Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Dinamika Kecemasan Akademik pada Mahasiswa: Memahami Faktor Psikologis dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

INFO PENULIS

Titi Ratna Garnasih
UIN SGD BANDUNG
titi.ratna@uinsgd.ac.id

Riana Asep Lesmana
UIN SGD BANDUNG
rianaaseplesmana2@uinsgd.ac.id

Fithria Siti Hanifah
UIN SGD BANDUNG
fithriash@uinsgd.ac.id

Fidia Hanan Zahara
UIN SGD BANDUNG
fidiahanan@uinsgd.ac.id

Metha Irmawayani Putri
UIN SGD BANDUNG
methawayani@uinsgd.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 3 Oktober 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Garnasih, T. R., Lesmana, R. A., Hanifah, F. S., Zahara, F. H., & Putri, M. I. (2026). Dinamika Kecemasan Akademik pada Mahasiswa: Memahami Faktor Psikologis dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(3), 2862-2869.

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang signifikan di kalangan mahasiswa perguruan tinggi. Tuntutan akademik yang tinggi, tantangan penyesuaian diri selama masa transisi perkuliahan, serta ketidakpastian masa depan sering kali memicu tekanan emosional dan kognitif pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa dengan mengkaji faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (*library research*) melalui analisis sistematis terhadap literatur ilmiah bereputasi. Hasil kajian menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor internal utama meliputi *self-efficacy* akademik, perfeksionisme, regulasi emosi, dan strategi coping; sedangkan faktor eksternal mencakup beban tugas akademik, tekanan keluarga, dan kualitas dukungan sosial. Kecemasan akademik yang terus berlanjut berdampak negatif pada domain emosional, kognitif, perilaku (seperti prokrastinasi), serta memicu distress psikologis dan penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan layanan psikologi perguruan tinggi melalui asesmen dini, psikoedukasi, dan penguatan strategi coping mahasiswa guna menciptakan lingkungan akademik yang sehat secara mental.

Kata kunci: Kecemasan Akademik; Faktor Psikologis; Kesehatan Mental; Mahasiswa; Studi Kepustakaan

Abstract

Academic anxiety is a significant psychological issue among university students. High academic demands, adaptation challenges during the transition to higher education, and future uncertainties frequently trigger emotional and cognitive distress in students. This study aims to analyze the dynamics of academic anxiety among university students by examining influencing psychological factors and its impact on mental health. Utilizing a descriptive qualitative approach with a literature review method (library research), this research systematically analyzes relevant peer-reviewed literature. The findings indicate that academic anxiety is a complex phenomenon shaped by the interaction of internal and external factors. Key internal factors include academic self-efficacy, perfectionism, emotion regulation, and coping strategies; while external factors encompass academic workload, family expectations, and social support quality. Persistent academic anxiety adversely affects emotional, cognitive, and behavioral domains (such as procrastination), leading to psychological distress and reduced psychological well-being. This study underscores the necessity of strengthening university psychological services through early assessment, psychoeducation, and coping enhancement to foster a mentally healthy academic environment.

Keywords: Academic Anxiety; Psychological Factors; Mental Health; University Students; Literature Review

A. Pendahuluan

Mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal (*early adulthood*) yang dihadapkan pada berbagai perubahan dan tuntutan baru dalam kehidupan akademik maupun sosial. Masa perkuliahan tidak hanya menjadi proses memperoleh pengetahuan, tetapi juga menjadi fase pembentukan kemandirian, penyesuaian diri, serta persiapan menghadapi masa depan (Afifah et al., 2025). Dalam proses tersebut, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan, seperti tuntutan penyelesaian tugas, ujian, penyusunan skripsi, persaingan akademik, hingga harapan dari keluarga dan lingkungan sekitar (Ferdiyanto et al., 2025). Tekanan yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Kusaini et al., 2024). WHO menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu mengembangkan potensi diri, menghadapi tekanan kehidupan, serta menjalankan peran secara produktif (World Health Organization, 2022).

Temuan WHO *World Mental Health International College Student* (WMH-ICS) menunjukkan bahwa pada mahasiswa tahun pertama di 19 perguruan tinggi lintas delapan negara, prevalensi gangguan kecemasan tercatat sebesar 16,7% dalam 12 bulan terakhir dan 18,6% sepanjang hidup berdasarkan wawancara atau instrumen diagnostik terstandar (Ahmed et al., 2023). Selain itu, analisis multicenter terbaru dalam inisiatif yang sama melaporkan bahwa sekitar 35% mahasiswa tahun pertama memenuhi kriteria setidaknya satu gangguan psikiatri umum, termasuk *generalized anxiety disorder*, yang menunjukkan bahwa transisi awal ke pendidikan tinggi merupakan periode dengan kerentanan kesehatan mental yang tinggi (Mason et al., 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa masa transisi menuju pendidikan tinggi merupakan fase yang rentan terhadap munculnya berbagai permasalahan psikologis pada mahasiswa. Kondisi ini semakin kompleks apabila mahasiswa tidak memiliki kemampuan koping yang memadai serta dukungan psikologis yang cukup dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Salah satu bentuk permasalahan psikologis yang sering muncul dalam konteks pendidikan tinggi adalah kecemasan akademik.

Kecemasan akademik (*academic anxiety*) didefinisikan sebagai respon emosional dan afektif yang bersifat negatif, yang ditandai oleh perasaan tegang, kekhawatiran berlebihan, ketakutan akan kegagalan, dan ketidaknyamanan fisiologis yang berkaitan dengan situasi atau tuntutan akademik (Rahmawati et al., 2025). Dalam konteks psikologi perkembangan dan pendidikan, kecemasan akademik dapat dibedakan menjadi kecemasan adaptif dan kecemasan maladaptif (Sari et al., 2024). Kecemasan adaptif berfungsi sebagai pendorong motivasi yang mendorong mahasiswa untuk mempersiapkan diri secara optimal dalam menghadapi ujian atau tugas akademik (Paechter et al., 2022). Sebaliknya, kecemasan maladaptif merupakan tingkatan kecemasan yang berlebihan dan tidak proporsional, yang justru mengganggu fungsi kognitif,

menurunkan konsentrasi, serta menghambat daya ingat dan kinerja akademik mahasiswa (Ulya et al., 2025). Fenomena kecemasan ini dapat termanifestasi dalam berbagai situasi spesifik perkuliahan, seperti kecemasan saat menghadapi ujian, ketakutan saat presentasi di depan kelas, hambatan emosional dalam pengerjaan skripsi, ketakutan terhadap evaluasi dosen, hingga kekhawatiran yang mendalam mengenai ketidakpastian masa depan pasca-kelulusan (Grieve et al., 2021).

Kecemasan akademik pada mahasiswa merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Dari sisi internal, kondisi psikologis mahasiswa berperan dalam menentukan bagaimana individu memahami, menghadapi, dan mengelola berbagai tuntutan akademik yang muncul selama proses perkuliahan (Annisa et al., 2024). Sementara itu, faktor eksternal meliputi besarnya beban tugas perkuliahan, ketatnya standar penilaian akademik, tuntutan ekspektasi dari orang tua, serta ketersediaan dukungan sosial dari keluarga, dosen, dan teman sebaya (Qotrunnada & Hasanat, 2025). Interaksi antara keterbatasan koping internal dan besarnya tekanan eksternal inilah yang membentuk dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa.

Dampak dari kecemasan akademik yang tidak tertangani secara tepat tidak hanya terbatas pada penurunan prestasi atau indeks prestasi kumulatif (IPK), melainkan beresiko merambat pada gangguan kesehatan mental secara menyeluruh. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik secara kronis cenderung menunjukkan distress psikologis, penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, gejala kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), hingga perilaku prokrastinasi akademik dan penghindaran sosial (Aftah & Pangestu, 2021). Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan isu psikologis serius yang memerlukan pemahaman mendalam mengenai faktor pembentuk dan dampaknya.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif mengenai dinamika kecemasan akademik pada mahasiswa melalui kajian literatur. Secara spesifik, penelitian ini memfokuskan pembahasan pada faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kemunculan kecemasan akademik, dampaknya terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa, serta merumuskan implikasi praktis bagi pengembangan layanan psikologi dan konseling di perguruan tinggi.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Metode studi kepustakaan dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis, mengsintesis, dan menguraikan secara mendalam berbagai konsep, teori, dan hasil temuan empiris dari penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik kecemasan akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Sugiyono, 2019). Pendekatan kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memberikan gambaran yang sistematis dan menyeluruh mengenai dinamika psikologis yang dialami mahasiswa berdasarkan dokumen literatur ilmiah yang sahih.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran kepustakaan sekunder yang mencakup jurnal-jurnal ilmiah nasional dan internasional bereputasi, buku teks psikologi pendidikan dan klinis, serta artikel penelitian yang terpublikasi dalam kurun waktu terbaru. Kriteria inklusi literatur yang digunakan meliputi: (1) artikel fokus pada populasi mahasiswa perguruan tinggi, (2) membahas konsep kecemasan akademik, faktor psikologis, kesehatan mental, dan (3) diterbitkan oleh penerbit atau jurnal ilmiah terakreditasi (Moleong, 2018).

Teknik analisis data dilakukan melalui analisis tematik (thematic analysis) yang melibatkan beberapa tahapan sistematis, yaitu: (1) reduksi data melalui pembacaan kritis dan ekstraksi poin-poin utama dari artikel yang relevan, (2) pengelompokan data berdasarkan sub-tema analisis (konsep kecemasan akademik, faktor psikologis internal/eksternal, dampak kesehatan mental, dan implikasi praktik psikologi), (3) sintesis naratif untuk menghubungkan berbagai temuan literatur, serta (4) penarikan kesimpulan yang teruji berdasarkan argumentasi ilmiah yang valid.

C. Hasil dan Pembahasan

Kecemasan Akademik pada Mahasiswa dalam Perspektif Psikologis

Kecemasan akademik dalam perspektif psikologi merupakan suatu bentuk kecemasan spesifik situasi (*state anxiety*) yang muncul sebagai respon terhadap persepsi ancaman atau kegagalan dalam konteks pendidikan. Secara konseptual, kecemasan ini melibatkan komponen kognitif, emosional, somatik, dan perilaku. Komponen kognitif ditandai oleh pikiran-pikiran intrusif mengenai ketakutan akan kegagalan, penilaian negatif dari dosen atau teman sebaya, serta rasa ketidakmampuan diri dalam memenuhi standar akademik. Komponen emosional mencakup perasaan gugup, tegang, panik, dan tertekan. Sementara komponen somatik termanifestasi dalam bentuk reaksi fisik seperti jantung berdebar, pusing, ketegangan otot, dan insomnia saat menghadapi tenggat waktu tugas atau ujian (Ramadianto et al., 2022).

Karakteristik kecemasan akademik pada mahasiswa sangat bervariasi tergantung pada tahapan studi yang sedang dijalani. Pada mahasiswa tahun pertama, kecemasan akademik umumnya dipicu oleh proses penyesuaian diri terhadap metode pembelajaran perguruan tinggi yang menuntut kemandirian penuh, peningkatan beban belajar, serta adaptasi lingkungan sosial baru (Lajuma et al., 2026). Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan akademik lebih didominasi oleh tekanan penyelesaian tugas akhir/skripsi, ketakutan akan keterlambatan kelulusan, serta kecemasan menghadapi dunia kerja dan persaingan karier pasca-kampus (Silaen et al., 2026). Pemahaman mengenai karakteristik ini menegaskan bahwa kecemasan akademik bukanlah kondisi statis, melainkan proses dinamis yang terus berinteraksi dengan kondisi psikologis individu.

Faktor Psikologis yang Memengaruhi Kecemasan Akademik Mahasiswa

Berdasarkan analisis hasil kajian literatur, faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kemunculan dan intensitas kecemasan akademik pada mahasiswa dapat dikelompokkan ke dalam empat konstruk utama:

a. *Self-Efficacy* Akademik: *Self-efficacy* akademik mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil akademik yang diharapkan. Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memandang tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus diatasi, sehingga mereka lebih resilien dan mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah (Purwanti et al., 2019). Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* akademik yang rendah cenderung meragukan kemampuan diri, membesar-besarkan kesulitan tugas, dan mengantisipasi kegagalan, yang pada akhirnya memicu timbulnya kecemasan akademik berlebihan (Hamka et al., 2025).
b. Perfeksionisme: Perfeksionisme merupakan kecenderungan menetapkan standar kinerja yang sangat tinggi dan tidak realistis, disertai oleh penilaian diri yang sangat kritis dan ketakutan berlebihan terhadap kesalahan. Dalam lingkungan akademik, perfeksionisme maladaptif (*socially prescribed perfectionism*) membuat mahasiswa merasa harus tampil sempurna untuk memperoleh pengakuan lingkungan. Ketakutan mendalam akan kegagalan dan ketidakmampuan memenuhi standar tinggi ini menjadi prediktor kuat munculnya kecemasan akademik dan kecenderungan prokrastinasi (Adilatun Nisa et al., 2025).
c. Regulasi Emosi: Regulasi emosi merujuk pada proses di mana individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, serta bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, seperti melalui strategi *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif), mampu menginterpretasikan tekanan akademik secara lebih positif (Yusainy et al., 2026). Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang kurang optimal cenderung menggunakan *expressive suppression* (menekan emosi), yang justru meningkatkan distress emosional dan memperburuk gejala kecemasan akademik (Che Musa et al., 2025).
d. Strategi Koping (*Coping Strategies*): Strategi koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya diri. Penggunaan *problem-focused coping* seperti manajemen waktu, mencari informasi, dan menyusun rencana belajar terbukti efektif menurunkan kecemasan akademik. Sebaliknya, penggunaan *emotion-focused coping* yang maladaptif seperti penghindaran, penyangkalan, dan pasif berhubungan positif dengan peningkatan kecemasan akademik dan kelelahan mental (Ramadianto et al., 2022).

Dampak Kecemasan Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Kecemasan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik memberikan dampak yang meluas terhadap berbagai domain kesehatan mental dan fungsi kehidupan mahasiswa. Dampak-dampak tersebut disintesiskan ke dalam empat aspek utama:

1. Dampak Emosional: Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi sering kali berada dalam kondisi ketegangan emosional kronis. Hal ini ditandai oleh kemunculan perasaan takut, khawatir yang tidak rasional, perasaan tertekan, ketidakstabilan mood, serta perasaan tidak berdaya (helplessness) saat berhadapan dengan tuntutan perkuliahan (Sitorus & Simbolon, 2023).
2. Dampak Kognitif: Kecemasan akademik yang tinggi mengonsumsi kapasitas memori kerja (*working memory*) mahasiswa. Dampaknya termasuk kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, hambatan dalam pemprosesan informasi, kecenderungan timbulnya pikiran-pikiran negatif otomatis, overthinking terhadap hasil penilaian, serta hambatan konsentrasi saat ujian (Awadalla et al., 2020).
3. Dampak Perilaku: Dampak perilaku yang paling dominan akibat kecemasan akademik adalah prokrastinasi akademik dan perilaku penghindaran (*avoidant behavior*). Mahasiswa menunda pengerjaan tugas atau skripsi bukan karena malas, melainkan sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri untuk menghindari perasaan cemas dan ketakutan akan kegagalan. Perilaku penghindaran ini pada akhirnya menciptakan siklus destruktif: penundaan menyebabkan penumpukan tugas, yang kemudian semakin meningkatkan kecemasan di kemudian hari (Fernanda & Lidiawati, 2025).
4. Dampak Psikologis dan Kesejahteraan: Secara keseluruhan, akumulasi dari dampak emosional, kognitif, dan perilaku memicu distress psikologis yang berat, kelelahan emosional (emotional exhaustion), dan penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Pada kondisi berlanjut, kecemasan akademik kronis yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi gangguan depresi klinis serta penurunan fungsi kesehatan mental secara bermakna (Intan Yudha Prastika & Silvia Mariah Handayani, 2025).

Implikasi bagi Praktik Psikologi Mahasiswa

Temuan mengenai dinamika kecemasan akademik dan dampaknya terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa perguruan tinggi memiliki tanggung jawab penting dalam menyediakan sistem dukungan psikologis yang komprehensif bagi mahasiswa. Dalam konteks ini, keberadaan unit layanan psikologi di perguruan tinggi memiliki peran strategis sebagai garda awal dalam upaya promotif, preventif, maupun intervensi psikologis. Selain memberikan layanan konseling individual, unit layanan psikologi juga dapat berperan dalam mengembangkan program berbasis asesmen kebutuhan mahasiswa serta berkolaborasi dengan fakultas dan program studi dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental.

Pertama, diperlukan pelaksanaan asesmen kecemasan akademik secara berkala dan berkelanjutan sebagai bagian dari sistem deteksi dini kesehatan mental mahasiswa. Unit layanan psikologi perguruan tinggi dapat mengembangkan instrumen skrining yang sesuai untuk mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan akademik tinggi atau berada dalam kelompok berisiko (*at-risk students*). Hasil asesmen tersebut dapat menjadi dasar dalam menentukan kebutuhan layanan lanjutan, baik berupa konseling individual, intervensi kelompok, maupun rujukan profesional apabila diperlukan. Selain itu, kerja sama dengan fakultas dan program studi diperlukan agar mahasiswa yang membutuhkan dukungan dapat memperoleh bantuan secara lebih cepat dan tepat.

Kedua, unit layanan psikologi bersama program studi psikologi maupun fakultas terkait dapat mengembangkan program psikoedukasi kesehatan mental yang terintegrasi dalam kehidupan akademik mahasiswa. Program ini tidak hanya diberikan kepada mahasiswa baru, tetapi juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa pada setiap tahap perkembangan akademiknya. Psikoedukasi berperan dalam meningkatkan literasi kesehatan mental, membangun kesadaran mengenai pentingnya mencari bantuan profesional (*help-seeking behavior*), serta membekali mahasiswa dengan keterampilan dasar dalam mengelola tekanan akademik.

Ketiga, pengembangan intervensi psikologis berbasis bukti (*evidence-based interventions*) perlu menjadi bagian dari layanan psikologi perguruan tinggi. Psikolog kampus dapat

mengembangkan layanan yang sesuai dengan karakteristik permasalahan mahasiswa, seperti konseling berbasis pendekatan kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*), pelatihan regulasi emosi, manajemen stres akademik, maupun konseling kelompok. Selain layanan individual, pendekatan berbasis komunitas seperti *peer counseling* juga dapat dikembangkan untuk memperluas jangkauan layanan dan meningkatkan dukungan sosial mahasiswa.

Dengan demikian, penanganan kecemasan akademik tidak hanya menjadi tanggung jawab individu mahasiswa, tetapi juga menjadi bagian dari komitmen institusi perguruan tinggi dalam menjaga kesejahteraan psikologis sivitas akademika. Universitas, fakultas, program studi, serta unit layanan psikologi perlu membangun sistem yang terintegrasi agar upaya pencegahan dan intervensi dapat dilakukan secara berkelanjutan. Melalui pendekatan tersebut, layanan psikologi kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat penanganan masalah psikologis, tetapi juga sebagai pusat pengembangan kapasitas psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan perkembangan kehidupannya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan studi kepustakaan, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan signifikan di lingkungan perguruan tinggi. Kecemasan akademik tidak muncul secara terisolasi, melainkan lahir dari dinamika interaksi antara faktor internal mahasiswa seperti rendahnya *self-efficacy* akademik, perfeksionisme maladaptif, keterbatasan regulasi emosi, dan strategi koping pasif, serta faktor eksternal yaitu tingginya beban akademik, tuntutan orang tua, dan kurangnya dukungan sosial. Jika tidak tertangani, kecemasan akademik memberikan dampak merugikan yang luas pada domain emosional, kognitif, perilaku prokrastinasi, hingga memicu distress psikologis dan penurunan kesehatan mental mahasiswa.

Oleh karena itu, perguruan tinggi bertanggung jawab menciptakan ekosistem akademik yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa. Penguatan unit layanan psikologi dan konseling melalui asesmen proaktif, psikoedukasi berkelanjutan, serta penyediaan intervensi psikologis berbasis bukti merupakan langkah strategis untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik, meningkatkan resiliensi, dan mencapai keberhasilan akademik secara optimal dan seimbang.

E. Referensi

Adilatun Nisa, Roswiyani Roswiyani, & Willy Tasdin. (2025). Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*, *3*(3), 267–277. https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1594

Afifah, A. P. N., Setyowati, W., & Febriana, B. (2025). The Relationship Between Independence Level and Self-Adjustment in Students Living Away from Home. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, *1*(2), 73–81. https://doi.org/10.65310/swhvqx07

Aftah, R., & Pangestu, A. B. (2021). Relationship of Academic Self-Management and Academic Anxiety Towards Academic Achievement of First Year Students in Institut Teknologi Bandung. *Syntax Idea*, *3*(8), 1979–1989. https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i8.1415

Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, *23*(1), 240. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8

Annisa, R. F., Nurfarhanah, N., Firman, F., & Hariko, R. (2024). The Role of Emotional Regulation and Self-Efficacy toward Students' Academic Resilience. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, *13*(2), 380–399. https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i2.28491

Awadalla, S., Davies, E. B., & Glazebrook, C. (2020). A longitudinal cohort study to explore the relationship between depression, anxiety and academic performance among Emirati university students. *BMC Psychiatry*, *20*(1), 1–10. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02854-z

Che Musa, A. N. S., Sarjit Singh, A. K., Ishak, C. N. S. H., Shanmugam Sundaram, S. R., Mohd Salleh Sahimi, H., Petrus, C. F., Somasegaran, S., & Nik Jaafar, N. R. (2025). The association between emotional regulation strategies and mental health outcomes among Malaysian undergraduates. *Acta Psychologica*, *259*, 1–6.

https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105406

Ferdiyanto, F., Noviekayati, I. G. A. A., & Suhadianto. (2025). Handling Academic Stress Among Students In Indonesia: A Systematic Literature Review. *Proceedings of The International Conference on Psychology and Education*, *4*(1), 1–7. https://doi.org/10.26740/icpe.v4i1.5575

Fernanda, F., & Lidiawati, K. R. (2025). The Impact of Anxiety on Academic Procrastination Among University Students in Indonesia. *Jurnal Paedagogy*, *12*(2), 230–241. https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14841

Grieve, R., Woodley, J., Hunt, S. E., & McKay, A. (2021). Student fears of oral presentations and public speaking in higher education: a qualitative survey. *Journal of Further and Higher Education*, *45*(9), 1281–1293. https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1948509

Hamka, Khatimah, K., Sunariyo, Putriana, D., & Sudarman. (2025). Social support, self-efficacy and spirituality in reducing academic stress of students in Indonesia. *Health Education*, *125*(4), 535–549. https://doi.org/10.1108/HE-09-2024-0107

Intan Yudha Prastika, & Silvia Mariah Handayani. (2025). Analysis of Self-Efficacy Anxiety on Academic Procrastination Behavior in Students. *International Journal of Educational Practice and Policy*, *3*(2), 91–98. https://doi.org/10.66314/ijepp.v3i2.193

Kusaini, U. N., Thohiroh, N. S., Simar, S., Khasanah, U. L., Amelia, R., Ayuningtias, E. W., Permadi, K., & Maharani, A. (2024). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2021. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, *10*(3), 89–98. https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i3.14522

Lajuma, S., Abdullah, N., Wider, W., Wu, C., Wu, H., Zhou, F., & Zhu, M. (2026). Multidimensional student adjustment and perceived stress among first-year university students. *Discover Psychology*, *6*(1), 1–19. https://doi.org/10.1007/s44202-026-00756-x

Mason, A., Rapsey, C., Sampson, N., Lee, S., Albor, Y., Al-Hadi, A. N., Alonso, J., Al-Saud, N., Altwaijri, Y., Andersson, C., Atwoli, L., Auerbach, R. P., Ayuya, C., Báez-Mansur, P. M., Ballester, L., Bantjes, J., Baumeister, H., Bendtsen, M., Benjet, C., … van der Heijde, C. (2025). Prevalence, age-of-onset, and course of mental disorders among 72,288 first-year university students from 18 countries in the World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *Journal of Psychiatric Research*, *183*, 225–236. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.02.016

Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

Paechter, M., Phan-Lesti, H., Ertl, B., Macher, D., Malkoc, S., & Papousek, I. (2022). Learning in Adverse Circumstances: Impaired by Learning With Anxiety, Maladaptive Cognitions, and Emotions, but Supported by Self-Concept and Motivation. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.850578

Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Aminah, S. (2019). Self-Efficacy and Academic Anxiety of College Students. In *Proceedings of the 2nd International Seminar on Guidance and Counseling 2019 (ISGC 2019)*. Atlantis Press. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.060

Qotrunnada, K., & Hasanat, N. U. (2025). The Roles of Patience and Social Support on the Academic Stress of Undergraduate Students. *GamaJoP*, *11*(2), 88–96. https://doi.org/10.22146/gamajop.90412

Rahmawati, E. M., Ahman, & Sunarya, Y. (2025). Instrumen Kecemasan Akademik: A Systematic Literature Review. *COUNSELIVE: Jurnal Konseling Kehidupan*, *1*(1), 16–24. https://doi.org/10.52188/counselivee.v1i1.1573

Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, *22*(92), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1

Sari, K. I. P., Hidayah, N., Hitipeuw, I., Eva, N., & Shafie, A. A. H. (2024). Instrument Adaptation Of Cognitive Test Anxiety Scale (Ctas-24) With Exploratory Factor Analysis (EFA) And Confirmatory Factor Analysis (CFA) Methods. *South Eastern European Journal of Public Health*, *XXV*, 1696–1709. https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2655

Silaen, F. Y., Alfriyani, M., Fitri, D. E., & Anggreini, S. N. (2026). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Pekanbaru Medical Center. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, *4*(2), 254–262. https://doi.org/10.61132/obat.v4i2.2619

Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). Kajian Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Berdasarkan Visual Analogue Scales. *Nutrix Journal*, *7*(2), 173–186. https://doi.org/10.37771/nj.v7i2.1028

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.

Ulya, I., Matra, S. D., & Sidqi, M. F. (2025). EFL students' anxiety in writing journal manuscripts: An analysis of levels and causes. *EduLite: Journal of English Education, Literature, and Culture*, *10*(2), 433–450. https://doi.org/10.30659/e.10.2.433-550

World Health Organization. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Yusainy, C., Burhan, O. K., Kusumawardani, I. N., & Eliyanah, E. (2026). We feel you: affect-regulation strategy in Indonesian legal-entity state university lecturers. *Cogent Education*, *13*(1), 1–12. https://doi.org/10.1080/2331186X.2026.2712699