

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KECEMASAN PADA MAHASISWA

Dini Wulandari

Program Studi Psikologi, Universitas YPIB Majalengka  
[diniwulandari5810@gmail.com](mailto:diniwulandari5810@gmail.com)

Alia Zahwa Sabila

Program Studi Psikologi, Universitas YPIB Majalengka  
[aliazahwasabila123@gmail.com](mailto:aliazahwasabila123@gmail.com)

Pipih Muhopilah

Program Studi Psikologi, Universitas YPIB Majalengka

### ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum terjadi di kalangan mahasiswa yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik serta kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian literatur mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa. Penelusuran dilakukan di database elektronik seperti *Google Scholar* dan *ResearchGate* dengan menggunakan kata kunci “kecemasan” dengan tahun terbit artikel antara tahun 2020 sampai 2024. Artikel ini melakukan tinjauan pustaka terhadap lima belas penelitian terkini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa. Hasil review menunjukkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa terdiri dari faktor internal seperti jenis kelamin (perempuan) dan kepribadian introvert. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan, dukungan sosial (keluarga, orang tua, teman, guru, kerabat dan tetangga), stres akademik dan penggunaan smartphone berlebihan juga ditemukan berpengaruh. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Jika seseorang mengalami kecemasan ada beberapa cara untuk mengatasinya seperti mempersiapkan ujian dari jauh-jauh hari, belajar dengan cara simulasi ujian kecil-kecilan, dan berkomunikasi dengan keluarga atau teman.

**Kata Kunci:** faktor eksternal, faktor internal, kecemasan, mahasiswa.

### ABSTRACT

*Anxiety is one of the common mental health problems among college students that can have a negative impact on academic achievement and psychological well-being. This study aims to conduct a literature review on the factors that influence anxiety in college students. The search was conducted in electronic databases such as Google Scholar and Research Gate using the keyword "anxiety" with the year of publication of the article between 2020 and 2024. This article conducts a literature review of fifteen recent studies to identify the factors that influence anxiety in college students. The results of the literature review indicate that the factors that influence anxiety in college students consist of internal factors such as gender (female) and introverted personality. In addition, external factors such as the environment, social support (family, parents, friends, teachers, relatives and neighbors), academic stress and excessive smartphone use were*

*also found to have an effect. Based on these findings, it can be concluded that college students' anxiety is influenced by a complex interaction between internal and external factors. If someone experiences anxiety, there are several ways to overcome it, such as preparing for the exam well in advance, studying by simulating a small exam, and communicating with family or friends.*

**Keywords:** *anxiety, external factors, internal factors, students.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan manusia yang mengalami masa transisi dalam berbagai aspek kehidupan. Di dunia perkuliahan, mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan dalam segi pendidikan, pertemanan, ekonomi sehingga mengganggu pikiran yang menghasilkan rasa gelisah, takut, khawatir, dan rasa tidak tenang yang dihubungkan dengan ancaman baik dari dalam maupun luar diri. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ketidakpastian akan masa depan turut memperburuk kondisi ini. Jika tidak ditangani dengan baik maka kondisi ini akan menyebabkan kecemasan berlebih.

Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang yang diikuti berbagai gejala fisik (Walean *et al.*, 2021). Di era digital, kecemasan pada mahasiswa semakin kritis akibat tekanan untuk berkompetisi, di mana tuntutan untuk menguasai banyak bidang semakin besar. Maraknya platform media sosial juga memperparah kecenderungan mahasiswa untuk membandingkan diri dengan pencapaian orang lain sehingga memicu *fear of missing out* (FOMO) dan ketidakpuasan diri (Martin *et al.*, 2024). Selain itu, ketidakstabilan ekonomi global paska pandemi turut meningkatkan kekhawatiran mahasiswa akan prospek kerja hingga menimbulkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan (Hu *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2019 dikalangan mahasiswa kecemasan merupakan masalah kesehatan mental yang paling umum terjadi dengan taraf persentase kecemasan mahasiswa berada di skala 15% - 64,3%. Pamungkas (2020) juga menemukan hal serupa dalam penelitiannya pada mahasiswa kultas Ushuluddin Adab & Dakwah IAIN Palangkaraya. Penelitiannya menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa yang diteliti, 60 mahasiswa (60%) dengan kepribadian introvert mengalami kecemasan, baik ringan hingga berat, sebaliknya hanya 8 mahasiswa (8%) dengan kepribadian ekstrovert yang mengalami kecemasan. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan beragam konsekuensi, di bidang akademik mahasiswa dapat mengalami penurunan IPK, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas kuliah, hingga yang terparah adalah drop out (Kusumastuti, 2020). Mahasiswa juga dapat mengalami gejala fisik seperti insomnia, gangguan pencernaan, maupun imunitas yang melemah (Warja *et al.*, 2019; Padaunan *et al.*, 2025; Yuan *et al.*, 2025). Selain itu, kecemasan berlebih juga dapat memicu isolasi sosial, kehilangan motivasi, dan bahkan depresi (Yang *et al.*, 2025; Akpur, 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka timbul pertanyaan mengapa kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi pada mahasiswa yang

berdampak pada penurunan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, serta mengganggu keterampilan menghubungkan antarkonsep (Anita, 2018). Fenomena ini tidak terjadi secara acak, melainkan dipengaruhi oleh faktor yang spesifik, baik dari internal maupun eksternal. Oleh karena itu, penelitian ini melakukan literature review terhadap sejumlah jurnal untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa.

## **METODE**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review atau kajian kepustakaan. Literature review merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu (Marzali, 2017). Kata kunci yang digunakan adalah “kecemasan, mahasiswa, faktor internal dan faktor eksternal yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa”. Penelusuran dilakukan di database elektronik seperti Google Scholar dan ResearchGate dengan menggunakan kata kunci “mahasiswa, kecemasan, faktor internal dan faktor eksternal” dengan tahun terbit artikel antara tahun 2020 sampai 2024.

Artikel ini melakukan tinjauan pustaka terhadap lima belas penelitian terkini untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa. Artikel yang dikaji dalam penelitian ini telah memberikan kontribusi untuk memahami lebih dalam berbagai faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa, namun masih terdapat sejumlah keterbatasan metodologis maupun kontekstual yang perlu diperhatikan. Misalnya, studi yang dilakukan Sugiharno et al. (2022) dan Annisa et al. (2023) hanya berfokus pada mahasiswa keperawatan sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan pada mahasiswa dari program studi lain. Studi Gan & Hue (2019) dan Hastuningtyas et al. (2020) menyoroti peran gender dan kepribadian dalam kecemasan, namun tidak turut mempertimbangkan dinamika sosial-budaya yang juga diyakini memengaruhi respons individu terhadap stres. Selain itu, Sulistyani (2024) dan Chaerany et al. (2022) menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif sehingga belum mampu untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis terhadap 15 artikel yang relevan untuk dikaji dan analisis, mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa diperoleh hasil sebagai berikut.

### **Faktor Internal**

Berdasarkan penelitian, tingkat kecemasan didominasi oleh perempuan dikarenakan berbagai faktor, seperti kecenderungan perempuan untuk lebih sensitif dan sering merasa tidak mampu mengatasi situasi. Selain itu, perempuan juga memiliki sifat yang lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya, seperti rasa cemas, sedangkan

laki-laki cenderung lebih logis dan fokus terhadap penyebab permasalahan yang sedang dihadapinya serta cenderung akan memendam keadaan yang sedang dialaminya (Sugiharno, Susanto, & Wospakrik, 2022). Sensitivitas emosional dan kecenderungan lebih sering dalam melakukan evaluasi diri membuat perempuan lebih rentan merasa cemas. Selain itu, keterbukaan dalam mengekspresikan diri juga dapat memperbesar kesadaran terhadap masalah psikologis yang dihadapi hingga menimbulkan kecemasan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Gan dan Hue (2019, dalam Agung, Diptania, Hardika, & Retnoningtyas, 2024) yang menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan dibanding mahasiswa laki-laki karena kemungkinan perempuan lebih sensitif terhadap tekanan dan emosional. Selain itu, Hastutiningtyas et al., (2020) dan Sulistyani (2024) menambahkan bahwa kepribadian introvert sering memicu beban psikologis yang lebih tinggi karena kecenderungan untuk memikirkan kekurangan dan pendapat orang lain. Hal ini berpotensi memperburuk kecemasan.

### **Faktor Eksternal**

Menurut Annisa et al. (2023) lingkungan adalah salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan dengan temuan hasil analisis bahwa responden yang kondisi lingkungannya telah terstruktur dengan baik sebelum ujian skill laboratory memiliki tingkat kecemasan yang rendah yaitu sekitar 60 orang (81,1%). Lingkungan yang terstruktur cenderung memberikan rasa aman sehingga mengurangi ketidakpastian yang dapat memicu kecemasan. Hal ini sejalan dengan temuan Chaerany et al. (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar responden tinggal di asrama/kost yaitu sebanyak 112 orang dengan mayoritas memiliki kecemasan ringan sebanyak 41 orang (64,1%), Sedangkan pada responden yang tinggal bersama orang tua paling banyak mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 23 orang (35,9%) dan dapat diartikan bahwa tempat tinggal merupakan salah satu implementasi dari faktor lingkungan yang memengaruhi kecemasan.

Selain faktor lingkungan dukungan sosial juga dapat memengaruhi kecemasan. Tsegay et al. (2019 dalam Muthiah 2024), menyebutkan bahwa dukungan sosial yang buruk memengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan dukungan sosial memberikan rasa aman dan nyaman serta kekuatan tersendiri bagi mahasiswa hingga mengurangi rasa cemas yang dirasakan. Hasil tersebut diperkuat oleh temuan sugiharno et al., (2022) yang menyebutkan responden dengan tingkat kecemasan sedang dan pengaruh dukungan keluarga yang tinggi sebanyak 22 orang (59,5%), sedangkan responden dengan tingkat kecemasan sedang dan pengaruh dukungan keluarga yang rendah sebanyak 2 orang (5,4%). Tanpa dukungan emosional, mahasiswa akan kesulitan untuk mengelola tekanan yang dirasakan hingga memperparah kecemasan (Fauzia et al., 2024).

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah stres akademik. Hazlinda dan Salim (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan kecemasan menunjukkan bahwa korelasi antara variabel kecemasan masa depan dengan tekanan akademik adalah sangat signifikan. Stressor akademik juga terbukti

memiliki hubungan yang substansial dengan tingkat kecemasan (Moe et al., 2024). Mekanisme stres akademik dalam memengaruhi kecemasan dapat dijelaskan melalui interaksi antara beban kognitif, emosi, dan persepsi individu terhadap tuntutan akademik. Ketika mahasiswa menghadapi tekanan akademik, seperti persaingan nilai, otak akan meresponsnya sebagai ancaman yang membuat fisik dan jiwa selalu waspada. Jika kondisi ini terus berlangsung tanpa strategi koping efektif maka sistem regulasi emosi akan terganggu hingga menimbulkan berbagai gejala kecemasan seperti gelisah, ketegangan otot, sulit tidur, bahkan gangguan konsentrasi (Attia et al., 2021).

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan juga turut berkontribusi terhadap timbulnya kecemasan pada mahasiswa. Salovetian et al (2024) menemukan adanya hubungan adiksi *smartphone* terhadap kecemasan. Semakin sering *smartphone* menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari seseorang, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dapat muncul ketika akses terhadap perangkat tersebut terhalang. Hal ini diperkuat oleh temuan Fitriasari et al. (2021) yang menyatakan hubungan antara adiksi *smartphone* dengan depresi, kecemasan, stress bersifat positif, yaitu semakin tinggi depresi, kecemasan dan stress maka semakin tinggi pula adiksi *smartphone*.

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa terdiri dari faktor internal seperti jenis kelamin (perempuan), kepribadian introvert. Selain itu, faktor eksternal seperti lingkungan, dukungan sosial yang rendah (keluarga, orang tua, teman, guru, kerabat dan tetangga), stres akademik penggunaan *smartphone* berlebihan juga ditemukan berpengaruh. Selain faktor-faktor di atas ada pula beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa seperti kepercayaan diri, kecerdasan emosi, pengetahuan, beban akademik, tuntutan tugas akhir dan kondisi pembelajaran daring juga berpengaruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Dari kedua faktor tersebut, ditemukan bahwa faktor internal merupakan penyumbang terbesar terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk menerapkan strategi koping adaptif untuk mengatasi kecemasan, seperti mempersiapkan diri sebelum ujian, melakukan latihan atau simulasi ujian, maupun membangun komunikasi dengan orang terdekat untuk mencari dukungan sosial. Saran ini ditujukan kepada mahasiswa agar mahasiswa lebih menyadari pentingnya manajemen stres yang baik, kepada institusi pendidikan agar menyediakan fasilitas psikologis yang memadai, serta kepada pihak keluarga agar mampu memberikan dukungan emosional yang konsisten.

## DAFTAR PUSTAKA

Agung, A., Diptania, M., Hardika, I. R., & Retnoningtias, W. (2024). Kepribadian introvert dan gejala kecemasan sosial pada mahasiswa psikologi di Bali. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(3), 197-209.

- Akpur, U. (2017). Predictive and explanatory relationship model between procrastination, motivation, anxiety and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(69), 221-21.
- American College Health Association. (2022) Campus Mental Health [Internet].
- Anita MD. (2018). Pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap kecemasan pasien pre operasi dengan anestesi umum di RSUD Sleman Yogyakarta [thesis]. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
- Annisa, N., Dewi, Y., & Zulfitri, R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa keperawatan semester awal sebelum ujian skill laboratory. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 190–200.
- Attia, M., Ibrahim, F. A., Elsady, M. A.-E., Khorkhash, M. K., Rizk, M. A., Shah, J., & Amer, S. A. (2022). Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 933981.
- Chaerany, A., Fitria, Y., Triawati, Fadhilah, S., & Audhah, N. (2022). Analisis faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi audit delay. *Jurnal Kharisma*, 4(1), 603–614.
- Dahrul, A., Harlianty, R. A., Asih, A. R., Nabila, J., Psikologi, P. S., Sosial, F., Bisnis, D., & Pringsewu, U. A. (2021). Kecemasan dalam menghadapi ujian praktek ditinjau dari optimisme, kecerdasan emosi dan dukungan sosial pada mahasiswa Stikes. *Jurnal PKM*, 3(1), 1–8.
- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran Perceived social support terhadap academic anxiety: Studi pada mahasiswa tahun pertama. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 83–95.
- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Hatmanti, N. M., Purwanti, N., & Umamah, F. (2021). Smartphone addiction dengan depresi, kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(4), 947-954.
- Fransiska, E. A. (2024). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(2549–8118), 87–94.
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
- Hazlinda, M., & Salim, A. (2023). Hubungan antara tekanan akademik dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa. *Jurnal riset dan inovasi pembelajaran*, 3(3), 265-273.

- Hu, Y., Ye, B., & Tan, J. (2021). Stress of COVID-19, anxiety, economic insecurity, and mental health literacy: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology, 12*, 707079.
- Jannah, F. N., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 12*(1), 45–57.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 12*(1), 22-33.
- Sulistiyani, M. N., & W. S. H. (2024). Memahami Kecemasan Mahasiswa di Solo Raya: Kontribusi Kepribadian, Dukungan Sosial, dan Gender. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, 9*(3), 230–237.
- Martin, M. A., Irwansyah, R., Siddiqqa, S., Keniochi, K., Shafavirly, N., Cempaka, T., & Arrantisi, Z. (2024). Hubungan Keterbukaan Diri dalam Bermedia Sosial terhadap Fenomena Fear of Missing Out dalam Diri Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Kultur, 3*(1), 28-42.
- Marzali, A. (2017). Menulis Kajian Literatur. *ETNOSIA. Jurnal Etnografi Indonesia, 1*(2), 27–36.
- Muthiah, R., Saputri, V., Fatimatuzzahro, C., Utami, A., Rejeki, D., & Wijayanti, S. (2024). *Literature review: faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa kedokteran. 04*(03), 4006–4015.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(1), 11– 20.
- Pamungkas, A. (2020). Tipe kepribadian ekstrovert-introvert dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Studi Keislaman, 1*(2).
- Salovetian, M., Girsang, E., Nasution, A. N., Kedokteran, F., Gigi, K., Kesehatan, I., & Indonesia, U. P. (2024). Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia angkatan 2022. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8*(3), 6852–6857.
- Sugiharno, R. T., Ari Susanto, W. H., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari, 5*(2), 1189–1197.
- Walean, C., Pali, C., & Sinolungan, J. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik, 13*(2), 132–143.

- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362.
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2(1).
- Wati, L., & Subroto, U. (2023). hubungan antara tipe kepribadian dengan kecemasan pada mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 1–8.
- Yang, X. J., Zhang, L. B., Wang, L. L., Deng, H., Li, Y. L., Zhao, R. J., ... & Zhou, S. J. (2025). Status and risk factors for depression, anxiety, and insomnia symptoms among adolescents in the post-pandemic era. *BMC Public Health*, 25, 471.
- Yuan, Y., Jiang, S., Yan, S., Chen, L., Zhang, M., Zhang, J., ... & Jiang, K. (2022). The relationship between depression and social avoidance of college students: a moderated mediation model. *Journal of affective disorders*, 300, 249-254.