

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP *PROBLEM SOLVING* MAHASISWA  
AKHIR BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SJECH  
M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI**

**Helma Yulia Putri<sup>1</sup>, M. Arif<sup>2</sup>, Yeni Afrida<sup>3</sup>, Elviana<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu  
Keguruan, UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi .

e-mail : [helmayuliaputri2307@gmail.com](mailto:helmayuliaputri2307@gmail.com)<sup>1</sup>, [m.arif@uinbukittinggi.ac.id](mailto:m.arif@uinbukittinggi.ac.id)<sup>2</sup>,  
[yeniafrida@uinbukittinggi.ac.id](mailto:yeniafrida@uinbukittinggi.ac.id)<sup>3</sup>, [elviana@uinbukittinggi.ac.id](mailto:elviana@uinbukittinggi.ac.id)<sup>4</sup>

**A B S T R A C T**

*This research is motivated by the phenomenon that occurs in students who experience high levels of anxiety, which tends to reduce the effectiveness of problem solving, because individuals have difficulty concentrating, experience memory decline, and tend to avoid problems. This study aims to determine the extent of anxiety's influence on the problem solving of final year guidance and counseling students. The research method used in this study is a quantitative descriptive method, with a stratified random sampling technique. The study pupulation consisted of 327 students, with a sample size of 126 students. The instruments used in this study were anxiety and problem solving quetionnaires developed by the research. Data analysis used to test the research hypothesis included simple linear regression, the f test, and the coefficient of determination. The results of the data analysis showed a significant effect of anxiety on student problem solving, wut a significance value of 11.6%. this indicates that anxiety contributes to the problem solving abilities of final year students, albeit in the weak category.*

**Keywords:** Anxiety; Problem Solving; Final-Year Students; Guidance And Counseling

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi cenderung menurunkan efektivitas *problem solving*, karena individu menjadi lebih sulit berkonsentrasi, mengalami penurunan memori, serta cenderung menghindari masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kecemasan terhadap *problem solving* mahasiswa akhir Bimbingan dan Konseling. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif, teknik penentuan sampel menggunakan teknik stratified random sampling. Populasi penelitian berjumlah 327 mahasiswa, dengan jumlah sampel sebanyak 126 mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner kecemasan dan *problem solving* yang dikembangkan oleh peneliti. Analisis data yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu regresi linear sederhana, uji F dan koefisien determinasi. Hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh

signifikan kecemasan terhadap *problem solving* mahasiswa dengan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan tingkat persentase 11,6% menunjukkan bahwa kecemasan berkontribusi mempengaruhi *problem solving* mahasiswa akhir, meskipun dalam kategori lemah.

**Kata kunci:** Kecemasan; Problem Solving; Mahasiswa Tingkat Akhir; Bimbingan Dan Konseling

## **A. PENDAHULUAN**

Kesulitan ataupun masalah merupakan fenomena yang tak terelakkan dalam kehidupan manusia, baik pada tingkat individu maupun kelompok sosial, seperti lingkungan akademik. Keberadaan masalah menuntut adanya kemampuan untuk menemukan solusi yang efektif agar dampak negatif yang timbul dapat diminimalisasi dengan tujuan dapat terselesaikan nya kesulitan ataupun permasalahan – permasalahan tersebut. Akan tetapi masalah apapun itu yang hadir dimanapun masalahnya hakikatnya adalah untuk diselesaikan. Menurut (Setiawan & Miftahussalam, 2016) berkata bahwa manusia dengan masalah ibarat manusia dengan pakaiannya, pada akhirnya manusia akan mampu menemukan ukuran dan model yang pas untuk dirinya. Dalam konteks pendidikan tinggi kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) menjadi kompetensi fundamental yang harus dimiliki oleh mahasiswa guna menghadapi berbagai tantangan akademik maupun non akademik (Okstiana, 2025; Kamebun et al., 2023).

*Problem solving* adalah proses kognitif yang melibatkan identifikasi, analisis, dan evaluasi suatu permasalahan untuk menemukan solusi yang tepat. Kemampuan ini juga terkait dengan pengembangan berfikir

kritis dan kreatif yang sangat penting dalam keberhasilan akademik (Setyawati, 2023). Saiful Akhyar Lubis dalam bukunya *Konseling Pendidikan*, mendefenisikan problem atau masalah adalah suatu devisi antara yang seharusnya terjadi dengan suatu yang nyata (aktual) terjadi sehingga penyebabnya perlu ditemukan dan diverifikasi, Sementara *problem solving* lebih spesifik kepada pemecahan masalah oleh seorang konselor kepada kliennya dengan pendekatan psikologi (kejiwaan) (Lubis, 2021; Akhar, 2021).

Oleh karena itu, penguasaan keterampilan *problem solving* menjadi aspek yang sangat vital dalam menunjang keberhasilan belajar mahasiswa. Namun demikian, kemampuan *problem solving* mahasiswa tidak terlepas dari berbagai faktor psikologis yang dapat memengaruhi proses tersebut, salah satu faktor yang paling signifikan adalah kecemasan. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, tidak nyaman, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan ancaman atau kegagalan yang belum pasti terjadi (Nevid, 2005). Pada tingkat yang berlebihan, kecemasan dapat mengganggu fungsi kognitif seperti konsentrasi, pengambilan keputusan, dan daya ingat, sehingga mempersulit

mahasiswa dalam proses pemecahan masalah. Menurut Syamsu Yusuf kecemasan (*anxiety*) merupakan ketidak berdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurang mampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari – hari (Yusuf, 2009).

Dari penjelasan diatas dapat diketahui kecemasan ini ialah perasaan tidak nyaman, tidak tenang, atau khawatir tentang sesuatu yang mungkin atau tidak mungkin terjadi, Kecemasan yang terjadi juga merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa, terutama dalam konteks penyusunan tugas akhir atau skripsi, memicu berbagai kendala psikologis dan fisik, seperti kelelahan berpikir, keraguan dalam mengambil keputusan, serta gejala insomnia dan gangguan fokus. Kondisi ini berdampak negatif terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah akademik secara optimal dan menurunkan tingkat kepercayaan diri dalam mengambil Tindakan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk melakukan kajian mendalam mengenai pengaruh kecemasan terhadap kemampuan *problem solving* mahasiswa. Pemahaman yang lebih baik

mengenai interaksi kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan implikasi praktis bagi pengembangan strategi pembelajaran dan pendampingan psikologis yang efektif, dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasan secara lebih baik dan mengoptimalkan kemampuan *problem solving* guna mendukung prestasi akademik serta kesejahteraan mental.

## **B. METODE**

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis deskriptif, metode ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena atau variabel yang diteliti (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu sebanyak 327 mahasiswa, dan jumlah sampel sebanyak 126 mahasiswa, teknik penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. *Stratified random sampling* ialah teknik penentuan sampel yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2018). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuisisioner atau angket kecemasan dan angket *problem solving*. Kuisisioner atau angket ialah cara mengumpulkan data menggunakan pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh orang yang meliputi sasaran angket tersebut agar mendapatkan informasi

yang diinginkan. Teknik analisis data yang digunakan untuk variabel kecemasan dan *problem solving* ialah uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Profil Kecemasan Mahasiswa**

#### **Akhir Bimbingan dan Konseling**

Gambaran umum hasil tingkat kecemasan akhir mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

**Tabel 1. Kelas Interval Kecemasan**

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Rendah</b>	29 - 58	0	0%
<b>Sedang</b>	59 - 87	3	2,38%
<b>Tinggi</b>	87 – 116	75	59,52%
<b>Sangat Tinggi</b>	116 - 145	48	38,10%
<b>Total</b>		126	

Berdasarkan tabel tersebut menjelaskan kelas interval dari kategori rendah, sedang, tinggi, hingga sangat tinggi, 29 – 58 termasuk kategori rendah dengan persentasenya 0%, 59 – 87 termasuk kategori sedang frekuensi 3 mahasiswa dengan persentase 2,38%, 87 – 116 termasuk kategori tinggi dengan frekuensi 75 mahasiswa dengan persentase 59,52%, 116 – 145 termasuk kategori sangat tinggi dengan frekuensi 48 mahasiswa dengan persentase 38,10%. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan paling tinggi berada pada kategori tinggi, dengan jumlah 75 mahasiswa atau sebesar 59,52% dari total responden. Disusul oleh kategori sangat tinggi dengan 48 mahasiswa sebesar 38,10%.

Artinya, mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat tinggi, yang mencerminkan bahwa

mereka merasakan tekanan psikologis yang cukup berat, namun belum mencapai tingkat paling ekstrem. Meskipun demikian, angka kecemasan pada kategori sangat tinggi juga tergolong signifikan dan tidak dapat diabaikan. Total gabungan persentase tinggi dan sangat tinggi sebesar 97,62% mahasiswa berada pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi, kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa berada pada level yang serius, sehingga memerlukan tindakan *preventif*.

### **2. Profil *Problem Solving* Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling**

Gambaran umum hasil tingkat *problem solving* mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

**Tabel 2. Kelas Interval *Problem Solving***

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Kurang Baik	15 - 30	0	0%
Cukup Baik	30 - 45	2	1,59%
Baik	45 – 60	57	45,24%
Sangat Baik	60 - 75	67	53,17%
<b>Total</b>		126	100%

Berdasarkan tabel tersebut menjelaskan kelas interval dari kategori kurang baik, cukup baik, baik, hingga sangat baik, 15 – 30 termasuk kategori kurang baik dengan persentase 0%, 30 – 45 termasuk kategori cukup baik dengan frekuensi 2 mahasiswa dengan persentase 1,59%, 45 – 60 termasuk kategori baik dengan frekuensi 57 mahasiswa dengan persentase 45,24%, 60 - 75 termasuk kategori sangat baik dengan frekuensi 67 dengan persentase 53,17%.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki *problem solving* dengan kategori sangat baik, yaitu sebanyak 67 orang mahasiswa dengan persentase 53,17%, hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sebaruh mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki keterampilan pemecahan masalah yang sangat efektif dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari – hari.

### **3. Pengaruh Kecemasan Terhadap *Problem Solving* Mahasiswa Akhir Bimbingan dan Konseling**

**Tabel.3 Uji Persamaan Regresi Linear Sederhana**

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	33.642	6.320		5.323	.000
Kecemasan	.223	.055	.341	4.019	.000

a. Dependent Variable: *Problem Solving*

Berdasarkan tabel diatas tabel koefisien regresi linier sederhana menunjukkan hasil estimasi pengaruh variabel kecemasan terhadap *problem solving*. Konstanta (intercept) sebesar

33,642 mengindikasikan bahwa apabila skor kecemasan bernilai nol, maka nilai prediksi *problem solving* adalah 33,642. Koefisien regresi untuk variabel kecemasan sebesar 0,223

dengan standar error 0,055 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu poin pada skor kecemasan akan diikuti dengan peningkatan sebesar 0,223 poin pada skor *problem solving*. Koefisien beta standar sebesar 0,341 mengindikasikan hubungan positif yang termasuk dalam kategori sedang sampai kuat antara kecemasan dan *problem solving*. Uji t menunjukkan nilai signifikan 0,000 untuk kedua

koefisien, jauh di bawah level signifikansi 0,05, sehingga pengaruh kecemasan terhadap *problem solving* dapat dikatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, model regresi ini mengonfirmasi bahwa kecemasan berperan sebagai prediktor yang berpengaruh positif terhadap *problem solving* dalam penelitian ini.

**Tabel.4 Uji Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.341 <sup>a</sup>	.116	.109	5.22081
a. Predictors: (Constant), Kecemasan				

Berdasarkan tabel diatas menyajikan informasi mengenai kekuatan dan kecocokan model regresi linier sederhana yang digunakan untuk memprediksi variabel *problem solving* berdasarkan variabel kecemasan. Nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,341 menunjukkan adanya korelasi positif antara kecemasan dan kemampuan *problem solving*, meskipun korelasinya termasuk kategori lemah. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,116 mengindikasikan bahwa sekitar 11,6% variasi dalam *problem solving* dapat di pengaruhi oleh variabel kecemasan. meskipun pengaruh ini lemah, hasil ini konsisten dengan teori yang menyatakan kecemasan berfungsi sebagai sinyal kesiapan seseorang menghadapi ancaman ataupun permasalahan. Hal ini diperkuat dengan penelitian terdahulu oleh Annisa et,al menunjukkan bahwa hasil

penelitian sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh adanya pengaruh kecemasan terhadap *problem solving*, hasil penelitian ini menunjukkan jika kecemasan meningkat, maka kemampuan pemecahan masalah (*problem solving*) menurun yang mana seseorang dengan kecemasan tinggi maka proses pemecahan masalah yang dilakukannya kurang dapat berjalan optimal sehingga dapat menurunkan nilai kemampuan pemecahan masalahnya (Kurniawati, 2014).

Selain itu diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosadah menjelaskan bahwa hasil penelitian sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang mana terdapat pengaruh negatif antara kecemasan terhadap *problem solving* namun terdapat perbedaan diantara yang mana pada penelitian

terdahulu membahas hubungan sedangkan pada penelitian ini membahas pengaruh, hasil penelitian terdahulu mengenai adanya hubungan negatif antara kecemasan dengan *Problem Solving* hasil perhitungan koefisien menunjukkan kemampuan pemecahan masalah dipengaruhi oleh kecemasan (Rosadah, 2023). Dalam hal ini ditegaskan bahwa meskipun Kecemasan berpengaruh, proporsi pengaruhnya masih tergolong lemah. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya Kecemasan berpengaruh terhadap *Problem Solving*.

#### **D. KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan profil kecemasan mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, yaitu sebanyak 75 mahasiswa (59,52%) berada dalam kategori tinggi dan 48 mahasiswa (38,10%) dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tekanan psikologis yang signifikan selama masa akhir studi, yang perlu mendapat perhatian khusus dari pihak terkait sebagai bentuk tindakan preventif. Terkait dengan kemampuan *problem solving*, mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat keterampilan yang baik hingga sangat baik. Sebanyak 67 mahasiswa (53,17%) memiliki kemampuan *problem solving* pada kategori sangat baik, sementara 57 mahasiswa

(45,24%) berada pada kategori baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir memiliki keterampilan pemecahan masalah yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kecemasan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemampuan *problem solving*, meskipun pengaruhnya tergolong lemah dengan hanya 11,6% variasi *problem solving* dijelaskan oleh kecemasan. Dengan demikian, kecemasan berkontribusi terhadap *problem solving* mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh saran yang ingin penulis sampaikan ialah . Kepada teman – teman mahasiswa diharapkan mampu mengelola kecemasannya dengan baik sehingga mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik sesuai yang diharapkan untuk para calon konselor nantinya. Kepada peneliti diharapkan agar dapat melengkapi kekurangan dari penelitian ini dan juga dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengambil variabel atau indikator yang berbeda. Kepada Bapak/Ibu dosen semoga Bapak/Ibu senantiasa diberikan kekuatan dan ketulusan hati dalam menjalankan peran sebagai dosen Bimbingan Konseling yang profesional. Dengan bekal ilmu yang mendalam, empati yang tinggi, serta komitmen untuk terus belajar, Bapak/Ibu dapat menjadi panutan sekaligus pendamping yang efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan.

## **E. UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling atas izin dan fasilitas yang diberikan, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing dan rekan-rekan yang telah memberikan masukan berharga demi terselesainya penelitian ini dengan baik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhar, S. (2021). *Konseling pendidikan Islami. Sustainability (Switzerland)*.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9.
- Kamebun, B., Mahendra, F. E., Supriadi, & Al-Lahmadi, N. (2023). Pengaruh tingkat kecemasan mahasiswa terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis. *Journal of Mathematics Education*, 1(1), 40.
- Kurniawati, A. D. (2014). Pengaruh Kecemasan dan Self Efficacy Siswa terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Materi Segiempat Siswa Kelas Viimts Negeri Ponorogo. *MATHEdunesa*, 3(2).
- Lubis, S. A. (2021). *Konseling Pendidikan Islam Perspektif Wahdatul 'Ulum*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-5, Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Okstiana, L. (2025). Kemampuan Berpikir Kritis dan Penyelesaian Masalah pada Mahasiswa Universitas Pelita Bangsa. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Digital*, 2(3), 1687-1690.
- Rosadah, M. (2013). Profil siswa dalam memecahkan masalah matematika diiringi musik ditinjau dari tingkat kecemasan dan kemampuan matematika siswa. *MATHEdunesa*, 2(1).
- Setiawan, J., & Miftahussalam, S. (2016). *Problem solver*. Jakarta: PT Gramedia.
- Setyawati, Y. (2023). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap problem solving pada tenaga medis di Rumah Sakit PKU



Muhammadiyah Surakarta.  
*Knowledge Toward a Media  
History of Documents*, 7(2), 107–  
115.

Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian  
kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.  
Bandung: Alfabeta.

Yusuf, S. (2009). *Mental hygiene:  
Terapi psikospiritual untuk hidup  
sehat berkualitas*. Bandung:  
Maestro.