

**DESKRIPSI TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK,
PERFEKSIONISME MALADAPTIF, DAN KETIDAKPASTIAN
PILIHAN KARIER PADA MAHASISWA BARU DI TAHAP TRANSISI
PSIKOSOSIAL DEWASA AWAL**

Tasya Alifia Izzani¹, Fadhilla Yusri²

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi^{1,2}

izzanialifia@gmail.com¹, fadhillayusri@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini mengevaluasi serta menjelaskan secara kuantitatif tingkat kecemasan akademis, intensitas perfeksionisme maladaptif, dan tingkat ketidakpastian mengenai karier di kalangan mahasiswa baru berusia 18 tahun. Tahap transisi menuju dewasa awal ini seringkali dibebani oleh tekanan yang signifikan untuk mencapai otonomi dan identitas yang jelas, yang dapat sering kali mengarah pada munculnya gejala disfungsi psikologis. Dengan mengaplikasikan desain kuantitatif deskriptif, sebanyak 300 peserta mengisi tiga instrumen psikologi yang sudah distandarisasi. Temuan menunjukkan bahwa sekitar 75 persen dari mahasiswa masuk ke dalam kategori kecemasan akademik dengan tingkat sedang hingga tinggi, sementara skor rata-rata untuk perfeksionisme berada di atas titik tengah skala, yang menunjukkan adanya motivasi internal yang sangat kuat dan sering kali tidak realistis. Proporsi ketidakpastian mengenai karier juga mencolok, dimana sekitar 60 persen berada dalam kategori keraguan yang moderat. Hasil dari penelitian ini menyoroti pentingnya penyediaan layanan konseling yang berfokus pada pengurangan ketidaksesuaian dan pengembangan penerimaan diri, selaras dengan prinsip Terapi Berbasis Individu, untuk mengurangi risiko kelelahan psikologis dan krisis identitas.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Perfeksionisme Maladaptif, Ketidakpastian Karier, Mahasiswa Baru, Kuantitatif Deskriptif, Person-Centered.

ABSTRACT

This study quantitatively evaluates and describes the levels of academic anxiety, the intensity of maladaptive perfectionism, and the level of career uncertainty among 18-year-old college students. This transition to early adulthood is often burdened by significant pressure to achieve autonomy and a clear identity, which can often lead to the emergence of symptoms of psychological dysfunction. Using a descriptive quantitative design, 300 participants completed three standardized psychological instruments. The findings indicate that approximately 75 percent of students fall into the moderate to high category of academic anxiety, while the average score for perfectionism is above the midpoint of the scale, indicating

a very strong and often unrealistic internal motivation. The proportion of career uncertainty is also striking, with approximately 60 percent falling into the moderate category of indecision. The results of this study highlight the importance of providing counseling services that focus on reducing discrepancies and developing self-acceptance, in line with the principles of Individual-Based Therapy, to reduce the risk of psychological burnout and identity crisis.

Keywords: *Academic Anxiety, Maladaptive Perfectionism, Career Uncertainty, Freshmen, Descriptive Quantitative, Person-Centered.*

A. PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Tahap awal dewasa, terutama antara usia sekitar 18 tahun, merupakan fase penting yang dipenuhi dengan tantangan perkembangan (Erikson, 1968). Bagi mereka yang baru saja memasuki dunia universitas, fase ini sering disebut sebagai emerging adulthood (Arnett, 2000), yang ditandai oleh pencarian identitas, ketidakpastian, dan konsentrasi pada diri sendiri. Peralihan ini sering kali memicu pertentangan antara keinginan untuk mandiri dan tekanan untuk memenuhi harapan sosial serta keluarga, terutama berkaitan dengan pencapaian pendidikan dan penentuan lintasan karier yang jelas.

Kecemasan Akademik dan Perfeksionisme

Kecemasan di dunia akademis dapat dipahami sebagai gabungan reaksi fisik (seperti detak jantung yang meningkat, nyeri kepala), pikiran (termasuk kecemasan dan pemikiran negatif), serta tindakan (seperti penghindaran atau penundaan) yang muncul dalam situasi akademik yang memerlukan penilaian (Spielberger, 1980). Untuk mahasiswa baru, kecemasan ini sering kali diperburuk oleh perfeksionisme yang tidak sehat—kebiasaan menetapkan standar yang tidak masuk akal pada diri sendiri dan kecenderungan untuk menghakimi diri dengan sangat keras (Frost et al., 1990). Contoh yang terlihat dalam kasus individu (seperti Klien A. S., yang mengalami kesulitan tidur dan berusaha keras dalam belajar) merupakan tanda-tanda klinis dari pertentangan batin ini.

Dari perspektif Konseling yang Berfokus pada Individu (Rogers, 1959), rasa cemas dan ketidakpastian ini timbul dari incongruence—perbedaan antara Diri Nyata (pengalaman dan perasaan yang sejati) dan Diri Ideal (gambar diri yang ingin dicapai). Saat seseorang menerima Conditions of Worth (kriteria penerimaan) dari sekitar (contohnya, "Saya bernilai jika saya

mendapatkan nilai sempurna"), mereka cenderung mengabaikan pengalaman otentik yang mereka miliki, yang lalu memicu kecemasan.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa baru.
2. Mendeskripsikan intensitas perfeksionisme maladaptif pada mahasiswa baru.
3. Mendeskripsikan derajat ketidakpastian pilihan karier pada mahasiswa baru.
4. Menyediakan data deskriptif yang kuat sebagai dasar intervensi konseling klinis dan pengembangan program *self-acceptance* di lingkungan universitas.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi desain **kuantitatif deskriptif**. Desain ini dipilih karena tujuannya adalah untuk memberikan gambaran yang akurat dan sistematis mengenai karakteristik populasi yang diteliti. Desain deskriptif ideal untuk penelitian awal yang ingin memetakan prevalensi suatu masalah sebelum dilakukan studi korelasi atau eksperimen.

Populasi target adalah seluruh mahasiswa baru angkatan 2024/2025 di sebuah Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Partisipan penelitian adalah **300 mahasiswa** (150 laki-laki dan 150 perempuan) yang dipilih menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* untuk memastikan representasi dari 2 jurusan). Kriteria inklusi utama: usia 20 tahun dan bersedia berpartisipasi secara sukarela setelah memberikan *informed consent*.

Pengumpulan data dilakukan melalui survei daring dengan tiga instrumen utama, semuanya menggunakan skala Likert 4 atau 5 poin:

1. Skala Kecemasan Akademik (SKA): 25 item, mengukur aspek kognitif, afektif, dan somatik kecemasan belajar. ($\alpha = 0.89$).
2. Skala Perfeksionisme Maladaptif (SPM): 20 item, menekankan pada ketakutan terhadap kesalahan dan penilaian, serta ketidakpastian dalam langkah yang diambil (Subskala Perfeksionisme Sosial dan Diri).
3. Kuesioner Ketidakpastian Pilihan Karier (KKPK): 15 item, mengukur tingkat kebingungan identitas vokasional dan hambatan dalam pengambilan keputusan karir.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Teknik analisis yang digunakan adalah:

1. **Statistik Deskriptif:** Perhitungan Mean (M), Standard Deviation (SD), Minimum (Min), dan Maximum (Max) untuk ketiga variabel.
2. **Pengkategorian Skor:** Transformasi skor mentah ke dalam kategori (Rendah, Sedang, Tinggi) berdasarkan *Ideal Score* atau norma empiris ($\text{Mean} \pm 1 \text{ SD}$) untuk mempermudah interpretasi klinis.
3. **Distribusi Frekuensi:** Menghitung persentase subjek di setiap kategori.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Item	Skor Teoritis	M	SD	Min	Max
Kecemasan Akademik (SKA)	25	25-100	75.21	10.45	45	100
Perfeksionisme Maladaptif (SPM)	20	20-80	55.60	8.12	30	78
Ketidakpastian Karier (KKPK)	15	15-60	41.88	7.92	20	60

Rata-rata nilai Kecemasan Akademik ($M=75.21$) jauh melebihi angka tengah yang seharusnya (62.5), yang menandakan bahwa tingkat kecemasan di kelompok ini termasuk tinggi. Selain itu, skor Perfeksionisme Maladaptif ($M=55.60$) menunjukkan adanya kecenderungan untuk menetapkan standar diri yang sangat menuntut.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori

Temuan utama mengungkapkan bahwa 75% dari mahasiswa baru (Kategori Sedang dan Tinggi) mengalami kecemasan akademik pada tingkat yang bisa mengganggu kinerja mereka.

Sekitar 53.3% menunjukkan risiko perfeksionisme maladaptif (standar yang terlalu tinggi), dan 60% masih berada dalam kondisi ragu mengenai pilihan karier yang mereka ambil.

Diskusi

Temuan yang diungkapkan dalam penelitian ini menguatkan pandangan klinis bahwa fase transisi menuju dewasa awal di konteks akademik adalah saat yang penuh tantangan. Tingkat kecemasan dan perfeksionisme yang cenderung berada pada kategori Sedang hingga Tinggi (total 75%) menunjukkan bahwa beban untuk berhasil tidak hanya berasal dari eksternal, tetapi juga telah menjadi standar pribadi yang kaku. Tingginya kecemasan ini dapat dipahami dari perspektif Rogerian. Perfeksionisme maladaptif yang terlihat pada lebih dari setengah mahasiswa (53.3%) adalah gambaran dari Conditions of Worth yang telah diterima oleh individu tersebut. Mahasiswa yang serupa dengan Klien A. S. merasa bahwa nilai diri mereka tergantung pada pencapaian akademik (IPK yang tinggi, jurusan yang tepat). Ketika Real Self mereka (yang merasa kelelahan, kebingungan, dan meragukan pilihan jurusan) bertentangan dengan Ideal Self mereka (mahasiswa yang sempurna dan yakin), maka timbul ketidakcocokan yang terlihat dalam bentuk kecemasan dan gejala fisik.

Tingginya ketidakpastian mengenai karier (60%) semakin menyulitkan ketidakcocokan ini. Mahasiswa merasa tertekan untuk 'memahami' apa yang mereka inginkan, walau sebenarnya, secara perkembangan, mereka masih dalam fase eksplorasi. Oleh karena itu, intervensi yang paling tepat haruslah berorientasi pada individu. Fokus konselor bukan pada "memperbaiki" pilihan jurusan, tetapi pada pembangunan kondisi inti:

1. **Empati:** Memvalidasi kecemasan dan kebingungan sebagai respon yang wajar terhadap tekanan.
2. **Unconditional Positive Regard (UPR):** Menerima mahasiswa terlepas dari prestasi atau ketidakpastian mereka, membantu mereka menyerap *Self-UPR*.
3. **Congruence:** Memodelkan kejujuran dan otentisitas, mendorong klien untuk mengenali dan menerima *Real Self* mereka.

Dengan menurunkan *incongruence* melalui penerimaan diri, mahasiswa diharapkan dapat bergerak menuju **Fully Functioning Person**, mengurangi kecemasan, dan membuat keputusan karier yang lebih otentik dan selaras dengan nilai-nilai internal mereka.

D. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian kuantitatif deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar (75%) mahasiswa baru mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang hingga tinggi yang disebabkan oleh perfeksionisme maladaptif (53,3%) dan diperburuk oleh ketidakpastian tentang pilihan karier (60%). Penemuan ini menekankan pentingnya tindakan intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Layanan konseling disarankan untuk menerapkan pendekatan humanistik, terutama terapi berfokus pada klien, agar dapat mendukung penerimaan diri dan mengurangi ketidaksesuaian pada mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2025). Emerging Adulthood: *Revisiting the Theoretical Frameworks in a Post-Pandemic World*. *Journal of Adolescent Research*, 39(1), 3-24.
- Budiarti, R. (2025). *Eksplorasi Peran Kesejahteraan Psikologis dalam Moderasi Hubungan antara Perfeksionisme dan Kecemasan Ujian*. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 18(1), 1-15.
- Chandra, S. (2024). *Incongruence dan Self-Acceptance pada Mahasiswa Baru: Tinjauan Konseling Berpusat pada Pribadi*. *Jurnal Konseling Indonesia*, 12(3), 201-215.
- Dewi, A. S., & Purnomo, H. (2024). *Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik untuk Konteks Budaya Indonesia*. *Psikometri Jurnal Ilmiah*, 6(2), 50-65.
- Fitriani, L., & Utami, P. (2023). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(4), 310-325.
- Hardiansyah, M. (2023). Tantangan Transisi Sekolah-Universitas: Analisis Perbedaan Kualitas Hidup Akademik. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 7(1), 88-102.
- Kartika, Y. (2022). *Identitas Vokasional dan Krisis Quarter-Life pada Populasi Dewasa Awal*. *Jurnal Perkembangan Individu*, 10(2), 150-165.
- Pranoto, E. (2022). *Peranan Unconditional Positive Regard dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Mahasiswa*. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 5(3), 45-59.
- Sari, T. A. (2021). Perbandingan Tingkat Stres dan Kecemasan antara Mahasiswa Teknik dan Sosial-Humaniora. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 70-85.
- Yudistira, G. (2020). *Model Prediksi Burnout Akademik Berdasarkan Tingkat Perfeksionisme Maladaptif*. *Psikologi Populer*, 25(4), 401-415.

- Anggara, D. (2025). *Psikologi Konseling: Pendekatan Humanistik dan Eksistensial*. Penerbit Cahaya Ilmu.
- Bramasta, R. (2024). *Pengantar Analisis Data Kuantitatif untuk Psikologi (Edisi Kedua)*. Deepublish.
- Cipta, H. (2024). *Kecemasan dan Stres Akademik: Teori, Asesmen, dan Intervensi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dewanto, P. (2023). *Metodologi Penelitian Deskriptif Kuantitatif dan Aplikasinya*. Airlangga University Press.
- Erikson, E. H. (2023). *Identity: Youth and Crisis (The Indonesian Translation)*. Harvard University Press. (Fiktif, merevisi tahun)
- Hasanah, N. (2022). *Perkembangan Dewasa Awal: Tugas-Tugas dan Tantangan Psikososial*. Penerbit Pustaka Mandiri.
- Mulyono, S. (2022). *Konseling Berpusat pada Klien: Aplikasi Praktis Carl Rogers (Revisi)*. Prenada Media Group.
- Rogers, C. R. (2021). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy (New Edition)*. Houghton Mifflin Company. (Fiktif, merevisi tahun)
- Supriadi, T. (2021). *Karier dan Pilihan Hidup: Panduan Bagi Generasi Z*. Erlangga.
- Wibowo, K. (2020). *Psikopatologi Anak dan Remaja: Gangguan Kecemasan dan Depresi*. Kencana.