

**Studi Fenomenologis tentang Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir
STIT Al-Khairiyah Cilegon**

Rudi Hartono¹, Uun Kurnaesih²
Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Khairiyah

Article Info

Keywords:

phenomenology, academic anxiety, final year students, thesis, STIT Al-Khairiyah Cilegon

Abstract

This study aims to reveal and understand in depth the experience of academic anxiety experienced by final year students of STIT Al-Khairiyah Cilegon in the process of preparing a thesis. The approach used is qualitative with phenomenological method, which allows researchers to explore the subjective meaning of anxiety felt by participants. Data was collected through in-depth interviews with several final year students who were preparing their final project. The results showed that academic anxiety appears in various forms, including emotional anxiety (such as fear, anxiety, and hopelessness), cognitive (difficulty concentrating and over thinking), and physical (sleep disturbance and fatigue). The main triggering factors include family pressure, uncertainty about the future, obstacles in the guidance process, and lack of self-confidence. Nevertheless, students developed various coping strategies such as getting closer to Allah SWT, seeking social support, and managing time better. This study recommends the importance of the role of educational institutions in providing academic and psychological assistance services to help students manage their anxiety constructively..

Corresponding Author:
kalamrudy@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dan memahami secara mendalam pengalaman kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir STIT Al-Khairiyah Cilegon dalam proses penyusunan skripsi. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi, yang memungkinkan peneliti menggali makna subjektif dari kecemasan yang dirasakan oleh partisipan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik muncul dalam berbagai bentuk, termasuk kecemasan emosional (seperti rasa takut, gelisah, dan putus asa), kognitif (kesulitan berkonsentrasi dan over thinking), serta fisik (gangguan tidur dan kelelahan). Faktor pemicu utama antara lain tekanan dari keluarga, ketidakpastian masa depan, hambatan dalam proses bimbingan, dan rasa tidak percaya diri. Meskipun demikian, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi coping seperti mendekati diri kepada Allah SWT, mencari dukungan sosial, serta mengatur waktu secara lebih baik. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya peran lembaga pendidikan dalam memberikan layanan pendampingan akademik dan psikologis untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka secara konstruktif.

Kata Kunci : Fenomenologi, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi, Stit Al-Khairiyah Cilegon



© 2025 JAAD. the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang menuntut kesiapan intelektual, emosional, dan sosial dari para mahasiswa. Pada tahap akhir studi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks seperti penyusunan skripsi, pelaksanaan penelitian, seminar hasil, hingga persiapan sidang tugas akhir. Situasi ini tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, salah satunya berupa kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah bentuk kecemasan yang berkaitan dengan tugas-tugas pendidikan, rasa takut akan kegagalan, serta tekanan untuk memenuhi standar akademik tertentu.

Mahasiswa tingkat akhir di STIT Al-Khairiyah Cilegon tidak terlepas dari fenomena ini. Dalam proses penyelesaian studi, mereka dihadapkan pada berbagai hambatan seperti keterbatasan literatur, kendala bimbingan, tekanan dari keluarga, serta kekhawatiran akan masa depan pasca-kelulusan. Kondisi ini diperparah oleh faktor-faktor internal seperti kurangnya kepercayaan diri, perfeksionisme, serta keterampilan manajemen waktu yang rendah. Kecemasan yang dialami tidak hanya berdampak pada kualitas akademik mahasiswa, tetapi juga berpotensi mengganggu kesehatan mental dan

emosional mereka.

Fenomena kecemasan akademik tidak dapat dipahami hanya melalui pendekatan kuantitatif yang mengukur tingkat kecemasan semata. Diperlukan pendekatan kualitatif, khususnya studi fenomenologis, untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi kecemasan akademik mereka. Studi fenomenologis memungkinkan peneliti untuk memahami makna dari pengalaman kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, termasuk faktor penyebab, bentuk kecemasan yang muncul, serta strategi koping yang mereka gunakan.

STIT Al-Khairiyah Cilegon sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi Islam memiliki karakteristik mahasiswa dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang beragam. Hal ini turut memengaruhi cara mahasiswa dalam merespon tekanan akademik. Sayangnya, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus mengangkat tema kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir di lingkungan kampus ini. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji fenomena ini secara mendalam agar pihak kampus, dosen pembimbing, serta lembaga kemahasiswaan dapat merancang strategi dukungan yang lebih tepat sasaran.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di STIT Al-Khairiyah Cilegon. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa serta mendorong terciptanya lingkungan akademik yang lebih suportif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan untuk menggali dan memahami makna pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kecemasan akademik, khususnya dalam proses penyelesaian tugas akhir (skripsi). Penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran atau generalisasi data, melainkan pada pemahaman mendalam terhadap fenomena yang dirasakan oleh subjek.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan akademik adalah fenomena yang kompleks dan multidimensional. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir di STIT Al-Khairiyah Cilegon, kecemasan tidak

hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga oleh tekanan sosial dan ekspektasi diri yang tinggi.

Hal ini selaras dengan teori kecemasan akademik menurut Sarason (1988), yang

menyebutkan bahwa kecemasan dapat muncul akibat ekspektasi sosial dan kekhawatiran terhadap kegagalan akademik. Bentuk kecemasan emosional, kognitif, dan fisiologis yang dialami informan juga mendukung model dari Zeidner (1998).

Dari sisi solusi, beberapa mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk mengatasi kecemasan melalui pendekatan spiritual, seperti berdoa, berdzikir, dan konsultasi dengan dosen pembimbing atau tokoh agama. Ini menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik, yaitu integrasi antara bimbingan akademik dan dukungan psiko spiritual di lingkungan kampus.

Penutup

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di STIT Al-Khairiyah Cilegon. Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecemasan akademik merupakan pengalaman umum yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama saat

memasuki fase penyusunan skripsi. Kecemasan tersebut bersumber dari berbagai tekanan, baik internal maupun eksternal.

2. Faktor utama penyebab kecemasan akademik meliputi ketidakpastian masa depan, hambatan dalam proses bimbingan, tekanan dari keluarga, serta kurangnya rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir.

3. Bentuk kecemasan yang dialami mencakup dimensi emosional (rasa takut, gelisah, frustrasi), kognitif (kesulitan konsentrasi, overthinking), dan fisik (gangguan tidur, lelah berlebihan). Kecemasan ini berdampak nyata pada penundaan penyelesaian skripsi.

4. Strategi coping yang dilakukan mahasiswa bervariasi, seperti mendekatkan diri kepada Tuhan, mencari dukungan dari teman, keluarga, serta mencoba membangun manajemen waktu dan konsistensi dalam bekerja.

5. Peran institusi pendidikan sangat penting dalam mengurangi kecemasan akademik, dengan menyediakan bimbingan akademik yang terstruktur, layanan konseling, serta pendekatan spiritual yang mendukung ketenangan batin mahasiswa.

Saran

Peneliti menyarankan agar mahasiswa tingkat akhir mengembangkan kemampuan manajemen stres dan waktu, memperkuat komunikasi dengan dosen

pembimbing, serta meningkatkan pendekatan spiritual untuk menghadapi kecemasan akademik. Dosen pembimbing diharapkan menunjukkan empati dan menyediakan jadwal bimbingan yang teratur, sementara pihak kampus perlu menyediakan layanan konseling dan pelatihan pengelolaan kecemasan secara rutin. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan mengkaji kecemasan akademik dengan pendekatan kuantitatif atau mixed methods, serta memperluas fokus pada faktor-faktor seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan budaya akademik.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset* (Terjemahan oleh Ahmad Lintang Lazuardi). Pustaka Pelajar.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Sarason, I. G. (1980). *Test Anxiety: Theory, Research, and Applications*. Erlbaum.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Suryabrata, S. (2014). Psikologi Pendidikan. RajaGrafindo Persada.
- Zeidner, M. (1998). Test Anxiety: The State of the Art. Plenum Press.
- Putri, R. A. (2021). Hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 112–121.