

## TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PENGURUS IKATAN MAHASISWA MUHAMMADIYAH

Eni Hidayati<sup>1</sup>, Nunik Nurwanah<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Semarang

### ABSTRAK

#### Kata Kunci :

Kecemasan,  
IMM,  
Prestasi Akademik,

**Abstract :** Anxiety is state of person feels worry, nervous, less concentration and marked by heart palpitations when there is pressure or threat on him. When students would face the test, the student had good preparation and full concentration so had not a negative impact on the achievement learning. The purpose of this study is know the relationship level of anxiety against academic achievement of Muhammadiyah Students Association at Muhammadiyah University Semarang. Type of this research is descriptive correlation research using cross sectional design. Sample of this research is 67 respondents with purposive sampling technique. The results showed that level of anxiety in severe category (47,8%), medium category (34,3%) and light category (17,9%) there was an association between anxiety level of academic achievement ( $p = 0,000$ ), if students experienced anxiety usually students would experience a less concentration when faced the exam, this would have negative affect on their learning outcomes. Students can control their anxiety by preparing themselves would before facing exams such as doing problem exercises that were less obvious.

**Abstrak :** Kecemasan merupakan keadaan seseorang merasa khawatir, gugup, kurangnya konsentrasi serta ditandai dengan jantung berdebar-debar saat ada-nya tekanan atau ancaman pada dirinya. Contohnya saat mahasiswa akan menghadapi ujian, mahasiswa harus memiliki persiapan yang baik serta konsentrasi yang penuh agar tidak mendapatkan dampak negatif pada prestasi belajarnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah di Universitas Muhammadiyah Semarang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebesar 67 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam kategori berat (47,8%), kategori sedang (34,3%) serta kategori ringan (17,9%) dan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik ( $p = 0,000$ ), apabila mahasiswa mengalami kecemasan biasanya mahasiswa akan mengalami kurangnya konsentrasi saat menghadapi ujian, hal ini akan mendapatkan pengaruh negatif pada hasil pembelajaran mereka. Mahasiswa dapat mengendalikan kecemasannya dengan cara mempersiapkan diri dengan baik sebelum menghadapi ujian seperti melakukan latihan-latihan soal yang kurang dimengerti.

Copyright © 2019. Indonesian Journal for Health Sciences,  
<http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/>, All rights reserved

#### Penulis Korespondensi :

Eni Hidayati  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Semarang  
Email: eni.hidayati@unimus.ac.id

#### Cara Mengutip :

Hidayati, Eni dan Nurwanah, Nunik. Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. J. Heal. Sci., vol.3, no.1, pp.13-19, 2019.

## PENDAHULUAN

Sekarang ini banyak orang yang belum mengetahui bahwa tingkat prestasi belajar seseorang tidak hanya diukur dan dilihat dari sudut kemampuan kognitif dan kemampuan inteligensi yang tinggi saja akan tetapi prestasi belajar memiliki hubungan yang sangat erat dengan kondisi psikis seseorang. Kondisi psikis menunjukkan keadaan mental seseorang. Kondisi psikis yang baik pada diri seseorang ditandai dengan adanya kemampuan untuk menyesuaikan diri, ketabahan dalam menghadapi cobaan, rasa tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban terutama yang berhubungan dengan aktivitas belajar.

Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu faktor internal (dari dalam individu) yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mahasiswa, dan faktor eksternal (dari luar individu) yang meliputi faktor lingkungan. Salah satu contoh faktor eksternal dimana mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, terkait dengan jadwal per-kuliahan seperti tugas, tutorial dan *clinical skill lab* yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan. Sedangkan contoh faktor internal yang berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa yaitu variabel-variabel kepribadian seperti gangguan kecemasan (Ahmadi, 2013).

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak nyaman dan adanya tekanan akibat suatu ancaman. Keadaan ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan dapat di-pandang sebagai suatu keadaan ketidak-seimbangan atau ketegangan didalam koping seseorang. Koping dapat di-pandang sebagai suatu trauma antara orang dengan lingkungan (Kusnadi, 2015).

Di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset kesehatan Dasar (Risikesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia meng-alami kecemasan dan depresi (Depkes, 2014). Terkait dengan mahasiswa di-laporkan bahwa 25% mahasiswa meng-alami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat. Sedangkan prevalensi gangguan kecemasan pada remaja di Jawa Tengah tercatat sebanyak 4,7% dari 37 ribu penduduk. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa setiap orang dapat mengalami kecemasan baik cemas ringan, sedang atau berat (Harpell & Andrews, 2012).

Dalam kesehariannya ada banyak pekerjaan, tantangan, dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin di-hadapi oleh mahasiswa, ditambah dengan kepengurusan suatu organisasi akan men-jadikan beban tugas mahasiswa ber-tambah karena mereka harus bisa mem-bagi waktu perkuliahan dengan organisasi secara baik. Berbagai hal dan kondisi tertentu juga dapat mempengaruhi ke-suksesan mahasiswa atau malah justru dapat menghambat mahasiswa itu sendiri (Aslamawati, *et al.*, 2012).

Beberapa penelitian menunjukan bahwa mahasiswa mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian. Dalam hal ini yang menjadi stresor utama ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. Hal itu dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang akan menjadi penghambat dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Di samping itu

ada beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi mahasiswa dalam mencapai prestasi akademik antara lain disebabkan oleh kepercayaan diri seseorang, minat, lingkungan, kelemahan secara fisik, kelemahan secara mental, serta kelemahan emosional (Nelwati, 2012).

Penelitian yang dilakukan Sistyningtyas (2013) menunjukkan pada usia remaja terjadi proses perubahan psikologi dan pembentukan kepribadian sehingga rentang tingginya tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Nelwati (2012) mahasiswa mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian. Dalam hal ini yang menjadi stresor utama ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. Hal itu dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang akan menjadi penghambat dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

Mahasiswa hampir selalu disibukkan dengan banyaknya tuntutan internal maupun eksternal yang dapat menimbulkan masalah-masalah akademis dan non-akademis. Masalah-masalah non-akademis sangat berpengaruh terhadap permasalahan akademis, terutama berasal dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya para mahasiswa tidak selalu lancar dalam belajarnya. Para mahasiswa sering kali tidak mampu menunjukkan prestasi akademiknya secara optimal dikarenakan mahasiswa kurang memiliki kesiapan untuk mengikuti ujian, mereka juga sering mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian, maka tidak sedikit dari mahasiswa yang tidak bisa mendapatkan nilai sesuai standar yang sudah ditetapkan (Djamarah, 2011).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif korelatif

dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pengurus aktif Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Semarang sebanyak 250 responden, maka didalam penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode Isaac and Michael sehingga didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 67 responden. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *non-probability sampling* menggunakan pendekatan *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Universitas Muhammadiyah Semarang. Alat pengumpulan data menggunakan lembar observasi atau kuesioner. Proses Penelitian ini berlangsung dari bulan Juni-Januari 2018. Data dianalisis secara univariat dan bivariat (diuji menggunakan statistik non parametrik *rank sperman*).

## HASIL

Karakteristik responden rata-rata berumur 19 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (76,1%), semester 3 perkuliahan sebanyak 39 responden (58,2%), dan program studi S1 Keperawatan sebanyak 24 responden (35,8%).

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki     | 16            | 23,9           |
| Perempuan     | 51            | 76,1           |
| Total (n)     | 67            | 100            |

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur**

| Umur     | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------|---------------|----------------|
| 19 tahun | 35            | 52,2           |
| 20 tahun | 21            | 31,3           |
| 21 tahun | 11            | 16,4           |

|          |    |     |
|----------|----|-----|
| Total(n) | 67 | 100 |
|----------|----|-----|

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Semester Perkuliahan**

| Semester Perkuliahan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| 3                    | 39            | 58,2           |
| 5                    | 21            | 31,3           |
| 6                    | 6             | 9,0            |
| 8                    | 1             | 1,5            |
| Total (n)            | 67            | 100            |

**Tabel 4.**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Program Studi**

| Program Studi    | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| S1 Keperawatan   | 24            | 35,8           |
| D3 Keperawatan   | 9             | 3,4            |
| S1 Gizi          | 8             | 1,9            |
| D3 Gizi          | 11            | 6,4            |
| S1 Tehnik Pangan | 7             | 0,4            |
| D4 Analisis      | 8             | 1,9            |
| Total (n)        | 67            | 100            |

**Tabel 5.**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan**

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Berat             | 32            | 47,8           |
| Sedang            | 23            | 34,3           |
| Rendah            | 12            | 17,9           |
| Total             | 67            | 100            |

**Tabel 6**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Prestasi Akademik**

| Prestasi Akademik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Rendah            | 40            | 59,7           |
| Tinggi            | 27            | 40,3           |
| Total             | 67            | 100            |

**Tabel 7.**  
**Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Akademik**

| Tingkat Kecemasan | IPK Rendah |      | IPK Tinggi |      | Spearman's rho (sig) | Correlation Coefficient (r) |
|-------------------|------------|------|------------|------|----------------------|-----------------------------|
|                   | N          | %    | N          | %    |                      |                             |
| Berat             | 27         | 84,4 | 5          | 15,6 | 0,000                | 0,418                       |
| Sedang            | 11         | 47,8 | 12         | 52,2 |                      |                             |
| Ringan            | 2          | 16,7 | 10         | 83,3 |                      |                             |

Tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang mempunyai tingkat kecemasan berat sebanyak 32 orang (47,8%), proporsi yang memiliki prestasi akademik rendah yaitu 27 orang (84,4%) lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki prestasi akademik tinggi yaitu sebanyak 5 orang (15,6%). Responden dengan tingkat kecemasan yang sedang sebanyak 23 orang (34,3%), proporsi yang memiliki prestasi akademik rendah yaitu 11 orang (47,8%) lebih kecil dibandingkan dengan yang memiliki prestasi tinggi yaitu sebanyak 12 orang (52,2%). Sedangkan responden dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 12 orang (17,9%), proporsi yang memiliki prestasi akademik rendah yaitu 2 orang (16,7%) lebih kecil dibandingkan dengan yang memiliki prestasi tinggi yaitu sebanyak 10 orang (83,3%).

Hasil uji korelasi *Spearman's rho* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada hubungan secara signifikan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik. Nilai *correlation coefficient* (r) sebesar 0,418. Karena koefisien korelasi nilainya positif, maka berarti tingkat kecemasan berhubungan positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Jadi dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan berhubungan positif terhadap prestasi akademik pada Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah di Universitas Muhammadiyah Semarang.

## PEMBAHASAN

Hasil karakteristik responden rata-rata berumur 19 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 responden (76,1%), semester 3 perkuliahan sebanyak 39 responden (58,2%), dan program studi S1 Keperawatan sebanyak 24 responden (35,8%).

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan kategori berat sebanyak 32 responden (47,8%), tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 23 responden (34,3%), dan tingkat kecemasan kategori rendah sebanyak 12 responden (17,9%). Hal ini sesuai dengan pendapat. Menurut Sistyningtyas (2013) menyatakan prevalensi kecemasan pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian, yakni dari 49 responden yang berjenis kelamin perempuan, yang mengalami tingkat kecemasan berat, semakin berat tingkat kecemasan yang dialami seseorang maka akan semakin berpengaruh terhadap prestasi belajar matematika.

Berdasarkan penelitian menunjukkan prestasi akademik mahasiswa yang mendapatkan nilai tinggi sebanyak 27 orang dengan persentase (40,3%), jumlah ini lebih sedikit dibandingkan dengan prestasi akademik mahasiswa yang mendapatkan nilai rendah yaitu sebanyak 40 orang dengan persentase (59,7%). Hasil data di atas menunjukkan prestasi akademik dalam kategori rendah, hal tersebut bisa dikarenakan dari sikap mahasiswa yang belum bisa menyesuaikan diri terhadap beban tugas yang bertambah, ditambah mereka harus mengejar ketertinggalan perkuliahan agar bisa mengikuti ujian, hal ini lah yang menyebabkan tingkat kecemasan mahasiswa meningkat sehingga konsentrasi mahasiswa akan berkurang

dan akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ida Untari (2014), menyatakan adanya hubungan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi uji OSCA I, hal ini dikarenakan dampak kecemasan pada respon fisiologis pada kecemasan berat dan panik akan melemahkan atau meningkatkan kapasitas yang berlebih sehingga semakin seseorang mendapat kecemasan yang tinggi maka skor prestasi seseorang tersebut akan mejadi lebih rendah.

Hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi *rank spearman* dengan koefisien korelasi sebesar 0,418 dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p=0,05$ ), sehingga dapat dinyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pada pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah di Universitas Muhammadiyah Semarang, sehingga didapatkan data bahwa sebagian besar tingkat kecemasan mahasiswa masuk ke dalam kategori berat dan sedang, untuk tingkat kecemasan berat sebanyak 32 orang (47,8%) dan tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 23 orang (34,3%).

Hasil ini menunjukkan bahwa apabila mahasiswa mengalami kecemasan berat maka akan melemahkan atau meningkatkan kapasitas yang berlebihan maka akan menyebabkan pikiran tidak dapat berpusat dan gelisah, ditambah mata kuliah dan beban tugas yang banyak serta jam perkuliahan yang dirasakan mahasiswa S1 Keperawatan lebih berat, mahasiswa keperawatan juga harus siap menghadapi beberapa tahap ujian seperti ujian tulis dan ujian praktek, selain itu tanggung jawab di dalam organisasi yang sewaktu-waktu mengharuskan mereka untuk meninggalkan perkuliahan sehingga mereka harus berusaha mengejar ketertinggalannya, mahasiswa

cenderung merasa khawatir dengan nilai ujian akhir semester yang akan diperoleh nantinya. Akibatnya saat ujian berlangsung mereka tidak bisa fokus dan akan berdampak negatif pada hasilnya.

Menurut penelitian Ammara Numan (2017) yang berjudul *Effect of Study Habits on Test Anxiety and Academic Achievement of Undergraduate Students* menunjukkan bahwa kebiasaan belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dan prestasinya sehingga siswa yang memiliki kebiasaan belajar yang efektif mengalami tingkat kecemasan yang rendah begitu pun sebaliknya. Hal ini juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Tingkat kecemasan pada mahasiswa pengurus IMM dengan tingkat kecemasan kategori berat sebanyak 32 dengan persentase (47,8%), kecemasan sedang sebanyak 23 dengan persentase (34,3%), dan responden dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 12 orang dengan persentase (17,9%), sedangkan prestasi akademik pada mahasiswa pengurus IMM sebagian besar adalah kategori rendah sebanyak 40 orang dengan persentase (59,7%), dan prestasi akademik kategori tinggi sebanyak 27 orang dengan persentase (40,3%). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap prestasi akademik pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah di Universitas Muhammadiyah Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0,418.

### Saran

Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu mempersiapkan diri dengan baik sebelum menghadapi ujian, seperti melakukan latihan-latihan soal, melakukan diskusi terhadap mata kuliah yang memang dianggap kurang mengerti. Diharapkan tenaga pengajar mampu memberikan motivasi, bimbingan belajar serta suasana belajar di kelas yang nyaman dan kondusif. Institusi pendidikan harus lebih memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan serta dapat mencegah mahasiswa mengalami kecemasan saat ujian misalnya dengan memberikan kisi-kisi materi yang harus dipelajari mahasiswa saat akan menghadapi ujian, dan melakukan latihan-latihan soal terutama dalam membantu siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan hasil belajar yang rendah.

Diharapkan adanya tindak lanjut untuk melakukan penelitian dengan menggunakan tambahan faktor konfonden dan teknik untuk mengatasi kecemasan seperti: hipnotis 5 jari, relaksasi nafas dalam, distraksi dan spiritual. Serta dilakukan pada sampel yang lebih luas, sehingga hasilnya dapat digeneralisir dalam kelompok subyek yang lebih luas.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmadi. A. & Supriyono. W. (2013). *Psikologi Belajar, Cetakan Ketiga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
2. Ammara. N. & Syeda Salma. H. (2017). *Effect of Study Habits on Test Anxiety and Academic Achievement of Undergraduate Students. Jurnal of Research and Reflection in Education*; 11: 1-14.
3. Aslamawati, Y., Nurlailiwangi, E., Maulani, F. (2012). Hubungan "Self regulation" dengan Prestasi Belajar

- pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi dan Humaniora.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*, Jakarta.
  5. Depkes. (2014). *Profil Kesehatan 2013*. Jakarta.
  6. Djamarah, Syaigul Bahri. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
  7. Harpell, V., Andrews, W. (2012). Multi-Informant Test Anxiety Assesment of Adolescents. *Psychology Journal*; 3: 518-524.
  8. Ida Untari. (2014). *Hubungan antara Kecemasan dengan Prestasi Uji OSCA I pada Mahasiswa Akper PKU Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta.
  9. Kusnadi. (2015). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
  10. Nelwati, Triyan, H. P., & Atih, R. (2012). Hubungan Lingkungan Belajar Klinik dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa pada Program Pendidikan Ners; *Ejournal Keperawatan*.
  11. Sistyanyngtyas, F. (2013). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Belajar Matematika Siswi Kelas XI IPA di SMA Negeri Kayen Pati; *Ejournal Keperawatan*.
  12. Sistyanyngtyas, F. (2013). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Prestasi Belajar Matematika Siswi Kelas XI IPA*, [http://eprints.ums.ac.id/22565/9/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/22565/9/NASKAH_PUBLIKASI.pdf).