaitu 2,66. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa PGMI lebih banyak mengalami kecemasan dalam bentuk non-verbal dan internal, dibandingkan ekspresi perilaku yang nyata.

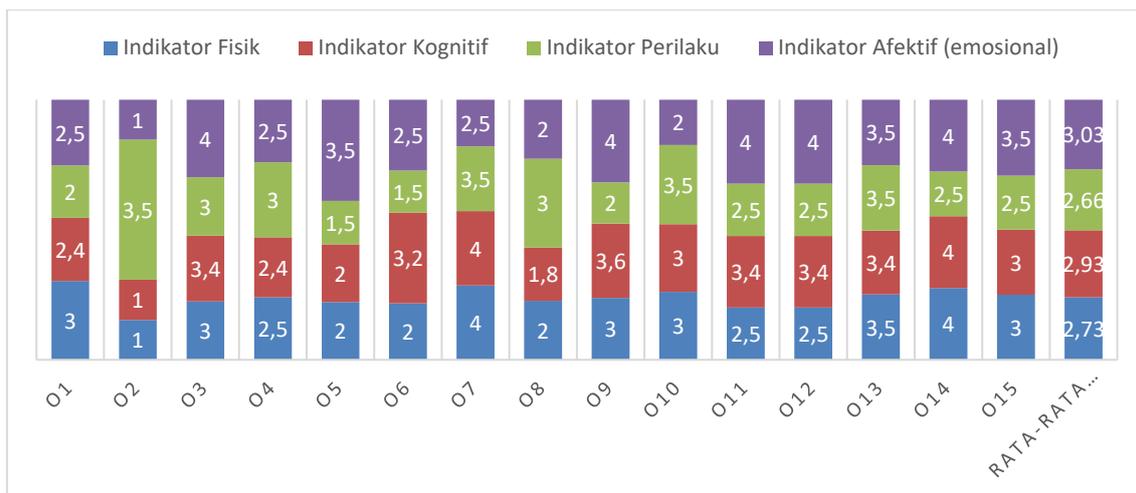


Diagram 1. Rata-rata Tiap Indikator Kecemasan Akademik

Faktor yang Paling Dicemaskan Mahasiswa

Memperdalam pemahaman terhadap sumber kecemasan, Mahasiswa diminta mengurutkan delapan faktor yang paling mereka cemaskan menjelang sidang proposal. Masing-masing faktor diberi skor berdasarkan peringkat (1 untuk paling dicemaskan, hingga 8 untuk paling tidak dicemaskan). Hasil perhitungan skor total dan rata-rata peringkat disajikan pada Diagram 2 berikut:

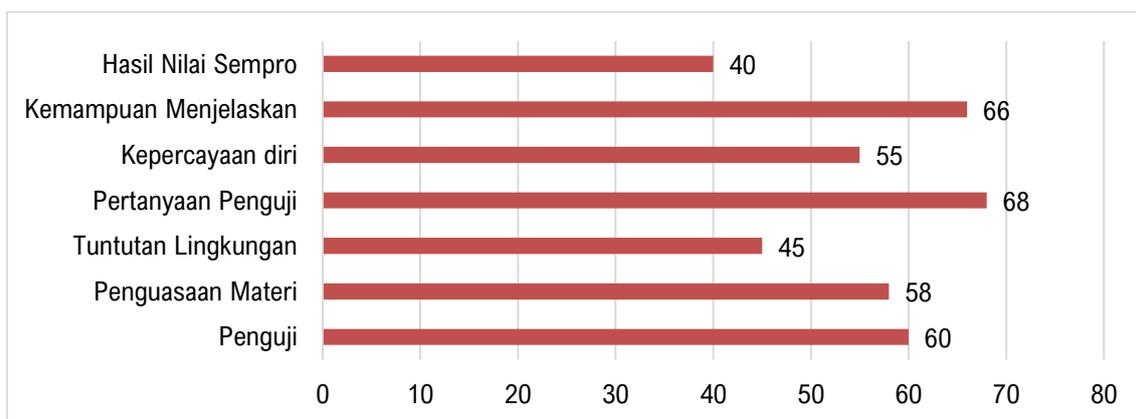


Diagram 2. Urutan faktor yang paling dicemaskan mahasiswa

Data ini memperlihatkan bahwa faktor yang paling banyak menimbulkan kecemasan adalah “Pertanyaan Penguji”, dengan total skor tertinggi (68). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasa tidak siap atau khawatir dengan ketidakpastian bentuk pertanyaan dan potensi kesulitan dalam menjawabnya secara spontan. Faktor berikutnya adalah kemampuan menjelaskan (66) dan sosok penguji (60), yang menunjukkan adanya tekanan interpersonal dan ketegangan akibat status dosen penguji sebagai otoritas penilai. Faktor seperti penguasaan materi (58) dan kepercayaan diri (55) juga menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tinggi, meskipun tidak sebesar faktor verbal langsung seperti pertanyaan dan interaksi dengan penguji. Sementara itu, faktor eksternal seperti tuntutan sosial dari keluarga atau lingkungan, serta hasil nilai sidang, justru menduduki posisi lebih rendah dalam hal kecemasan.

Uji Normalitas

Untuk memastikan bahwa data dapat dianalisis dengan statistik parametrik secara sah, dilakukan uji normalitas terhadap skor total kecemasan menggunakan uji Shapiro–Wilk, karena

jumlah sampel kecil (<50). Hasil uji menunjukkan bahwa statistik Shapiro–Wilk: 0.968 dan p -value: 0.832. Dengan nilai $p > 0,05$, maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal dan layak untuk dianalisis secara parametrik. Namun, karena jumlah responden laki-laki hanya satu orang, tidak dilakukan uji inferensial komparatif antarjenis kelamin. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester enam PGMI cenderung mengalami kecemasan yang cukup tinggi, terutama pada aspek emosional dan kognitif. Kondisi ini mencerminkan bahwa sidang proposal tidak hanya menjadi tantangan akademik, tetapi juga tekanan psikologis yang kompleks. Kecemasan ini didominasi oleh rasa takut terhadap pertanyaan tak terduga dari penguji, rasa tidak percaya diri, dan tekanan untuk tampil meyakinkan. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa kesiapan akademik mahasiswa tidak bisa dilepaskan dari kesiapan mental dan emosional mereka, sehingga pendampingan psikologis atau pelatihan public speaking dan manajemen kecemasan menjadi sangat penting untuk diterapkan menjelang sidang proposal.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester enam Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) di IAIN Sorong mengalami kecemasan akademik yang cukup tinggi dalam menghadapi sidang proposal skripsi. Secara khusus, aspek afektif (emosional) dan kognitif menempati posisi tertinggi, dibandingkan aspek fisik dan perilaku. Gejala seperti rasa takut, gugup, pikiran negatif, dan keraguan terhadap kemampuan diri merupakan keluhan utama yang dirasakan mahasiswa. Hal ini memperlihatkan bahwa sumber utama kecemasan mahasiswa bukan berasal dari substansi akademik semata, melainkan dari dinamika mental dan emosi yang menyertai pengalaman mereka dalam forum formal seperti sidang proposal. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori stres dan koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul ketika individu menilai dirinya tidak memiliki kapasitas yang memadai untuk menghadapi suatu tuntutan yang dipersepsikan sebagai ancaman. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) memandang sidang proposal sebagai suatu situasi yang penuh tekanan sekaligus sulit dikendalikan. Apabila mahasiswa menilai bahwa kemampuan komunikatif, penguasaan materi, maupun kepercayaan diri yang dimiliki masih terbatas, maka respon yang muncul berupa stres akademik yang diekspresikan dalam bentuk kecemasan.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Spielberger mengenai perbedaan antara state anxiety dan trait anxiety. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat dikategorikan sebagai state anxiety, karena bersifat temporer dan situasional, yakni muncul menjelang maupun selama pelaksanaan sidang berlangsung. Faktor utama pemicu kecemasan dilaporkan berasal dari “pertanyaan penguji”, diikuti oleh “kemampuan menjelaskan”, serta “sosok penguji”. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi verbal dalam forum evaluatif menjadi aspek yang paling dominan dalam memunculkan kecemasan mahasiswa. Kecemasan tersebut tidak sepenuhnya dipicu oleh keterbatasan pemahaman terhadap materi, melainkan lebih disebabkan oleh ketidakpastian terhadap bentuk pertanyaan yang akan diajukan, serta persepsi mahasiswa mengenai penguji sebagai figur otoritatif yang memiliki kewenangan menentukan hasil akademik mereka. Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa, meskipun memiliki penguasaan substansi proposal yang memadai, tetap merasa tidak mampu memberikan jawaban secara optimal. Tekanan psikologis yang tinggi, ditambah ekspektasi performatif dalam forum akademik formal, memperkuat intensitas kecemasan yang dialami. Dengan demikian, temuan ini mempertegas perlunya strategi pendampingan yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup penguatan emosional, keterampilan komunikasi, serta manajemen stres agar mahasiswa lebih siap menghadapi evaluasi akademik formal.

Konteks ini memperlihatkan relevansi pendekatan humanistik dari Carl Rogers yang memberikan penjelasan penting mengenai kecemasan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara konsep ideal diri mahasiswa sebagai calon guru yang percaya diri dan profesional dengan realitas pengalaman yang menunjukkan keterbatasan mereka dalam menghadapi forum akademik. Ketidaksesuaian tersebut menimbulkan ketegangan internal yang terefleksi dalam bentuk kecemasan. Pendekatan Rogers menekankan peran lingkungan belajar yang empatik, menerima, dan tidak menghakimi sebagai faktor kunci dalam menurunkan kecemasan serta mendorong individu untuk mencapai aktualisasi diri (Wijaya, 2024). Teori biopsikososial memberikan kerangka analitis yang komprehensif untuk memahami kecemasan akademik sebagai fenomena multidimensional. Majid menjelaskan bahwa kecemasan merupakan hasil dari interaksi tiga aspek utama, yaitu biologis, psikologis, dan sosial. Aspek biologis terlihat melalui gejala fisik yang dialami mahasiswa, seperti sulit tidur, jantung berdebar, dan kelelahan menjelang sidang, kondisi yang mencerminkan adanya tekanan fisiologis. Aspek psikologis tercermin dalam bentuk keraguan diri, kekhawatiran berlebihan, serta munculnya pikiran negatif yang mengganggu kesiapan menghadapi evaluasi akademik. Aspek sosial tampak melalui harapan keluarga, pandangan teman sebaya, serta ekspektasi dosen pembimbing yang menambah beban psikologis mahasiswa. Ketiga aspek tersebut berinteraksi secara dinamis dan menghasilkan kecemasan sebagai fenomena kompleks yang tidak dapat dipahami secara reduksionis pada satu dimensi tertentu saja (Majid, 2024).

Bentuk intervensi yang diperlukan bersifat menyeluruh dan integratif. Pendekatan kognitif-behavioral hanya menjadi salah satu strategi yang dapat diterapkan, sedangkan penguatan aspek emosional dan penyediaan dukungan sosial yang berkelanjutan juga mutlak diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi evaluasi akademik dengan kesiapan yang lebih optimal (Mudrikah & Fatonah, 2025). Menariknya, meskipun kecemasan pada aspek perilaku (seperti penundaan, penghindaran, atau sikap pasif) tergolong lebih rendah dibandingkan afektif dan kognitif, ini menunjukkan bahwa mahasiswa tetap menunjukkan tanggung jawab akademik mereka. Artinya, mahasiswa tidak melarikan diri dari proses penyusunan proposal, tetapi mengalami hambatan dalam sisi emosional saat menghadapi forum evaluatif. Hal ini menguatkan bahwa kecemasan mereka lebih bersifat internal dan personal dibandingkan bentuk penolakan terhadap tugas. Temuan ini mendukung pemikiran Spielberger yang membedakan antara *trait anxiety* dan *state anxiety*, di mana mahasiswa PGMI dalam penelitian ini menunjukkan gejala *state anxiety* yang bersifat situasional dan muncul secara temporer dalam konteks sidang akademik.

Temuan penelitian ini menguatkan studi yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa cenderung tinggi menjelang seminar skripsi, dengan sumber kecemasan utama berupa tekanan untuk tampil baik di hadapan penguji serta ketakutan terhadap pertanyaan yang sulit dijawab (Marjan, 2018; Habibullah et al., 2019). Fakta tersebut memperlihatkan bahwa aspek afektif dan interpersonal memiliki peranan yang sangat dominan dalam menciptakan stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan dengan temuan yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan (Gunawan, 2018). Data yang diperoleh menempatkan faktor eksternal seperti dukungan sosial maupun nilai akhir pada posisi yang relatif rendah sebagai penyebab kecemasan. Interaksi sosial yang bernuansa evaluatif, khususnya relasi dengan penguji, terbukti memiliki peran yang jauh lebih besar dalam memunculkan kecemasan.

Kecemasan mahasiswa tidak berakar pada kekurangan dukungan sosial, melainkan pada intensitas serta sifat hubungan yang berlangsung dalam forum evaluatif. Hubungan tersebut bersifat formal, berorientasi pada penilaian, dan mengandung konsekuensi akademik yang

menentukan (high-stakes). Situasi tersebut membentuk tekanan psikologis yang kuat, bahkan pada mahasiswa yang secara kognitif memahami materi dengan baik. Fenomena ini memperlihatkan bahwa kecemasan lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas interaksi interpersonal dalam konteks akademik formal dibandingkan dengan ketersediaan dukungan sosial yang bersifat umum. Temuan ini menyiratkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa bukan hanya merupakan fenomena psikologis individual, tetapi juga sosial dan institusional. Diperlukan upaya dari lembaga pendidikan tinggi untuk membangun sistem pendampingan mahasiswa yang mencakup pelatihan keterampilan public speaking, simulasi sidang proposal, bimbingan konseling akademik, dan pelibatan dosen pembimbing dalam peran sebagai fasilitator yang empatik, bukan semata-mata evaluator. Pendekatan ini selaras dengan prinsip pendidikan humanistik yang menempatkan kesejahteraan psikologis peserta didik sebagai bagian integral dari proses belajar. Dengan demikian, pendidikan tinggi tidak cukup hanya mengejar capaian kognitif mahasiswa, tetapi juga perlu membina ketahanan emosional mereka. Mahasiswa yang secara akademik cakap belum tentu mampu tampil percaya diri di ruang sidang jika tidak didukung oleh kesiapan mental yang baik. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menjadi dasar penting bagi pengembangan kebijakan intervensi berbasis psikopedagogik dalam membentuk lulusan guru yang tidak hanya berpengetahuan luas, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan akademik mahasiswa semester enam Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) di IAIN Sorong menjelang sidang proposal skripsi, serta mengidentifikasi faktor utama yang memengaruhinya. Hasil analisis terhadap 15 responden menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tergolong cukup tinggi. Rata-rata skor tertinggi terdapat pada indikator afektif (3,03) dan kognitif (2,93), yang mencerminkan dominasi perasaan gugup, takut, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Indikator fisik (2,73) dan perilaku (2,66) menunjukkan skor lebih rendah, namun tetap relevan dalam menggambarkan pengalaman kecemasan. Faktor penyebab utama yang memunculkan kecemasan adalah “pertanyaan penguji” (68), disusul oleh “kemampuan menjelaskan” (66) dan “sosok penguji” (60), yang menegaskan bahwa interaksi verbal dalam forum evaluatif menjadi pemicu dominan dibandingkan faktor eksternal seperti “tuntutan lingkungan” dan “nilai akhir”.

Temuan ini mengimplikasikan bahwa kecemasan mahasiswa bukan hanya berkaitan dengan aspek akademik, melainkan juga dipengaruhi oleh tekanan psikososial yang kompleks. Institusi pendidikan tinggi perlu merancang program pendampingan berbasis pendekatan biopsikososial, misalnya melalui simulasi sidang, pelatihan komunikasi ilmiah, dan layanan konseling preventif yang berkelanjutan. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif kecil dan ruang lingkup program studi yang terbatas. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed-method, memperluas cakupan responden, serta melibatkan berbagai disiplin ilmu dan institusi yang berbeda, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kecemasan akademik mahasiswa menjelang sidang proposal.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

Andriyani, N. (2022). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa semester Akhir Yang mengerjakan Skripsi*.

- Asrori. (2020). *Psikologi Pendidikan Pendekatan Multidisipliner by Asrori (z-lib.org)*. CV. Pena Persada.
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). *Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties*. 4, 1–9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
- Gunawan, Y. E. S., Landi, M., & Anthasari, D. (2018). Hubungan Antara Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Proposal Di Prodi Keperawatan Waingapu. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(1), 72–82. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss1.173>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 10(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Haq, A. F. El. (2024). *Kecemasan Pada saat Presentasi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Psikologi*.
- Hidayat, W., & Santosa, S. (2024). *Memahami Konsep Belajar Anak Usia Dasar : Studi Analisis Teori Belajar Carl Rogers Serta Penerapannya di Sekolah Dasar*. 2(1), 92–101.
- Imamah, Z. (2018). *efektivitas teknik Afirmasi dalam menurunkan Tingkat Stres Akademik pada mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi*.
- Karina, N. S. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Leva, E. A. (2025). *Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Di SMAN 4 Kota Jambi*.
- Marjan, F., Sano, A., & Ildil. (2018). *Tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi*. 3(2), 84–89. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Mudrikah, A. E., & Fatonah, S. (2025). Penerapan Kegiatan Konseling Di Pt. Transforma Counseling. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(01), 54–63. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v11i01.3705>
- Muna, A., Santi, T. D., & Ariscasari, P. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 5(1), 413–422. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jupin.1217>
- Ningrum, R. F., & Suprihatin, T. (2019). *Ketakutan Akan Kegagalan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. 304–312.
- Nurjan, S. (2022). *Psikologi Belajar* (W. Setiawan (ed.)). CV. WADE GROUP.
- Panggabean, D. arizka P. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area Skripsi Universitas Medan Area*. 1–102.

- Pebriani, F., Ferry, D., & Qadariah, N. (2024). *Analisis Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Dalam Memilih Tugas Akhir Artikel Ilmiah*. 14(3), 77–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jppii.v14i3.85575>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 2798–5962. <https://doi.org/https://doi.org/10.55314/jsp.v2i12>
- Rifki, R. (2025). *Psikologi Pendidikan Islam* (M. T. Rahman (ed.)). Gunung.
- Saragih, M. adriyanto, & Hidayat, T. W. (2025). Kecemasan Komunikasi Interpersonal antara Mahasiswa dan Dosen dalam Bimbingan Skripsi (Studi Kasus : Mahasiswa Ilmu Komunikasi UMA Tahun Ajaran 2020 / 2021). *Jurnal Ilmiah Teknik Informatika Dan Komunikasi*, 5(2), 28–41. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/juitik.v5i2.1027>
- Sari, I. W. (2022). *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Proposal Di Masa New Normal*. 9(2), 128–145.
- Susanto, B. N. A., Zayani, N., Afrioza, S., & Haq, R. A. Al. (2022). Hatha Yoga Sebagai Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Selama Masa Pandemi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 5–9. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10739>
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>