

Tingkat Kecemasan Dalam Perspektif CBT Pada Mahasiswa FAI Dalam Menghadapi UAS

Reni Sinta Dewi¹, Putri Ria Angelina², Rizka Nur Hamidah³, Siti Maulida Asmarani⁴, Tya Amiratul Faizah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

Corresponding E-mail: renisintadewi@uika-bogor.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah dalam psikologis, seseorang mengalami kecemasan akan memiliki kekhawatiran yang dideskripsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa dan menghadapi ujian merupakan satu stresor timbulnya kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan akan mempengaruhi performa, mahasiswa akan terganggu konsentrasi sehingga mengganggu dalam menghadapi ujian. Kecemasan dapat dikurangi melalui konseling dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT), melalui pendekatan CBT, mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester akan dibantu dengan mengubah pemikiran dan keyakinan irasionalnya dengan pemikiran dan keyakinan rasional yang lebih sehat dan positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa FAI dalam menghadapi UAS. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Partisipan penelitian ini berjumlah 229 mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa, 60% mahasiswa berada pada tingkat kecemasan tinggi. Hal ini berarti mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi UAS berpada pada kategori tinggi.

Keywords: kecemasan; cognitive behavior therapy; mahasiswa

A. Pendahuluan

Kecemasan merupakan salah satu persoalan psikologis yang paling sering dialami individu dalam berbagai situasi kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Sikap yang ditunjukan jika seseorang mengalami kecemasan adalah memiliki kekhawatiran yang dideskripsikan kurang baik oleh individu. Secara psikologis, kecemasan tidak hanya berupa rasa khawatir, tetapi juga melibatkan gejala fisik (jantung berdebar, otot tegang, sulit tidur), serta perubahan perilaku seperti menghindar, menunda belajar, atau kehilangan fokus. Dalam kajian klinis modern, kecemasan dipahami sebagai kondisi multidimensi yang melibatkan aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang saling memengaruhi (Craske et al., 2014). Dalam perspektif psikologi kognitif, kecemasan tidak muncul begitu saja hanya karena adanya situasi yang menekan. Kecemasan justru lebih banyak dipengaruhi oleh bagaimana individu menafsirkan situasi tersebut. Dua mahasiswa bisa menghadapi ujian yang sama, namun mengalami tingkat kecemasan yang berbeda. Perbedaan ini terjadi karena perbedaan interpretasi: sebagian melihat ujian sebagai tantangan yang dapat dipersiapkan, sementara sebagian lainnya menilai ujian sebagai ancaman besar yang berpotensi merusak masa depan. Di sinilah Cognitive Behavior Therapy (CBT) menjadi sangat relevan, sebab CBT menjelaskan bahwa masalah psikologis seperti

kecemasan berkembang bukan karena peristiwa itu sendiri, melainkan karena makna dan interpretasi yang diberikan individu terhadap peristiwa tersebut (Beck & Haigh, 2014; Barlow, 2021).

Berbeda dengan ketakutan yang muncul karena adanya stimulus yang jelas, kecemasan berkaitan dengan hal yang belum terjadi, yang menimbulkan perasaan gelisah dan khawatir terhadap sesuatu yang tidak jelas (Parsafar, P., & Davis, 2018). Kondisi ini dapat memengaruhi fungsi kognitif, emosional, maupun perilaku. Individu yang mengalami kecemasan, akan terganggu aktivitas sehari-harinya, bahkan ketika sudah pada tahap yang kronis, kecemasan dapat menghambat perkembangan kepribadian hingga memunculkan perilaku abnormal (Islami, 2022). Hal ini terjadi karena kecemasan yang berkepanjangan memicu distorsi kognitif yang membuat individu mempersepsikan situasi normal sebagai ancaman, sehingga membatasi ruang gerak sosial dan produktivitas mereka (Sutejo, 2018). Dampak sistemik ini tidak hanya menyerang fungsi mental, tetapi juga dapat bermanifestasi menjadi gangguan psikosomatik yang memperburuk kualitas hidup secara menyeluruh. Jika tidak segera diintervensi dengan terapi yang tepat, pola perilaku maladaptif ini akan mengkristal menjadi bagian dari struktur kepribadian yang sulit diubah (Nasir & Muhith, 2021). Selain distorsi kognitif, kecemasan juga dipertahankan oleh perilaku penghindaran (avoidance). Penghindaran sering tampak "membantu" secara sementara karena membuat individu merasa lebih tenang sesaat. Namun dalam jangka panjang, penghindaran justru memperkuat ketakutan. Individu semakin yakin bahwa situasi tersebut memang berbahaya karena ia tidak pernah menghadapinya secara langsung. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang cemas sering mengalami prokrastinasi: menunda belajar untuk menghindari stres, tetapi penundaan itu justru membuat mereka semakin tertekan ketika waktu ujian semakin dekat.

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, mahasiswa dinilai memiliki intelektualitas yang tinggi, cerdas dalam berpikir, mampu berencana yang baik dalam bertindak, mampu berpikir kritis dan bertindak dengan cepat (Siswoyo, 2007). Meskipun demikian, mahasiswa juga dapat mengalami kecemasan. Fenomena ini sering muncul akibat tuntutan akademik yang progresif serta masa transisi menuju kemadirian yang memicu tekanan psikologis signifikan (Putri & Maryatun, 2021). Beban tugas yang menumpuk dan kekhawatiran akan masa depan pasca-kelulusan menjadi katalis utama yang memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Jika tidak ditangani melalui mekanisme coping yang tepat, kecemasan ini berisiko memicu penurunan motivasi belajar hingga gangguan somatik yang menghambat produktivitas (Wahyuni et al., 2022). Salah satu sumber utama kecemasan akademik pada mahasiswa adalah evaluasi pembelajaran, khususnya Ujian Akhir Semester (UAS). Kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi dimana individu mengalami kekhawatiran yang berlebihan dalam menghadapi ujian (Pantu, 2020). UAS sering dipersepsikan sebagai evaluasi berisiko tinggi (high-stakes assessment) karena hasilnya memengaruhi nilai akhir, indeks prestasi, hingga keberlanjutan studi. Menurut Putwain dan Daly (2014), kecemasan ujian muncul ketika mahasiswa menilai tuntutan ujian melebihi kemampuan yang

mereka miliki, sehingga memicu respons kognitif dan emosional yang maladaptif. Dalam kondisi ini, mahasiswa cenderung mengalami gangguan konsentrasi, ketegangan fisik, serta munculnya pikiran negatif yang berulang menjelang ujian.

Dalam lima tahun terakhir, isu kecemasan pada mahasiswa menjadi perhatian serius dalam kajian psikologi pendidikan dan kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik, tekanan evaluasi, serta ketidakpastian masa depan. Dalam perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT), kecemasan ujian dipahami bukan sebagai akibat langsung dari situasi ujian itu sendiri, melainkan dari cara individu menafsirkan dan memaknai situasi tersebut. Hofmann et al. (2021) menjelaskan bahwa distorsi kognitif seperti catastrophizing, overgeneralization, dan negative self-labelling menjadi faktor utama yang mempertahankan kecemasan. Mahasiswa yang berpikir "jika saya gagal UAS maka saya adalah mahasiswa yang tidak mampu" akan mengalami peningkatan kecemasan yang berlebihan, meskipun secara objektif mereka memiliki kemampuan akademik yang memadai.

Kecemasan pada mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa cenderung kurang percaya diri, takut, gugup, dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam bisa membuat mahasiswa tertekan (Wakhyudin, 2020). Kecemasan dapat berpengaruh terhadap pikiran, persepsi, dan pembelajaran. Maka dari itu, mahasiswa yang memiliki kecemasan akan mempengaruhi performanya. Ketika tidak maksimal akan berpengaruh pada hasil yang akan diperoleh (Kaplan, 2010). Mahasiswa akan terganggu konsentrasi dan daya pikirnya karena merasa cemas, sehingga hal ini dapat melemahkan dan mengganggu mahasiswa dalam menghadapi ujian bila tidak dapat ditangani dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri dan dukungan sosial menjadi faktor krusial dalam meminimalisir dampak negatif kecemasan tersebut terhadap prestasi akademik mahasiswa (Hidayat et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk memahami dan menangani kecemasan adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT). Efektivitas pendekatan CBT dalam menurunkan kecemasan mahasiswa bukan hanya klaim secara teoritis, namun telah didukung oleh berbagai penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, termasuk kecemasan menghadapi ujian. Sebagaimana penelitian yang dilakukan (Grahata, 2022) menemukan bahwa CBT kelompok mampu menurunkan kecemasan secara signifikan melalui proses restrukturisasi kognitif dan pengembangan coping skill yang adaptif. Penelitian oleh (Safithry, 2022) juga membuktikan bahwa CBT efektif membantu individu mengelola kecemasan ujian dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan realistik. Selanjutnya temuan **Bantjes et al. (2021)** mengembangkan intervensi CBT kelompok berbasis daring dan menemukan adanya penurunan gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Selain itu, Carpenter et al. (2018) menemukan bahwa CBT memberikan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan kontrol pada banyak studi eksperimental. Bahkan pendekatan CBT berbasis internet (internet-based CBT) semakin diakui karena dapat menjangkau lebih luas populasi dewasa muda yang membutuhkan layanan fleksibel. Carlbring et al. (2018) menunjukkan bahwa CBT daring memiliki efektivitas yang sebanding dengan

CBT tatap muka pada banyak kasus kecemasan. Hal ini menjadi peluang besar dalam konteks mahasiswa, mengingat banyak mahasiswa mengalami hambatan untuk mengakses layanan konseling secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa CBT memiliki relevansi yang kuat dalam konteks akademik, khususnya dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan evaluasi pembelajaran.

Pendekatan CBT berprinsip bahwa, perilaku memiliki dampak yang kuat terhadap pemikiran dan emosi individu. Untuk itu, dalam mengubah perilaku individu dimulai dengan mengubah pemikiran dan emosi individu. Selain itu, proses kognisi, keyakinan terhadap kejadian yang dialami juga dapat berpengaruh terhadap respon, perilaku, dan emosi individu (Westbrook, 2007). Melalui pendekatan CBT, mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester akan dibantu dengan mengubah pemikiran dan keyakinan irasionalnya dengan pemikiran dan keyakinan rasional yang lebih sehat dan positif. Dalam proses konselingnya, CBT akan membantu mahasiswa untuk membangun kesadarnya terhadap diri sendiri, orang lain, dan bagaimana membangun hubungan interpersonal, kemudian membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah yang tengah dihadapinya, serta strategi coping yang efektif (Bedell, 1997).

Namun CBT tidak berhenti pada perubahan pikiran. CBT juga menggunakan intervensi perilaku, terutama teknik exposure (paparan bertahap). Exposure dilakukan dengan menghadapkan individu secara terencana pada situasi yang ditakuti agar terjadi habituasi dan koreksi terhadap keyakinan ancaman. Dalam konteks kecemasan ujian, exposure bisa berupa latihan soal bertahap, simulasi ujian, atau latihan presentasi akademik. Pendekatan exposure modern bahkan menekankan mekanisme inhibitory learning—yaitu membangun pembelajaran baru bahwa “situasi yang saya takuti bisa saya hadapi” (Craske et al., 2014). Dari perspektif CBT, ketika mahasiswa mulai menghadapi ujian dengan persiapan terstruktur dan paparan bertahap, kecemasan menurun karena keyakinan negatifnya mulai melemah.

CBT memberikan peta konseptual yang jelas mengenai bagaimana kecemasan muncul, mengapa ia bertahan, dan bagaimana ia dapat ditangani. Ketika mahasiswa memahami bahwa ujian bukan ancaman absolut, melainkan situasi yang dapat dipersiapkan dan dihadapi secara bertahap, maka kecemasan dapat dialihkan menjadi energi adaptif untuk belajar. Pada akhirnya, pemahaman CBT dapat menjadi dasar penting bagi institusi perguruan tinggi untuk merancang program pendampingan psikologis yang berbasis bukti, terstruktur, dan relevan bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada efektivitas intervensi CBT, sementara kajian deskriptif mengenai tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi UAS, khususnya pada mahasiswa Fakultas Agama Islam, masih terbatas. Padahal, mahasiswa FAI memiliki karakteristik unik berupa integrasi antara tuntutan akademik dan nilai-nilai religius yang dapat mempengaruhi pola pikir, keyakinan diri, serta cara memaknai kegagalan akademik. Oleh karena itu, pemetaan tingkat kecemasan mahasiswa FAI dalam menghadapi UAS berdasarkan perspektif CBT menjadi penting sebagai dasar

pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang kontekstual, preventif, dan berbasis kebutuhan nyata mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor dalam menghadapi Ujian Akhir Semester semester ganjil Tahun Akademik 2023/2024 dalam perspektif Cognitive Behavior Therapy. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian kecemasan akademik, serta menjadi dasar praktis bagi pengelola perguruan tinggi dan konselor dalam merancang layanan pendampingan psikologis yang efektif bagi mahasiswa.

Selanjutnya penelitian ini memberikan motivasi pada setiap peneliti, dimana didorong untuk memiliki tujuan dan motivasi baik yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri peneliti. Motivasi untuk melakukan penelitian umumnya adalah keinginan seseorang atau sekelompok untuk mengetahui sesuatu melalui proses Ilmiah dengan memecahkan suatu masalah dari setiap fenomena yang dihadapi. Motivasi dapat muncul dalam seseorang atau sekelompok saat menaruh perhatian pada sesuatu yang ada (fakta) di lingkungan. Ketika telah berhadapan dengan fenomena di lingkungan yang menarik perhatian, peneliti akan mulai untuk mencari tahu, akan muncul banyak pertanyaan dalam benak peneliti. Dalam membantu peneliti menjawab rasa keingintahuan tersebut, dikumpulkanlah data fakta yang kemudian dianalisis menggunakan teknik tertentu, sehingga dapat ditarik kesimpulan. Kesimpulan tersebut, yang diharapkan mampu memberikan penjelasan atas fenomena yang tengah diteliti.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara objektif tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Agama Islam dalam menghadapi Ujian Akhir Semester, tanpa melakukan manipulasi variabel maupun pengujian hubungan sebab-akibat antar variabel. Desain ini berfungsi untuk mendeskripsikan variabel penelitian yang digunakan dalam rangka membuktikan data yang didapatkan sebab adanya keraguan mengenai informasi, teori kebijakan, tindakan ataupun produks yang telah didapatkan (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor yang terdaftar pada tahun akademik 2023/2024, dengan total jumlah 1.198 mahasiswa yang berasal dari delapan program studi, yaitu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Ekonomi Syariah (ESY), Hukum Keluarga Islam (HKI), Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Manajemen Haji dan Umrah (MHU), serta Pendidikan Agama Islam (PAI). Populasi ini dipilih karena memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang sedang atau akan menghadapi evaluasi akademik berupa Ujian Akhir Semester.

Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, dengan tingkat kesalahan (error tolerance) sebesar 5%. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 229 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata atau kelompok tertentu dalam populasi (Khairunnisa, 2022). (Khairunnisa, 2022). Teknik ini dipilih untuk memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terlibat sebagai responden, sehingga sampel yang diperoleh diharapkan mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara proporsional.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket yang disusun berdasarkan konsep kecemasan dalam perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan skala likert dan diolah dengan rumus persentase, kemudian dilakukan penafsiran mengenai perolehan hasil penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan data mengenai tingkat skor responden mengenai variabel tingkat kecemasan mahasiswa FAI semester ganjil dalam menghadapi UAS TA 2023/2024 dalam perspektif CBT yang dihitung dengan menggunakan skor ideal (Azwar, 2010).

Hasil analisis data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi deskriptif untuk menjelaskan kecenderungan tingkat kecemasan mahasiswa secara menyeluruh. Analisis ini kemudian digunakan sebagai dasar dalam pembahasan hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori kecemasan dan perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT).

C. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor yang berasal dari delapan program studi, yaitu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Ekonomi Syariah (ESY), Hukum Keluarga Islam (HKI), Komunikasi dan Penyiaraan Islam (KPI), Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Manajemen Haji dan Umrah (MHU), serta Pendidikan Agama Islam (PAI). Karakteristik responden yang beragam ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kecemasan mahasiswa Fakultas Agama Islam dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) semester ganjil Tahun Akademik 2023/2024. Adapun rincian jumlah mahasiswa Fakultas Agama Islam sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa FAI 2021-2023

Angkata n	Prodi							
	PGMI	ESY	HKI	KPI	BKPI	IAT	MHU	PAI
2023	44	37	19	96	55	34	32	113
2022	36	36	28	121	32	36	11	136
2021	23	33	23	49	40			164

Jumlah	103	106	70	266	127	70	43	413
Total								1198

Berdasarkan Tabel 1, jumlah mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor pada angkatan 2021–2023 berjumlah 1.198 mahasiswa yang tersebar pada delapan program studi, yaitu Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Ekonomi Syariah (ESY), Hukum Keluarga Islam (HKI), Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), Manajemen Haji dan Umrah (MHU), serta Pendidikan Agama Islam (PAI).

Ditinjau berdasarkan angkatan, mahasiswa angkatan 2021 memiliki jumlah terbesar, khususnya pada Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) sebanyak 164 mahasiswa, diikuti Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) sebanyak 49 mahasiswa dan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) sebanyak 40 mahasiswa. Pada angkatan 2022, Program Studi PAI kembali menunjukkan jumlah mahasiswa terbanyak, yaitu 136 mahasiswa, disusul oleh Program Studi KPI sebanyak 121 mahasiswa. Sementara itu, pada angkatan 2023, Program Studi PAI tetap menjadi program studi dengan jumlah mahasiswa tertinggi, yaitu 113 mahasiswa, diikuti oleh Program Studi KPI sebanyak 96 mahasiswa.

Secara keseluruhan, berdasarkan program studi, Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki jumlah mahasiswa terbanyak dengan total 413 mahasiswa, diikuti oleh Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) sebanyak 266 mahasiswa, serta Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) sebanyak 127 mahasiswa. Adapun Program Studi Manajemen Haji dan Umrah (MHU) memiliki jumlah mahasiswa paling sedikit, yaitu 43 mahasiswa. Distribusi jumlah mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa populasi mahasiswa Fakultas Agama Islam bersifat beragam dan representatif sebagai dasar penentuan sampel penelitian.

Diketahui bahwa sampel yang diambil dalam penelitian berjumlah 299 mahasiswa. Maka temuan penelitian ini mengenai tingkat kecemasan mahasiswa FAI semester ganjil dalam menghadapi UAS TA 2023/2024 dalam perspektif CBT berdasarkan kategori pengelompokan data deskriptif hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa FAI Dalam Menghadapi UAS

Kategori	Jumlah	Persentase
Tinggi	178	60%
Sedang	91	30%
Rendah	30	10%

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif yang disajikan pada tabel 2. dapat dilihat dari tingkat tingkat kecemasan mahasiswa FAI semester ganjil dalam menghadapi UAS TA 2023/2024 dalam perspektif CBT, menunjukkan bahwa dari total 299 responden, terdapat sebanyak 178 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi pada persentase 60%, kemudian 91 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang atau pada persentase 30%, dan 30 mahasiswa yang diketahui memiliki kecemasan rendah atau dalam persentase 10%. Sehingga, dapat diketahui banyak mahasiswa FAI yang memiliki kecemasan tinggi dalam menghadapi UAS. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Agama Islam mengalami kecemasan yang cukup signifikan dalam menghadapi UAS. Dominasi kategori kecemasan tinggi mengindikasikan bahwa ujian akhir semester dipersepsikan sebagai situasi yang menekan dan berpotensi mengancam oleh sebagian besar mahasiswa. sehingga berpotensi memengaruhi performa akademik, kesejahteraan psikologis, serta efektivitas proses pembelajaran.

Tingginya tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi UAS dapat dipahami sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang tinggi serta konsekuensi akademik yang melekat pada hasil ujian. Dalam konteks evaluasi akademik, UAS sering dipandang sebagai penentu kelulusan mata kuliah, indeks prestasi, hingga kelanjutan studi. Persepsi terhadap besarnya konsekuensi tersebut dapat memicu munculnya pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat kecemasan mahasiswa. Kaplan (2010) menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang tinggi dapat mengganggu proses berpikir, memori kerja, dan kemampuan pemecahan masalah, sehingga performa mahasiswa saat ujian menjadi tidak optimal.

Dalam perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT), kecemasan yang dialami mahasiswa tidak semata-mata disebabkan oleh tuntutan akademik objektif, melainkan oleh cara mahasiswa memaknai UAS sebagai ancaman terhadap harga diri, masa depan akademik, dan identitas personal. Hofmann et al. (2012) menegaskan bahwa kecemasan muncul dari distorsi kognitif seperti catastrophizing (membayangkan kegagalan terburuk), overgeneralization (menggeneralisasi satu kegagalan sebagai kegagalan total), dan negative self-labelling (memberi label negatif pada diri sendiri). Pola pikir ini tampak relevan dengan kondisi mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan tinggi, di mana UAS dipersepsikan sebagai penentu tunggal keberhasilan atau kegagalan akademik.

Mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan konsentrasi, kesulitan mengingat materi, serta penurunan performa saat ujian berlangsung. Kondisi ini dikenal sebagai test anxiety, yang menurut Putwain dan Daly (2025) dapat menambah permasalahan antara pikiran negatif, emosi cemas, dan perilaku penghindaran belajar. Ketika mahasiswa merasa cemas, mereka justru menghindari aktivitas belajar atau belajar secara tidak efektif, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan negatif tentang ketidakmampuan diri. Temuan ini menjelaskan mengapa proporsi kecemasan tinggi pada mahasiswa FAI perlu mendapatkan perhatian serius dari pihak institusi dan layanan bimbingan konseling.

Kategori kecemasan sedang yang dialami oleh 30% mahasiswa menunjukkan adanya kelompok mahasiswa yang masih mampu mengelola kecemasannya secara relatif adaptif, meskipun tetap merasakan tekanan akademik. Dalam CBT, kecemasan pada tingkat sedang dapat bersifat fungsional apabila dikelola dengan baik, karena mampu memotivasi individu untuk belajar dan mempersiapkan diri (Westbrook et al., 2011). Namun, tanpa dukungan keterampilan coping dan regulasi kognitif yang memadai, kecemasan sedang berpotensi meningkat menjadi kecemasan tinggi, terutama ketika mahasiswa menghadapi akumulasi tugas dan tekanan akademik menjelang UAS.

Sementara itu, proporsi mahasiswa dengan kecemasan rendah yang hanya 10% menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki skema kognitif adaptif, kepercayaan diri akademik yang kuat, serta strategi coping yang efektif. Kelompok ini dapat menjadi model bagi pengembangan program pendampingan berbasis peer support atau mentoring akademik di lingkungan FAI.

Dalam konteks mahasiswa Fakultas Agama Islam, kecemasan akademik juga tidak terlepas dari dimensi religius dan nilai-nilai moral. Mahasiswa FAI sering menghadapi ekspektasi ganda, yaitu tuntutan akademik dan tuntutan moral-spiritual. Jika tidak dikelola dengan baik, ekspektasi ini dapat memperkuat keyakinan irasional seperti "gagal ujian berarti gagal sebagai muslim yang baik", yang dalam CBT dikategorikan sebagai core belief maladaptif.

Dengan demikian, tingginya tingkat kecemasan mahasiswa FAI dalam menghadapi UAS sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 2 menegaskan pentingnya pendekatan intervensi yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga psikologis. CBT menjadi pendekatan yang relevan karena mampu membantu mahasiswa mengenali dan mengoreksi distorsi kognitif, mengembangkan coping skill yang adaptif, serta membangun pola pikir rasional terhadap ujian dan kegagalan akademik.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa yang memiliki dua aspek yaitu 1) *trait anxiety*, yang terdiri dari motivasi menurun, tegang, khawatir, takut gagal, merasa terancam, kurang percaya diri, sulit mengendalikan emosi, sulit berkonsentrasi, dan faktor eksternal seperti cara mengajar dosen yang kurang maksimal, atau kehadiran dosen yang jarang masuk kelas, dan 2) *state anxiety*, yang terdiri dari adanya pernafasan yang tidak normal, gemetar, keringat berlebihan, jantung berdetak kencang, gangguan pencernaan, dan otot menegang (Hidayat, 2015).

Jika ditinjau berdasarkan alat ukur yang digunakan, tingkat kecemasan mahasiswa mencakup dua dimensi utama, yaitu trait anxiety dan state anxiety. Dimensi trait anxiety menggambarkan kecenderungan kecemasan yang relatif menetap dalam diri individu, yang tercermin dari adanya penurunan motivasi belajar, rasa takut gagal, kekhawatiran berlebihan terhadap hasil ujian, kurangnya kepercayaan diri, serta kesulitan berkonsentrasi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa berada pada kondisi di mana kecemasan telah mempengaruhi aspek kognitif dan afektif mereka sebelum ujian berlangsung. Selain faktor internal tersebut, faktor eksternal seperti metode pengajaran dosen yang dirasakan kurang efektif atau intensitas pertemuan yang tidak optimal juga turut memperkuat kecenderungan kecemasan pada

mahasiswa.

Sementara itu, dimensi state anxiety menggambarkan respons kecemasan yang bersifat situasional dan muncul secara langsung ketika individu berada dalam situasi yang menegangkan, seperti saat menghadapi ujian. Mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan tinggi berpotensi mengalami berbagai gejala fisiologis, seperti jantung berdebar lebih cepat, keringat berlebih, gemetar, ketegangan otot, gangguan pernapasan, serta ketidaknyamanan pada sistem pencernaan. Gejala-gejala ini tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan secara fisik, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi dan fokus mahasiswa saat mengerjakan soal ujian.

Dalam perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT), kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi UAS tidak muncul semata-mata karena ujian itu sendiri, melainkan dipengaruhi oleh pola pikir dan keyakinan yang dimiliki mahasiswa terhadap ujian tersebut. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti catastrophizing, yaitu kecenderungan membayangkan dampak terburuk secara berlebihan apabila gagal dalam ujian. Contohnya, mahasiswa meyakini bahwa kegagalan dalam satu mata kuliah akan berdampak pada kehancuran masa depan akademik secara keseluruhan. Selain itu, distorsi labelling juga kerap muncul, dimana mahasiswa memberi label negatif terhadap diri sendiri, seperti merasa bodoh atau tidak mampu, hanya karena mengalami kesulitan dalam memahami materi tertentu. Distorsi overgeneralization turut memperkuat kecemasan, misalnya dengan menggeneralisasi satu kegagalan sebagai gambaran keseluruhan kemampuan akademik diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan tingginya kecemasan mahasiswa dalam konteks akademik. Pantu et al. (2020) menemukan bahwa kecemasan menghadapi ujian berkontribusi terhadap berbagai perilaku negatif, termasuk penurunan kepercayaan diri dan munculnya tekanan psikologis. Wakhayudin dan Putri (2020) juga melaporkan bahwa kecemasan akademik yang tinggi dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik secara optimal. Kesamaan temuan ini menguatkan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan fenomena yang konsisten terjadi pada mahasiswa dan memerlukan perhatian serius dari institusi pendidikan.

Berdasarkan temuan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi, maka diperlukan upaya penanganan yang sistematis dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang relevan untuk diterapkan adalah konseling dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT). Melalui teknik restrukturisasi kognitif, mahasiswa dapat dibantu untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran irasional yang memicu kecemasan, serta menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Selain itu, psikoedukasi mengenai kecemasan juga penting diberikan kepada mahasiswa agar mereka memahami bahwa kecemasan merupakan respons yang wajar, selama berada pada tingkat yang dapat dikelola dan tidak menghambat fungsi akademik.

Pendekatan CBT juga dapat dikombinasikan dengan pelatihan keterampilan coping, seperti manajemen waktu, teknik relaksasi, serta strategi belajar yang efektif.

Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya dibantu pada aspek kognitif, tetapi juga dibekali keterampilan praktis untuk menghadapi tekanan akademik. Penelitian Grahatama et al. (2022) dan Safithry (2022) menunjukkan bahwa penerapan CBT secara konsisten mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan individu dalam menghadapi situasi evaluatif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak fakultas dan layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi untuk merancang program pendampingan psikologis berbasis CBT yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa Fakultas Agama Islam.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran empiris bahwa mayoritas mahasiswa FAI berada pada tingkat kecemasan sedang hingga tinggi dalam menghadapi UAS. Temuan ini dapat dijadikan dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT di Fakultas Agama Islam, baik dalam bentuk psikoedukasi, konseling kelompok, maupun program pencegahan kecemasan akademik. Dengan pendekatan yang sistematis dan berbasis kebutuhan, diharapkan mahasiswa mampu menghadapi UAS dengan kondisi psikologis yang lebih sehat, adaptif, dan produktif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Ibn Khaldun Bogor dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) semester ganjil Tahun Akademik 2023/2024 berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis data yang memperlihatkan bahwa sebesar 60% atau 178 mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi, 30% atau 91 mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang, dan 10% atau 30 mahasiswa berada pada kategori kecemasan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan fenomena yang dominan dialami oleh mahasiswa dan berpotensi mempengaruhi kesiapan mental serta performa akademik mereka.

Tingginya tingkat kecemasan mahasiswa tidak hanya mencerminkan respons emosional sesaat, tetapi juga menunjukkan adanya kecenderungan pola pikir dan keyakinan irasional yang berkembang dalam diri mahasiswa, sebagaimana dijelaskan dalam perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT). Kecemasan yang muncul berkaitan erat dengan distorsi kognitif, seperti rasa takut gagal yang berlebihan, penilaian negatif terhadap kemampuan diri, serta generalisasi berlebihan terhadap konsekuensi akademik. Kondisi ini berdampak pada munculnya gejala kognitif, afektif, dan fisiologis yang dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi situasi evaluasi akademik secara optimal.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian kecemasan akademik dengan menegaskan relevansi pendekatan CBT dalam memahami dinamika kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian dapat dipahami sebagai hasil dari interaksi antara faktor kognitif, emosional, dan perilaku, sehingga pemetaan tingkat kecemasan menjadi

langkah awal yang penting dalam merancang intervensi psikologis yang tepat. Temuan ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan isu signifikan dalam konteks pendidikan tinggi.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak fakultas, dosen, serta layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penerapan program pendampingan berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT), seperti psikoedukasi kecemasan, pelatihan restrukturisasi kognitif, manajemen waktu, dan teknik relaksasi, dapat menjadi alternatif solusi dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan menghadapi ujian. Selain itu, dosen juga diharapkan dapat menciptakan iklim pembelajaran yang lebih suportif dan komunikatif, sehingga mahasiswa merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi evaluasi akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat antara faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Kedua, data diperoleh melalui instrumen angket sehingga sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif responden. Ketiga, penelitian ini terbatas pada mahasiswa Fakultas Agama Islam di satu perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada konteks perguruan tinggi lain.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti pendekatan eksperimen atau quasi eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi CBT secara langsung dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian. Selain itu, penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait kecemasan akademik. Pengembangan penelitian dengan melibatkan subjek yang lebih beragam dan lintas institusi diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai kecemasan mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi.

References

- Barlow, D. H. (Ed.). (2021). Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual. Guilford Publications.
- Bantjes, J., Kazdin, A. E., Cuijpers, P., Breet, E., Dunn-Coetze, M., Davids, C., ... & Kessler, R. C. (2021). A web-based group cognitive behavioral therapy intervention for symptoms of anxiety and depression among university students: open-label, pragmatic trial. *JMIR mental health*, 8(5), e27400.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual review of clinical psychology*, 10(1), 1-24.
- Bedell, Jeffrey. R & Lennox, S. (1997). *Handbook for Communication and Problem-Solving Skills Training: A Cognitive-Behavioral Approach*.
- Carlbring, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, 47(1), 1-18.
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Witcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and anxiety*, 35(6), 502-514.
- Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., & Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour research and therapy*, 58, 10-23.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2018). Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. Guilford Publications.
- Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2022). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 67-73.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive therapy and research*, 36(5), 427-440.
- Islami, C. C. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA. *Journal Of Psychology And Counseling*, 3(1), 1-24.
- Khairunnisa, K., Yuliansyah, M., & Aminah, A. (2020). Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Bimbingan Dan Konseling Dengan Minat Siswa Mengikuti Konseling Individu Di Kelas Vii B Dan D Smpn 15 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(2), 88-93.
- Pantu, E. A., Karmiyati, D., & Winarsunu, T. (2020). Pengaruh tekanan teman sebaya dan kecemasan menghadapi ujian terhadap ketidakjujuran akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 73.
- Parsafar, P., & Davis, E. L. (2018). *Fear And Anxiety*. In H. C. Lench (Ed.), *The Function Of Emotions* (pp. 9-23).
- Putwain, D. W., Nicholson, L. J., & Pekrun, R. (2025). Test anxiety, emotion regulation, and achievement: Lagged and contemporaneous reciprocal relations. *Journal of Educational Psychology*.
- Putwain, D., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570.

- Safithry, E. A. (2022). Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 35–44.
- Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2019). *Quantitative, Qualitative, and R&D Research Methods*. Bandung: Alfabeta.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*. Sage publications.