



Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Fajaritta Sukma Namina^{1*}, Ati Surya Mediawati¹, Kosim¹

¹ Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

*Corresponding author email: fajaritta21001@mail.unpad.ac.id

Article Info

Article history:

Received January 10, 2025

Approved February 01, 2025

Keywords:

Academic anxiety, first-year students, self-efficacy

ABSTRACT

Academic anxiety remains a common issue among first-year nursing students. This condition can be minimized by increasing self-confidence with self-efficacy playing a protective role. This study aims to analyze the relationship between self-efficacy and academic anxiety among first-year students at the Faculty of Nursing, University of Padjadjaran. A quantitative approach was employed using a correlational design with a cross-sectional method. The study population consisted of 239 students from the 2024 cohort at the Jatinangor and Pangandaran campuses, with a sample of 150 students selected using the Sloving formula and cluster random sampling. The instruments used were the General Self-Efficacy Scale and the Academic Anxiety Scale, both of which have been proven valid and reliable in previous studies. The results indicate that the average self-efficacy score was in the moderate category (29,87) and the average academic anxiety score was in the high category (122,30), with a significant negative correlation between self-efficacy and academic anxiety ($p=0.000$; $p<0,05$; $r=-0.308$). The study concludes that increasing students self-efficacy may help reduce the level of academic anxiety among first-year nursing students.

ABSTRAK

Kecemasan akademik masih sering dialami oleh mahasiswa baru keperawatan. Kondisi ini dapat diminimalisir melalui peningkatan kepercayaan diri, dimana efikasi diri berperan sebagai faktor pelindung. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desai korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian mencakup 239 mahasiswa angkatan 2024 di kampus Jatinangor dan Pangandaran, dengan sampel sebanyak 150 mahasiswa yang dipilih menggunakan rumus Slovin dan *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *General Self-Efficacy Scale* dan Skala Kecemasan Akademik yang telah terbukti valid dan reliabel. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata efikasi diri berada pada kategori sedang (29,87) dan kecemasan akademik pada kategori berat (122,30), serta terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik ($p=0.000$; $p<0,05$; $r=-0.308$). Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa peningkatan efikasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa baru keperawatan.

Copyright © 2024, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1–12.

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru keperawatan mengalami transisi dari lingkungan sekolah ke dunia perkuliahan yang lebih kompleks, yang menuntut mereka untuk beradaptasi dengan sistem akademik yang berbeda (Nasir, 2022; Shandy & Khoirunnisa, 2021). Berbagai tantangan seperti adaptasi sosial, jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang lebih banyak, serta sistem evaluasi yang berbeda dapat menyebabkan kecemasan akademik (Hasni et al., 2023; Lotulung & Purnawinadi, 2024). Kecemasan akademik merupakan ketegangan dan ketakutan terhadap berbagai tuntutan akademik yang dialami mahasiswa, yang dapat menghambat prestasi dan kesejahteraan mereka (Sari & Winingsih, 2021; Sula & Kristianingsih, 2022).

Berbagai studi menunjukkan tingginya prevalensi kecemasan akademik di kalangan mahasiswa keperawatan. Di Filipina, 32,96% mahasiswa mengalami kecemasan akademik sedang, sedangkan 30,74% mengalami kecemasan tinggi (Jayvee et al., 2023). Di Indonesia, 82,6% mahasiswa mengalami kecemasan akademik sedang dan 17,4% mengalami kecemasan tinggi (Fransiska et al., 2024). Studi di mahasiswa baru keperawatan menunjukkan bahwa 28 mahasiswa mengalami kecemasan normal, sedangkan 20 mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat (Hendra et al., 2020). Di Universitas Padjadjaran, penelitian menunjukkan bahwa 44% mahasiswa rumpun kesehatan mengalami kecemasan akademik sedang, 33,1% tinggi, 15,6% rendah, 4% sangat tinggi, dan 3,3% sangat rendah (Simbolon, 2022). Studi lain di Unpad menunjukkan bahwa 73,4% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 21,2% rendah, dan 5,4% tinggi (Luthfiyyah, 2023).

Efikasi diri menjadi faktor penting dalam menghadapi kecemasan akademik, karena mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengelola tekanan akademik (Adnyana, 2023). Studi Ayuningrum & Jumaini (2022) menunjukkan bahwa dari mahasiswa baru keperawatan, 73 memiliki efikasi diri tinggi dan 61 memiliki efikasi diri rendah. Penelitian lain menunjukkan bahwa 182 mahasiswa baru memiliki efikasi diri tinggi, sementara 42 memiliki efikasi diri rendah (Rafnadila et al., 2022). Studi di Universitas Padjadjaran menunjukkan bahwa 58,8% mahasiswa Fakultas Keperawatan memiliki efikasi diri tinggi (Khoerunnisa, 2022). Berdasarkan teori sosial kognitif Bandura, efikasi diri merupakan faktor kognitif yang berperan dalam ketahanan individu menghadapi situasi yang menekan, termasuk kecemasan akademik (Yanuardianto, 2019; Bandura dalam Putri & Fakhruddiana, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik. Studi di IAIN Kediri menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,620, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah kecemasan akademik mereka (Mar'ah, 2023). Studi pada mahasiswa baru keperawatan di Stikes Bekasi dan Banda Aceh menunjukkan hasil serupa dengan p-value 0,000, yang berarti hubungan antara efikasi diri dan kecemasan akademik sangat signifikan (Anshori & Sianturi, 2023; Rafnadila et al., 2022). Penelitian di Brazil juga menunjukkan keterkaitan signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan (Melo et al., 2021).

Minimnya penelitian yang secara khusus membahas hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran menjadi celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Kurangnya data spesifik menyulitkan perancangan intervensi yang efektif dalam meningkatkan efikasi diri dan

menurunkan kecemasan akademik mahasiswa baru. Padahal, pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan kedua variabel ini dapat membantu mengembangkan strategi pencegahan yang lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan mengidentifikasi hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran yang belum banyak diteliti sebelumnya.

METODE

Studi ini di perancangannya memakai pendekatan kuantitatif dan desain studi kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk meneliti dua variabel atau lebih terkait hubungan serta tidak menunjukkan sebab akibat, tetapi hubungan dari setiap variabel (Sugiyono, 2020). Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu waktu yang dipakai dalam pengambilan data serta bergantung pada satu waktu (Syapitri et al., 2021). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu efikasi diri dan variabel dependen yaitu kecemasan akademik. Populasi pada penelitian ini melibatkan 239 mahasiswa baru angkatan 2024 Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Teknik probability sampling diterapkan, khususnya *cluster random sampling* yang dimana jika populasi cukup besar dan pengambilan sampelnya menurut daerah (Machali, 2021). Total sampel pada studi ini dihitung menggunakan rumus slovin dengan jumlah 150 mahasiswa, dengan distribusi 119 mahasiswa di kampus Jatinangor dan 49 mahasiswa di kampus Pangandaran menggunakan alokasi proporsional Sugiyono (2020).

Pada studi ini menggunakan instrumen data demografi, General Self-Efficacy Scale yang dimodifikasi oleh Novrianto (2019) memiliki 10 item dengan skala likert 4 point., dan Skala Kecemasan Akademik yang dimodifikasi dan dialih bahasa oleh Putro (2016) memiliki 48 item dengan skala likert 4 poin. Kedua instrumen sudah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil valid dan reliabel. Analisis dalam penelitian ini dilakukan secara univariat kemudian dilanjutkan dengan bivariat. Dalam penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi dan penyajian hasil dalam bentuk persentase. Data yang diperoleh dihitung berdasarkan ketentuan skala likert 4 poin yang digunakan. Jawaban kemudian dijumlahkan dan dihitung skornya. Setelah mendapat total skor untuk setiap responden, kemudian dilihat rata-rata secara keseluruhan. Rata-rata ini memberikan gambaran umum mengenai tingkat kondisi yang diteliti. Setelah itu, rata-rata dari seluruh responden dimasukkan kedalam kategorisasi. Dalam studi ini analisis bivariat bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik. Uji korelasi memakai Spearman dengan taraf signifikan sebesar 5% (0,05). Uji korelasi menggunakan Spearman karena hasil akhir dari penelitian ini merupakan data kategori. Penelitian ini telah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Bandung dengan No :1135/KEP.01/UNISA-BANDUNG/XI/2024. Responden penelitian telah diberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai penelitian yang dilakukan dan memilih persetujuan informed consent terlebih dahulu sebagai bentuk persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Demografi		Frekuensi	Persentase (%)
Usia			
1)	17	5	3,3
2)	18	95	63,3
3)	19	41	27,3
4)	20	9	6,0
Jenis Kelamin			
1)	Laki-laki	18	12,0
2)	Perempuan	132	88,0
Asal Kampus			
1)	Jatinangor	118	78,7
2)	Pangandaran	32	21,3

Berdasarkan data pada tabel 1, karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden usia 18 tahun dengan jumlah 95 orang (63,3%). Sejalan dengan penelitian Fernandes et al. (2023), mahasiswa merupakan seseorang yang sedang melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi di berbagai institusi, seperti universitas negeri, swasta, atau institusi lain yang setara. Hulukati & Djibran (2018) menyatakan mahasiswa juga merupakan individu yang sedang dalam tahap menuju kedewasaan, berada di usia 18 hingga 25 tahun. Menurut Santrock (2020), mahasiswa baru umumnya akan mengalami transisi dari kehidupan di sekolah menengah ke jenjang perguruan tinggi. Transisi yang dirasakan akan menimbulkan ketidakyakinan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan menimbulkan kecemasan akademik. Selaras dengan studi yang dilakukan Shandy & Khoirunnisa (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa baru perlu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang memiliki perbedaan signifikan dari sekolah sebelumnya, mencakup hal-hal pemilihan mata kuliah, penanganan tugas yang lebih banyak, standar penilaian yang lebih tinggi, serta kepatuhan terhadap aturan yang berlaku. Maka dari itu, efikasi diri diperlukan mahasiswa untuk dapat beradaptasi serta mengurangi kecemasan akademik karena jika tidak akan berdampak pada hasil yang diperoleh tidak maksimal.

Karakteristik responden lain yaitu jenis kelamin yang didapatkan hasil perempuan lebih dominan dari laki-laki, yaitu sebanyak 132 orang (88,0%). Selaras dengan teori Rollinson & Kish (2017) yang menyebutkan jenis kelamin dari perawat memang didominasi oleh perempuan (Afriyanti et al., 2021). Untuk lokasi kampus pada penelitian ini, hampir seluruh responden berasal dari kampus Jatinangor yaitu sebanyak 118 orang (78,7%). Hal ini dikarenakan jumlah dari kedua kampus yang tidak sama, mahasiswa Jatinangor lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa Pangandaran. Kemudian, pada penelitian ini seluruhnya berasal dari angkatan 2024 yang merupakan mahasiswa baru di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan persentase (100%).

2. Deskripsi Efikasi Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Tabel 2. Statistik Deskriptif Efikasi Diri Responden pada Mahasiswa Baru Di FKep Unpad

Efikasi Diri	Mean	Median	St. Deviasi	Nilai Min	Nilai Max
	29,87	30	3,755	21	40

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat efikasi diri mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran berada dalam kategori sedang dengan skor rata-rata 29,87. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki kepercayaan diri yang cukup terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas akademik. Namun, mahasiswa baru masih rentan mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi akademik yang lebih kompleks, seperti presentasi atau ujian dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Sejalan dengan penelitian Masrurroh et al. (2019) yang mengatakan mahasiswa dengan efikasi diri sedang memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan mereka, tetapi keyakinan tersebut mungkin belum sepenuhnya optimal untuk mencapai hasil belajar yang lebih tinggi.

Bandura menyatakan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh empat sumber utama:

1. Pengalaman keberhasilan

Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas akademik sebelumnya dapat memperkuat efikasi diri mahasiswa. Mahasiswa baru dengan efikasi diri sedang telah memiliki pengalaman dalam menyelesaikan tugas akademik, tetapi mahasiswa baru belum sepenuhnya percaya diri dalam menghadapi tantangan yang lebih besar. Salah satu penyebabnya adalah persepsi terhadap faktor keberhasilan. Jika mahasiswa menganggap keberhasilannya lebih banyak bergantung pada faktor eksternal seperti keberuntungan atau bantuan orang lain, maka efikasi dirinya tidak akan berkembang secara optimal.

Untuk meningkatkan efikasi diri, mahasiswa baru perlu diarahkan agar memahami bahwa usaha pribadi dan strategi belajar yang efektif adalah faktor utama dalam pencapaian akademik. Pemberian tantangan akademik yang sesuai dengan kemampuan mahasiswa baru secara bertahap juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam menghadapi tugas yang lebih kompleks

2. Pengalaman orang lain

Observasi terhadap pencapaian teman sebaya atau senior juga memengaruhi efikasi diri mahasiswa baru. Mahasiswa baru sering membandingkan diri dengan individu lain yang lebih berpengalaman, terutama dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Jika mahasiswa baru melihat bahwa mahasiswa lain berhasil dalam bidang akademik, hal ini dapat meningkatkan motivasi mahasiswa baru untuk mencapai hal serupa.

Namun dalam beberapa kasus, perbandingan ini dapat menimbulkan efek sebaliknya. Mahasiswa baru dengan efikasi diri sedang mungkin merasa ragu apakah mereka mampu mencapai tingkat keberhasilan yang sama, terutama jika mereka memiliki pengalaman akademik yang lebih terbatas. Oleh karena itu, penting untuk menyediakan model positif, seperti bimbingan dari mahasiswa tingkat atas atau alumni yang telah berhasil dalam akademik. Pendekatan mentoring dapat membantu mahasiswa baru untuk memahami strategi belajar yang efektif dan meningkatkan efikasi diri mereka.

3. Persuasi verbal

Dukungan verbal dari dosen, teman sebaya atau keluarga juga berperan dalam membangun efikasi diri mahasiswa. Mahasiswa baru dengan efikasi diri sedang cenderung sudah menerima berbagai bentuk persuasi verbal, tetapi mahasiswa baru masih memiliki keraguan terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik yang lebih besar.

Persuasi verbal yang efektif tidak hanya sebatas memberikan motivasi, tetapi juga harus disertai dengan umpan balik yang konstruktif. Misalnya, umpan balik berbasis kompetensi yang menyoroti aspek spesifik dalam pencapaian mahasiswa lebih efektif dibandingkan sekedar dorongan umum seperti “kamu pasti bisa”. Sebaliknya, kritik yang tidak membangun atau kurangnya dukungan dapat semakin menghambat kepercayaan diri mahasiswa baru. Oleh karena itu, tenaga pendidik perlu menerapkan pendekatan berbasis apresiasi dan umpan balik yang jelas agar mahasiswa lebih yakin terhadap kemampuannya.

4. Kondisi fisiologis dan emosional

Kondisi fisik dan emosional juga berperan dalam membentuk efikasi diri. Mahasiswa baru dengan efikasi diri sedang cenderung lebih mudah terpengaruh oleh stress akademik, terutama ketika menghadapi tugas yang sulit atau jadwal yang padat. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan interpretasi negatif terhadap kemampuan mahasiswa sendiri, sehingga menurunkan efikasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Untuk mengatasi hambatan ini, mahasiswa perlu menerapkan strategi pengelolaan stress yang efektif. Teknik relaksasi, manajemen waktu yang baik, serta dukungan psikososial dari teman dan keluarga dapat membantu mahasiswa baru menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri. Selain itu, institusi pendidikan juga dapat berperan dalam memberikan lingkungan belajar yang mendukung.

Mahasiswa baru dengan tingkat efikasi diri sedang telah menunjukkan keyakinan yang cukup terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas akademik. Namun, keyakinan ini belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi tantangan yang lebih kompleks. Penelitian Sopiyan (2018) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa semakin besar keyakinan seseorang, semakin besar pula usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan.

Meskipun efikasi diri mahasiswa baru masih berada pada kategori sedang, mereka tetap memiliki potensi untuk berkembang. Intervensi yang tepat seperti dukungan akademik dari dosen dan teman sebaya, penguatan motivasi melalui pengalaman keberhasilan, serta strategi manajemen stress yang baik dapat membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri mahasiswa baru secara bertahap.

Dengan adanya upaya untuk meningkatkan efikasi diri secara berkelanjutan, mahasiswa diharapkan dapat lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan mampu mengoptimalkan potensinya selama menjalani pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Peningkatan efikasi diri tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan profesional di masa depan.

3. Deskripsi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Tabel 3. Statistik Deskriptif Kecemasan Akademik Responden Pada Mahasiswa Baru FKep Unpad (n = 150)

Kecemasan Akademik	Mean	Median	St. Deviasi	Nilai Min	Nilai Max
	122,30	122	5,181	108	144

Berdasarkan studi yang dilakukan, tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa baru dalam kategori berat dengan rata-rata skor 122,30. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran cenderung mengalami tekanan akademik yang tinggi dan berdampak pada cara mahasiswa menghadapi tantangan dalam lingkungan perkuliahan. Salah satu indikasinya adalah kecenderungan fokus yang berlebihan pada satu aspek tertentu (misalnya prestasi akademik atau pencapaian nilai), sementara aspek penting lainnya (misalnya kesejahteraan mental dan sosial) menjadi kurang mendapat perhatian. Akibatnya, mahasiswa menunjukkan berbagai strategi koping yang kurang efektif untuk meredakan ketegangan yang justru dapat memperburuk kondisi psikologisnya. Oleh karena itu, diperlukan arahan yang tepat agar mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam mengelola kecemasan akademik.

Rata-rata skor yang menunjukkan kategori berat ini juga menandakan adanya tekanan psikologis yang signifikan dalam menghadapi tuntutan akademik yang baru. Mahasiswa tidak hanya harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, tetapi juga menghadapi beban tugas yang lebih kompleks serta standar penilaian yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan sebelumnya. Sejalan dengan studi Hasni et al. (2023) yang menyatakan mahasiswa baru keperawatan umumnya merasakan kecemasan akademik yang dipicu oleh berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas yang kompleks dan tingkat kesulitan materi perkuliahan yang tinggi.

Transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya ke perguruan tinggi berperan sebagai salah satu faktor penyebab yang memicu kecemasan akademik. Mahasiswa harus beradaptasi dengan metode pembelajaran yang lebih mandiri, manajemen waktu yang lebih kompleks, peningkatan beban tugas, standar penilaian yang lebih tinggi, serta penerapan disiplin yang lebih ketat yang dimana semuanya berkontribusi pada perasaan kekhawatiran dan tekanan psikologis. Temuan Shandy & Khoirunnisa (2021) menegaskan bahwa kecemasan akademik adalah permasalahan yang selalu dirasakan setelah melakukan transisi, masalah tersebut seperti pembelajarannya yang berbeda dari sebelumnya, tugas banyak, sistem penilaian memiliki standar tinggi, dan penerapan disiplin yang tegas.

Mahasiswa dengan kecemasan akademik berat menunjukkan tanda dan gejala seperti pusing, mual, hiperhidrosis (keringat berlebihan), persepsi negatif pada diri sendiri, rasa malu dan takut, dan kekhawatiran akan persaingan dan kegagalan (Sari & Winingsih, 2021). Gejala-gejala ini mencerminkan reaksi tubuh dan pikiran terhadap tekanan akademik yang tinggi, yang tidak hanya mengganggu kondisi fisik, tetapi juga menurunkan kepercayaan diri serta kemampuan dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan kepada mahasiswa baru menunjukkan bahwa 15 mahasiswa mengalami tanda dan gejala kecemasan akademik serupa. Konsistensi antara kedua hasil ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian serius dari institusi pendidikan melalui upaya intervensi yang komprehensif.

Selain itu, kecemasan akademik dapat dikaji melalui empat aspek yang menimbulkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru, seperti:

1. Memunculkan pola aktivitas kecemasan mental

Mahasiswa menunjukkan pola pikir dan persepsi negatif terhadap kesulitan akademik yang dihadapi. Hal ini meliputi kekhawatiran yang berlebihan, rasa tidak aman, serta kesulitan menyesuaikan diri. Rendahnya kepercayaan diri menjadi pemicu

utama karena mahasiswa cenderung memiliki keyakinan keliru terkait kemampuan diri, motivasi, dan cara mengelola kecemasan. Mahasiswa baru yang mengalami kecemasan berat cenderung mengalami kesulitan dalam mengembangkan pola pikir yang adaptif, sehingga tekanan yang mahasiswa rasakan semakin meningkat dan berdampak pada kesejahteraan emosional serta prestasi akademik mereka.

2. Perhatian yang salah

Gangguan konsentrasi menjadi salah satu dampak utama kecemasan akademik. Mahasiswa sering mengalami distraksi, baik dari faktor eksternal seperti suara atau aktivitas di sekitar, maupun faktor dari dalam seperti cemas, atau respon fisik tertentu. Pada tingkat kecemasan akademik yang berat, gangguan konsentrasi dapat semakin parah dan menghambat pemrosesan informasi secara efektif. Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi kuliah, menyelesaikan tugas, dan mengikuti ujian dengan optimal. Hal ini dapat memicu siklus kecemasan yang semakin memperburuk performa akademik mereka.

3. Tekanan secara fisik

Kecemasan dapat memicu reaksi fisik, seperti ketegangan otot, keringat berlebihan, detak jantung yang lebih cepat, dan tangan yang gemetar. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada aspek emosional, seperti munculnya rasa kecewa dan frustrasi. Pada mahasiswa baru dengan kecemasan akademik berat, tekanan fisik ini bisa semakin intens, bahkan berkembang menjadi gangguan kesehatan yang lebih serius, seperti insomnia, gangguan pencernaan, dan kelelahan kronis. Kondisi ini dapat menurunkan daya tahan tubuh mahasiswa, sehingga mahasiswa lebih rentan terhadap penyakit dan mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas akademik secara optimal.

4. Perilaku yang kurang tepat

Mahasiswa baru yang mengalami kecemasan akademik berat cenderung mengembangkan strategi belajar yang tidak efektif atau bahkan perilaku yang menghambat pencapaian akademik. Misalnya, mahasiswa mungkin menghindari tugas-tugas sulit, menunda pekerjaan, atau mengembangkan kebiasaan belajar yang tidak produktif. Alih-alih mencari solusi yang adaptif, mahasiswa dengan kecemasan akademik berat justru lebih sering terjebak dalam strategi koping yang maladaptif, seperti overthinking atau menghindari tantangan akademik. Jika dibiarkan, perilaku ini dapat memperburuk kualitas pembelajaran dan meningkatkan risiko akademik yang lebih serius.

Secara keseluruhan, kecemasan akademik dalam kategori berat pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran mencerminkan adanya kesenjangan antara kesiapan mahasiswa dengan ekspektasi akademik yang harus dipenuhi. Mahasiswa baru yang belum terbiasa dengan lingkungan perkuliahan cenderung mengalami tekanan yang signifikan akibat tuntutan akademik yang lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya. Selain itu, faktor seperti rendahnya kepercayaan diri, ketidaksiapan dalam mengelola beban tugas, serta kurangnya strategi koping yang efektif dapat memperburuk tingkat kecemasan akademik yang dialami.

Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik yang berat dapat berdampak negatif pada performa akademik mahasiswa, menghambat pencapaian akademik, dan bahkan meningkatkan risiko dropout. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang komprehensif untuk mengembangkan keterampilan manajemen stress serta strategi belajar

yang lebih adaptif. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa baru diharapkan mampu mengembangkan strategi adaptasi yang efektif untuk mengelola kecemasan akademik, sehingga dapat mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis.

4. Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Tabel 4. Uji Korelasi *Spearman Rank* Efikasi Diri Dan Kecemasan Akademik Responden Mahasiswa Baru FKep Unpad (n = 150)

Variabel	Sig. (2-tailed)	Koefisien Korelasi (r)	Arah Hubungan
Efikasi Diri dan Kecemasan Akademik	0.000	-0.308	Negatif

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran dengan nilai signifikansi 0.000 dan koefisien korelasi -0.308. Meskipun rata-rata efikasi diri mahasiswa baru tergolong sedang, sementara kecemasan akademik berada pada tingkat berat, arah korelasi yang negatif ini mengindikasikan bahwa peningkatan efikasi diri berkaitan dengan penurunan kecemasan akademik. Artinya meskipun kondisi saat ini efikasi diri belum optimal, mahasiswa baru yang memiliki kecenderungan untuk meningkatkan keyakinan terhadap kemampuannya akan cenderung merasakan kecemasan akademik yang lebih rendah saat menghadapi berbagai tantangan akademik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik berada dalam kategori lemah dengan koefisien korelasi 0.308. Berdasarkan klasifikasi korelasi menurut Sugiyono (2022), nilai dalam rentang 0.20 – 0.399 termasuk dalam kategori hubungan yang lemah. Hal ini menandakan bahwa meskipun terdapat hubungan signifikan, pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan akademik tidak dominan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fiqriyah (2020) yang menyatakan bahwa hanya 42% peran yang diberikan oleh efikasi diri terhadap kecemasan akademik, sedangkan 58% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup tekanan akademik, dukungan sosial, strategi koping, serta lingkungan belajar mahasiswa.

Temuan tersebut juga konsisten dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi cara mahasiswa mengelola kecemasan akademik. Penelitian Anshori & Sianturi (2023) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan lebih mudah beradaptasi dengan proses pembelajaran, sehingga berpotensi menekan tingkat kecemasan akademik yang dialami. Di sisi lain, meskipun mahasiswa dengan efikasi diri sedang masih memiliki keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik, mahasiswa dapat mengalami kecemasan yang berat jika menghadapi tantangan yang lebih kompleks atau melebihi ekspektasi.

Selain itu, penelitian lain seperti Rafnadila et al. (2022), Morales & Pérez-Mármol (2019), dan Croy et al. (2020) menguatkan temuan bahwa peningkatan efikasi diri berperan dalam membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif. Oleh karena itu, walaupun kekuatan hubungan yang terukur golongan lemah, peningkatan efikasi

diri melalui program mentoring, pelatihan keterampilan akademik, dan dukungan psikologis tetap menjadi strategi yang relevan untuk mengurangi kecemasan akademik.

KESIMPULAN

Efikasi diri memiliki peranan yang signifikan dalam membentuk persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 150 mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1. Efikasi diri di kalangan mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran rata-rata dalam kategori sedang. 2. Kecemasan akademik di kalangan mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran rata-rata dalam kategori berat. 3. Hasil uji korelasi menyatakan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik mahasiswa baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I. M. P. (2023). Pengaruh Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar (Studi Kasus Mahasiswa STABN Sriwijaya Tangerang Banten). *JIMPS : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 5457–5468.
- Afriyanti, A., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2021). Gambaran Peran Perawat Dalam Penanganan Gangguan Jiwa Melalui Program DSSJ (Desa Siaga Sehat Jiwa) di Wilayah Eks Kawedanan Ajibarang. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1544–1553.
- Albert Bandura. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In W.H Freeman and Company New York (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Anshori, R., & Sianturi, R. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Baru S1 Keperawatan Stikes Swasta X Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(3), 741–753. <https://journalppnijatengorg/indexphp/jikj%0AHUBUNGAN>
- Ayuningrum, P. D., & Jumaini, A. (2022). Gambaran efikasi diri pada mahasiswa baru fakultas keperawatan unri di masa pandemi covid-19 descriptive study of self efficacy in new nursing students at the univesity of riau during the covid-19 pandemic. *Jurna; Ilmu Keperawatan*, 10(1), 74–83.
- Croy, G., Garvey, L., Willetts, G., Wheelahan, J., & Hood, K. (2020). Anxiety, flipped approach and self-efficacy: Exploring nursing student outcomes. *Nurse Education Today*, 93, 104534. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104534>
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Fiqriyah, L. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfizhul Qur'an Nurul Furqon Wetan Pasar Besar Klojen Malang.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., & Ligita, T. (2024). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 87–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1502>

- Hasni, N. I., Supriatun, E., Puspitaningrum, I., Suryatna, S. Y., Putri, S. D., & Indramayu, P. N. (2023). Gambaran Motivasi Berprestasi, Efikasi Diri, dan Kemampuan Adaptasi pada Mahasiswa Semester 1 D3 Keperawatan Politeknik Negeri Indramayu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 43–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/corona.v1i4.61>
- Hendra, A., Heryanti, B. R., & Perdani, A. L. (2020). Gambaran Tingkat Depresi, Kecemasan Dan Stress Pada Mahasiswa Junior Keperawatan Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 6(2), 95–100. https://www.researchgate.net/publication/346019630_GAMBARAN_TINGKAT_DEPRESI_KECEMASAN_DAN_STRESS_PADA_MAHASISWA_JUNIOR_KEPERAWATAN_DI_INDONESIA
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jayvee, C., Cebu, RPM, & CHRA. (2023). Demographic Factors And Academic Anxiety Among Filipino Senior High School Students. *International Journal of Social Sciences and Management Review*, 06(01), 96–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.37602/IJSSMR.2022.6103>
- Khoerunnissa. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*.
- Lotulung, C. V., & Purnawinadi, I. G. (2024). Deteksi Dini Depresi Mahasiswa Baru Jurusan Keperawatan. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(2), 179–185. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
- Luthfiyyah, Q. S. (2023). Hubungan Antara Music-based Mood Regulation dengan Academic Anxiety Level Pada Mahasiswa Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan Angkatan 2019 Universitas Padjadjaran. *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 269–277.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif. In A. Q. Habib (Ed.), *Laboratorium Penelitian dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur (3rd ed.)*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/806/812>
- Melo, H. E. D., Severian, P. F. G., Eid, L. P., de Souza, M. R., da Cruz Sequeira, C. A., da Graça Girade Souza, M., & Pompeo, D. A. (2021). Impact of anxiety and depression symptoms on perceived self-efficacy in nursing students. *ACTA Paulista de Enfermagem*, 34, 1–8. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO01113>
- Morales, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Nasir, N. (2022). Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2), 883–892. <https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232>
- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.6943>

- Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2019). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161>
- Putro, F. W. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Plagiarisme Pada Mahasiswa.
- Rafnadila, P., Aiyub, A., & Halifah, E. (2022). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan dan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4), 58–65. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19992>
- Santrock, J. W. (2020). *Essentials of Life-Span Development* (6th ed.). USA: McGraw-Hill Education.
- Sari, A. R., & Winingsih, E. (2021). Kecemasan Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Era. *Jurnal BK Unesa*, 12(3), 466–488. <https://static-fip.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/36553/32514>
- Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Akan Melaksanakan Perkuliahan Tatap Muka. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 264–272.
- Simbolon, J. S. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Angkatan 2021 Rumpun Kesehatan Universitas Padjadjaran Dalam Menghadapi Pembelajaran Tatap Muka Terpadu Di Masa Pademic Covid-19. *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*, 7(2).
- Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289–304. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.2197>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). ALFABETA BANDUNG.
- Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Akademik terhadap Ujian Praktik pada Mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 1349–1358.
- Syapitri, H., Amalia, & Aritonang, J. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (H. Nadana, Aurora (ed.); Vol. 19, Issue 5).
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna : Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>