

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres yang dialami mahasiswa sebagian besar disebabkan oleh masalah akademik. Hal ini terjadi karena mahasiswa ingin mendapat nilai bagus dan merasa cemas berlebihan saat mengikuti kegiatan belajar. Adaptasi yang baik terhadap proses pembelajaran atau kegiatan akademik yang dijalani dapat menurunkan tingkat stress, namun dapat terjadi sebaliknya. Apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan proses belajar atau kegiatan perkuliahan, maka hal ini justru dapat meningkatkan stres akademik pada mahasiswa (Rosyidah et al., 2020). Stress akademik disebabkan oleh masalah akademik, sosial budaya, lingkungan dan psikologis. Masalah akademik muncul karena adanya beban akademik, kecemasan akademik serta keinginan yang terlalu tinggi dalam mengejar kesempatan (Oktavia et al., 2019).

Kecemasan di kalangan mahasiswa sudah menjadi masalah kesehatan mental yang semakin diperhatikan dalam beberapa tahun belakangan. Berdasarkan laporan *National College Health Assessment* yang diterbitkan oleh *American College Health Association* pada tahun 2023, sekitar 46% mahasiswa di Amerika Serikat mengalami kecemasan tingkat tinggi, dengan 32% dari mereka mengatakan bahwa kecemasan ini berdampak buruk terhadap prestasi akademik mereka (American College Health Association, 2023). Dalam penelitian *World Mental*

Health International College Student Initiative yang dilakukan oleh WHO pada tahun 2022, ditemukan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa berkisar antara 16-31%, dengan mahasiswa tahun pertama menunjukkan tingkat kecemasan tertinggi yaitu 28% (Auerbach et al., 2022).

Penelitian tahun 2022 mengungkapkan adanya korelasi positif antara jenjang akademik dengan prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa Indonesia. Data menunjukkan mahasiswa semester awal memiliki prevalensi terendah sebesar (26,3%), kemudian naik menjadi (31,7%) pada jenjang kedua, berlanjut ke angka (35,2%) di jenjang ketiga, serta mencapai puncaknya pada mahasiswa akhir dengan persentase (39,6%). Kategori kecemasan yang teridentifikasi berkisar dari tingkat ringan hingga tingkat sedang (Risdayanti et al., 2022). Sementara di wilayah Sumatera Barat, riset Universitas Andalas tahun 2022 mengidentifikasi bahwa 38,5% populasi mahasiswa di provinsi tersebut menunjukkan indikasi kecemasan, dengan konsentrasi tertinggi terjadi pada kelompok mahasiswa akhir yang mencapai angka 45,7% (Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, 2022).

Studi lain yang dilakukan pada era pandemi covid-19 hingga fase pemulihannya menunjukkan bahwa dari kalangan mahasiswa di Sumatera Barat, sebanyak 33,7% menderita kecemasan ringan, 28,9% berada pada tingkat kecemasan kategori sedang, dan 12,4% tergolong dalam kecemasan kategori berat (Asrori et al., 2023). Di sisi lain, riset yang dilakukan oleh Yanti et al., (2022) mengungkapkan bahwa 40,3% mahasiswa tahun pertama menghadapi kecemasan berkaitan dengan penyesuaian terhadap lingkungan kampus yang berbeda, sedangkan 47,6% mahasiswa tahun akhir menghadapi kecemasan menyangkut

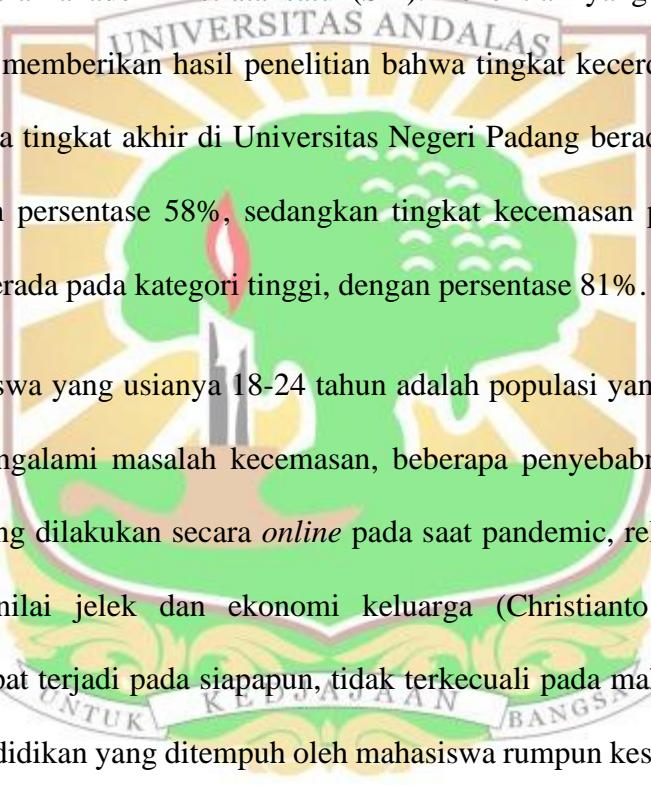
penyelesaian studi dan peluang pekerjaan. Mahasiswa pada tingkat menengah (tahun kedua serta ketiga) memperlihatkan persentase kecemasan mencapai 36,8%, khususnya berkaitan dengan tuntutan akademis dan harapan terhadap pencapaian prestasi (Yanti et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2024) diketahui bahwa 85,7% mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hasil penelitian Kimberly (2018) menunjukkan bahwa 74,11% mahasiswa baru mengalami kecemasan pada tingkat ringan. Kondisi kecemasan yang meningkat kerap disebabkan oleh transisi suasana dan beban akademis yang bertambah berat (Shine, 2023).

Kondisi serupa turut dialami oleh mahasiswa keperawatan semester 4 dan 6 yang sedang melaksanakan pembelajaran klinis, mereka sering mengalami kecemasan, khususnya saat berada pada suasana asing dan berhadapan dengan kerabat pasien yang sering mengajukan berbagai pertanyaan serta mempertanyakan prosedur keperawatan yang dijalankan mahasiswa. Sesuai dengan peningkatan jenjang studi, kompleksitas masalah yang dihadapi pun meningkat, walaupun sudah menyesuaikan diri dengan suasana akademis, tetap menemui kendala-kendala, baik pada aspek teori ataupun praktik (Fadhilah, 2023).

Mahasiswa yang berada di tingkat akhir sering mengalami gangguan kecemasan, terutama saat menghadapi proses penyusunan skripsi atau karya ilmiah akhir. Mahasiswa tahun keempat dan kelima (tingkat akhir) lebih cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi dari pada mahasiswa di tahun pertama, kedua

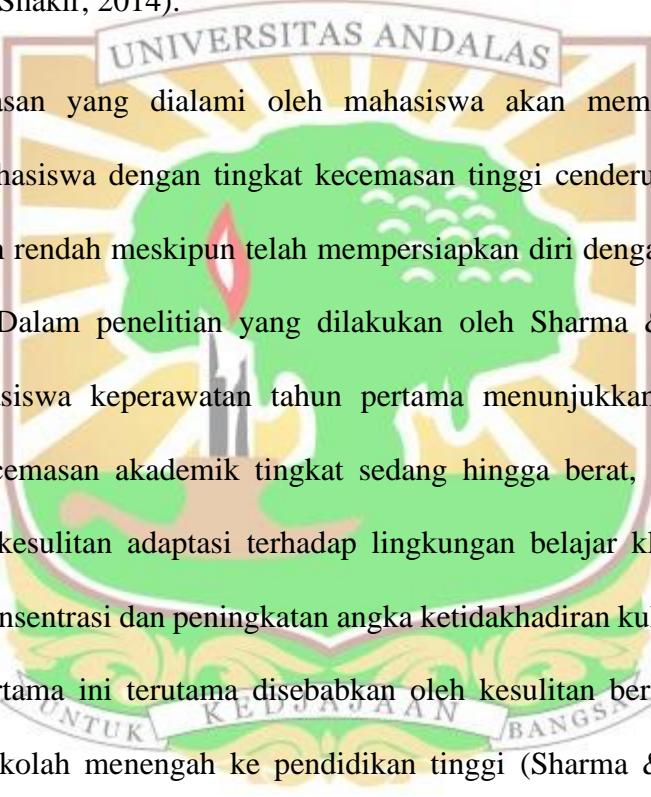
atau ketiga (Stevens et al., 2019). Hal ini didukung oleh penelitian Malfasari (2019), terkait kecemasan akademik dalam menyelesaikan tugas menemukan bahwa mahasiswa dengan usia 21-23 tahun (mahasiswa tingkat akhir) menunjukkan kemungkinan mengalami kecemasan dengan intensitas lebih besar. Untuk dapat menuntaskan program pendidikan, setiap mahasiswa diharuskan menyelesaikan karya ilmiah akhir berbentuk skripsi yang menjadi persyaratan mutlak guna memperoleh gelar akademik strata satu (S-1). Penelitian yang dilakukan oleh Muthia (2023) memberikan hasil penelitian bahwa tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang, dengan persentase 58%, sedangkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori tinggi, dengan persentase 81%.



Mahasiswa yang usianya 18-24 tahun adalah populasi yang paling banyak dan rentan mengalami masalah kecemasan, beberapa penyebabnya dikarenakan perkuliahan yang dilakukan secara *online* pada saat pandemic, relasi pertemanan, mendapatkan nilai jelek dan ekonomi keluarga (Christianto et al., 2021). Kecemasan dapat terjadi pada siapapun, tidak terkecuali pada mahasiswa rumpun kesehatan. Pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa rumpun kesehatan dianggap paling menuntut secara akademis dan emosional dibandingkan dengan pendidikan yang lain. Karena tuntutan tersebut, dapat menyebabkan efek negatif pada mahasiswa yaitu terjadinya masalah kesehatan mental berupa kecemasan akademik (Quek et al., 2019).

Beragam kegiatan terkait dengan pendidikan, seperti tugas kuliah, menghadapi ujian, kurangnya keyakinan diri dalam kemampuan seseorang untuk

menghadapi tugas dalam lingkungan akademik dapat menyebabkan kecemasan dalam lingkungan akademik (Prawitasari, 2012). *Academic anxiety* atau kecemasan akademik merupakan jenis kecemasan yang akan datang dari proses akademik berlangsung atau selama proses pembelajaran berlangsung. Kecemasan akademik muncul ketika seorang mahasiswa timbul perasaan tidak nyaman atau tertekan sebagai reaksi terhadap situasi dari lingkungan belajarnya yang dipersepsi secara negatif (Shakir, 2014).



Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan mempengaruhi hasil belajarnya, mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memperoleh nilai yang lebih rendah meskipun telah mempersiapkan diri dengan baik (Chapell et al., 2005). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Singh (2022) terhadap mahasiswa keperawatan tahun pertama menunjukkan bahwa 47,3% mengalami kecemasan akademik tingkat sedang hingga berat, dengan dampak utama berupa kesulitan adaptasi terhadap lingkungan belajar klinis, penurunan kemampuan konsentrasi dan peningkatan angka ketidakhadiran kuliah. Kecemasan pada tahun pertama ini terutama disebabkan oleh kesulitan beradaptasi dengan transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi (Sharma & Singh, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Almagro et al., (2023) menemukan bahwa mahasiswa keperawatan tahun kedua mengalami peningkatan kecemasan akademik saat mulai menjalani praktik klinis, seperti kesulitan menerapkan teori ke dalam praktik, mengalami penurunan kepercayaan diri dalam melakukan prosedur keperawatan, dan gangguan tidur yang signifikan menjelang ujian praktik klinis.

Dampak lainnya termasuk penurunan IPK rata-rata sebesar 0,4 poin dibandingkan semester sebelumnya (Almagro et al., 2023).

Pada mahasiswa keperawatan tahun ketiga menunjukkan bahwa 58,2% mengalami kecemasan akademik terkait dengan beban tugas yang meningkat dan tuntutan praktik klinis yang lebih kompleks. Dampaknya meliputi peningkatan gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan, serta kesulitan dalam pengambilan keputusan klinis. Selain itu, mahasiswa tahun ketiga menunjukkan penurunan empati terhadap pasien, yang merupakan efek tidak langsung dari kecemasan berkelanjutan (Kim & Lee, 2023). Untuk mahasiswa keperawatan tahun terakhir 63,7% mengalami kecemasan akademik tingkat tinggi, terutama terkait dengan penyelesaian tugas akhir, persiapan ujian kompetensi, dan kekhawatiran tentang transisi ke dunia kerja. Dampak signifikan terlihat pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir, mengalami gejala burnout, dan mempertimbangkan untuk mengubah jalur karir mereka (Wang et al., 2024).

Menurut Vitasari et al., (2010) dan diperkuat oleh penelitian Cassady (2019), pembagian faktor kecemasan akademik menjadi internal dan eksternal membantu mengidentifikasi sumber kecemasan secara lebih sistematis dan komprehensif. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa yaitu, faktor internal meliputi kepribadian, konsep diri, kecerdasan emosional dan pengalaman masa lalu, sedangkan faktor eksternal meliputi berbagai aspek lingkungan seperti lingkungan belajar, dukungan sosial dari keluarga, teman dan guru serta sistem evaluasi seperti metode penilaian dan frekuensi ujian.

Penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2018) dan MacCann (2020), kecerdasan emosional berperan signifikan dalam kemampuan mahasiswa mengelola emosi negatif termasuk kecemasan. Penelitian oleh Fernández-Berrocal dan Extremera (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam meregulasi emosi saat menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan hingga 47%. Selain itu, Brackett et al., (2011) menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan sebagai mediator antara stresor akademik dan manifestasi kecemasan, di mana individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang adaptif saat menghadapi situasi akademik yang menantang.

Seseorang dapat mengalami kecemasan jika menghadapi situasi yang berada diluar kendalinya sehingga tidak mampu untuk mengendalikan yang sedang dialami. Hal ini karena perasaan cemas adalah salah satu emosi yang sangat tidak menyenangkan (Rumintang & Rustika, 2020). Terkait dengan emosi ada suatu istilah yang disebut dengan kecerdasan emosional. Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan dan stres selama perjalanan akademis yang dapat berdampak secara signifikan terhadap kesehatan mental dan fungsi secara keseluruhan. Salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan-tantangan tersebut adalah kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan bernalar dengan emosi. Kecerdasan emosional telah dikaitkan dengan berbagai

hasil positif, termasuk peningkatan kinerja akademik yang lebih baik (Almagro et al., 2023).

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain, kecerdasan emosional dapat membentuk perilaku dan kepribadian seseorang menjadi lebih optimal, sebab mereka yang memiliki kemampuan ini mampu mengidentifikasi emosi yang dialaminya, memberikan dorongan semangat kepada dirinya sendiri, memiliki kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan responsif terhadap kondisi lingkungan di sekitarnya (Siswati, 2020).

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa emosional semakin penting perannya dalam kehidupan untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional daripada kemampuan intelektual. Memiliki kecerdasan yang tinggi menjadi sangat penting dalam pencapaian keberhasilan dibanding IQ tinggi yang diukur berdasarkan uji standar terhadap kognitif verbal dan non-verbal (Uno, 2008). Menurut Agus (2019), mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik akan mampu menghadapi perasaan cemas karena dapat mengumpulkan kendali pada setiap situasi yang dihadapinya. Kecerdasan emosi memiliki peran untuk mengendalikan emosi yang muncul seperti pesimis, malu, amarah, putus asa dan kesedihan yang datang dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa (Wijaya et al., 2020).

Penelitian sebelumnya mengungkapkan adanya korelasi yang kuat antara kecemasan akademik dengan kecerdasan emosional. Temuan riset memperlihatkan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi, mengontrol, serta mengoptimalkan perasaannya dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih telah terbukti memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah (Khaledian, 2013). Sejalan dengan penelitian tersebut, Fikry dan Khairani (2017) mengemukakan hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa yang melakukan bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala yang bermakna individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya. . Studi yang dilakukan oleh Agus (2019) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan pengaruh sebesar 9,7% terhadap kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama ketika menghadapi ujian.

Penelitian yang dilakukan oleh Fikry dan Khairani (2017) memiliki perbedaan yang mendasar dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian Fikry secara spesifik mengeksplorasi kecemasan dalam konteks proses bimbingan dan penyelesaian skripsi sebagai tugas akhir, dengan sampel mahasiswa akhir saja. Demikian pula, penelitian Madoni dan Mardliyah (2021) juga berbeda karena berfokus pada siswa SMK dengan mengkaji hubungan antara religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik. Sementara penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengambil pendekatan

yang lebih komprehensif dengan fokus utama pada hubungan kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa keperawatan dalam satu fakultas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2025 terhadap 10 orang mahasiswa keperawatan dari berbagai angkatan dengan memberikan pertanyaan via *WhatsApp* terkait permasalahan kecemasan akademik dan kecerdasan emosional yang dialami mahasiswa didapatkan hasil, pada aspek kecemasan akademik, diketahui bahwa 4 orang mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas kuliah karena merasa tertekan akibat banyaknya beban yang harus diselesaikan secara bersamaan. Penundaan ini merupakan bentuk mekanisme penghindaran dari rasa stres yang mereka alami. Selain itu, 3 orang mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri untuk berhasil dalam perkuliahan, terutama ketika membandingkan diri dengan teman-teman sekelas yang terlihat lebih unggul secara akademis. Sementara itu, 3 orang lainnya menyatakan adanya ketakutan terhadap kemungkinan hal-hal buruk yang terjadi selama proses perkuliahan, seperti gagal dalam ujian, penurunan nilai IPK bagi mahasiswa yang menerima beasiswa atau kesalahan saat praktik klinik, yang memicu munculnya rasa cemas berlebihan dalam menghadapi aktivitas akademik sehari-hari.

Dalam aspek kecerdasan emosional, ditemukan bahwa 4 orang mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur emosi, terutama saat menghadapi tekanan tugas, konflik dengan teman, atau ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar. Mereka cenderung terbawa emosi secara berlebihan dan belum memiliki keterampilan pengelolaan emosi yang efektif. 2 orang lainnya menyatakan tidak

mampu mengetahui apa yang menjadi pemicu kemarahan mereka, sehingga sering kali marah secara tiba-tiba tanpa tahu penyebab pastinya. Hal ini menunjukkan rendahnya kesadaran diri terhadap kondisi emosional yang dialami. Sementara itu, 4 mahasiswa juga menyatakan tidak mampu mengenali emosi yang sedang mereka rasakan, seperti marah, sedih, atau cemas, karena terbiasa menekan atau mengabaikan perasaan tersebut.

Data dari akademik Fakultas Keperawatan Universitas Andalas menunjukkan bahwa dari total mahasiswa regular tingkat akhir, sebanyak 88 orang berhasil lulus tepat waktu, sementara 78 orang mahasiswa masih berstatus aktif dalam menyelesaikan studinya, dan 1 orang mahasiswa mengalami putus studi (*drop out*). Kondisi ini mengindikasikan adanya berbagai tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa selama proses perkuliahan.

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka ditetapkan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- c. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu pengetahuan mengenai tingkat kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan.

2. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam membantu program upaya mengurangi kejadian kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan untuk ilmu pengetahuan di bidang keperawatan yang selanjutnya dapat dikembangkan lebih luas untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan dasar dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan mengenai kecerdasan emosional dengan kecemasan akademik pada mahasiswa keperawatan

