

## Pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Perceived Social Support* terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Padang

Hesti Destri Utami<sup>1\*</sup>, Devi Rusli<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: [utamihesti23@gmail.com](mailto:utamihesti23@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan *perceived social support* terhadap kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Peneliti menggunakan skala kecemasan akademik (Batubara, 2022), skala kecerdasan emosional (Maryam & Rusli, 2021), serta skala *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) adaptasi bahasa Indonesia oleh Sulistiani, Fajrianthi, dan Kristiana (2022) untuk mengukur ketiga variabel dalam penelitian ini. Sampel digunakan sebanyak 385 mahasiswa baru Universitas Negeri Padang dengan teknik *purposive sampling*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *perceived social support* baik secara simultan maupun parsial memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_{a1}$ ,  $H_{a2}$ , dan  $H_{a3}$  diterima. Adapun bentuk pengaruh yang didapati ialah pengaruh positif. Hal ini memiliki arti bahwa jika kecerdasan emosional maupun *perceived social support* meningkat, maka kecemasan akademik juga akan meningkat. Adapun besar nilai pengaruh atau koefisien determinasi ( $R^2$ ) penelitian ini didapati kecerdasan emosional memiliki pengaruh sebesar 19,5% dan *perceived social support* memiliki kontribusi sebesar 9,9% terhadap kecemasan akademik.

**Kata kunci:** Kecerdasan Emosional, *Perceived Social Support*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa Baru

### ABSTRACT

This study aims to determine the influence of emotional intelligence and *perceived social support* on academic anxiety of new students at Padang State University. The researcher used the academic anxiety scale (Batubara, 2022), the emotional intelligence scale (Maryam & Rusli, 2021), and the Indonesian adaptation of the *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) by Sulistiani, Fajrianthi, and Kristiana (2022) to measure the three variables in this study. The sample used was 385 new students at Padang State University with a *purposive sampling* technique. The data obtained were analyzed using multiple regression analysis techniques. The research findings show that emotional intelligence and *perceived social support*, both simultaneously and partially, have a significant effect on academic anxiety. These results indicate that  $H_{a1}$ ,  $H_{a2}$ , and  $H_{a3}$  are accepted. The form of influence found is a positive influence. This indicates that if emotional intelligence and *perceived social support* increase, academic anxiety will also increase. The magnitude of the influence value or coefficient of determination ( $R^2$ ) in this study found that emotional intelligence had an influence of 19.5% and *perceived social support* had a contribution of 9.9% to academic anxiety.

**Kata kunci:** Emotional Intelligent, *Perceived Social Support*, Academic Anxiety, New Students

### PENDAHULUAN

Peralihan dari masa pendidikan di sekolah menengah ke perguruan tinggi menimbulkan berbagai perubahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru. Berbagai perubahan tersebut, terutama pada perubahan beban akademik, menimbulkan perasaan menegangkan bagi mahasiswa baru, sehingga membuat mereka merasa khawatir dan cemas karena berhadapan dengan hal-hal baru dalam kehidupan akademik (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Hal ini termanifestasi dalam bentuk perilaku yang ditampilkan mahasiswa baru, seperti yang didapati dari hasil survei awal peneliti terhadap 10 mahasiswa baru, bahwa mayoritas responden mengalami sulit berkonsentrasi, mengalami gejala fisik dan khawatir ketika menghadapi tugas/ujian yang sulit, serta menunda/menghindari tugas.

Kondisi yang muncul disebabkan oleh perasaan cemas berlebihan ketika menghadapi berbagai tugas akademik di institusi pendidikan didefinisikan sebagai kecemasan akademik (Ottens, 1991). Kecemasan akademik dapat dikenali dari perilaku yang ditampilkan mahasiswa, seperti tertekan dan ragu mengerjakan tugas, takut menimbulkan kekecewaan pada orang tua, gugup mengerjakan ujian, gelisah berlebihan dalam merenungkan hasil ujian dan tugas, tertekan secara terus-menerus, mudah merasa kehilangan harapan, serta kesulitan dalam mengingat dan berkonsentrasi (Prasetyaningtyas et al., 2022). Kecemasan akademik memberikan dampak buruk yang membuat mahasiswa tidak fokus pada pembelajaran, terganggu dengan pikiran negatif ketika mengerjakan tugas/ujian, menunda pengerjaan tugas, cenderung sibuk sendiri, serta rentang memori menjadi lebih pendek, yang mana akan berpengaruh pada keberhasilan akademik mahasiswa (Hooda & Saini, 2017).

Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dari faktor internal, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengamati, serta membedakan perasaan serta emosi dirinya dan orang lain, lalu memanfaatkannya untuk mengatur pikiran dan tindakan yang akan dilakukan. Sukman et al. (2022) mengemukakan kemampuan mahasiswa untuk mengenali dan mengelola emosinya dapat membantu menurunkan kecemasan akademik yang dialami.

Sementara itu, salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan akademik adalah *perceived social support*. *Perceived social support* merupakan suatu dukungan yang dirasakan dan diyakini individu ada untuknya dan mengarah kepada persepsi bahwa dukungan akan selalu ada untuknya saat diperlukan (Zimet et al., 1988). Melalui *perceived social support*, mahasiswa baru akan merasa bahwa ia memiliki dukungan positif dari orang disekitarnya yang membantu untuk menghadapi kondisi sulit dalam perkuliahannya, sehingga ia mampu mengatasi kecemasan akademik yang dialami (Fauzia & Pebriani, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan adanya keterkaitan kecerdasan emosional dan *perceived social support* terhadap kecemasan akademik. Penelitian Suhendro dan Agustina (2022) menemukan pengaruh signifikan sebesar 22% dari kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Fauzia dan Pebriani (2024) yang menemukan *perceived social support* mempunyai peran signifikan terhadap kecemasan akademik dengan dukungan keluarga sebagai dimensi yang paling berperan signifikan. Kemudian penelitian Madoni dan Mardiyah (2021) menemukan bahwa religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 10,77% terhadap kecemasan akademik siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif disertai hubungan kausal. Penelitian asosiatif adalah desain yang mempertanyakan korelasi dua variabel atau lebih. Melalui hubungan kausal, penelitian ditujukan untuk mengetahui sebab-akibat dari variabel yang digunakan (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini digunakannya mahasiswa baru (angkatan 2024) Universitas Negeri Padang sebagai populasi, yang kemudian didapati sampel penelitian sebanyak 385 orang. Jumlah sampel tersebut dihitung menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Adapun kriteria dari responden yaitu mahasiswa baru angkatan 2024, mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang, serta berusia 18-21 tahun.

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu kecemasan akademik (variabel terikat), serta kecerdasan emosional dan *perceived social support* (dua variabel bebas). Pada proses pengukuran, peneliti menggunakan skala kecemasan akademik yang dibuat oleh Batubara (2022) dengan berlandaskan teori Ottens (1991). Setelah dilakukan *try-out* alat ukur, didapati bahwa skala tersebut memiliki 31 item valid dengan nilai reliabilitas 0,884. Selanjutnya peneliti juga menggunakan skala kecerdasan emosional yang dibuat oleh Maryam dan Rusli (2021) dengan berlandaskan teori Salovey dan Mayer (1990). Skala tersebut memiliki 23 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,850. Kemudian untuk mengukur variabel *perceived social support* peneliti menggunakan skala *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Sulistiani, Fajrianthi, dan Kristiana (2022) dari skala yang dibuat oleh Zimet et al. (1988). Skala tersebut memiliki 12 item valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,932.

Peneliti melakukan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dengan Google Form sebagai media. Penyebaran data dilakukan secara daring dan langsung di sekitaran kampus Universitas Negeri Padang. Setelah data yang dibutuhkan terkumpul dan memenuhi jumlah sampel, data diolah menggunakan regresi berganda. Teknik regresi berganda ditujukan untuk menguji pengaruh dari dua variabel independent (atau lebih) terhadap satu variabel dependen (Janie, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan *perceived social support* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan 385 mahasiswa baru Universitas Negeri Padang sebagai subjek, yang mana tertera pada tabel deskripsi berikut:

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek Penelitian

No	Karakteristik	N	Persentase	SD
1	<b>Jenis Kelamin</b>			
	Laki-laki	106	27,5%	0,447
	Perempuan	279	72,5%	
Jumlah	385	100%		
2	<b>Usia</b>			
	17-19 Tahun	277	71,9%	0,450
	20-22 Tahun	108	28,1%	
Jumlah	385	100%		
3	<b>Program Studi</b>			
	Saintek	102	26,5%	0,442
	Soshum	283	73,5%	
Jumlah	385	100%		
4	<b>Asal Daerah</b>			
	Dalam Sumatera Barat	272	70,6%	0,456
	Luar Sumatera Barat	113	29,4%	
Jumlah	385	100%		

Tabel tersebut merepresentasikan karakteristik dari 385 subjek dalam penelitian ini, yang berisikan mahasiswa perempuan sebanyak 279 orang (72,5%), sedangkan mahasiswa laki-laki 106 orang (27,5%). Kemudian mahasiswa yang menjadi responden kebanyakan berusia 17-19 tahun sebanyak 277 orang (71,9%). Adapun asal rumpun program terbanyak ialah Soshum sebanyak 283 orang (73,5%). Sebagian besar responden berasal dari daerah dalam Sumatera Barat sebanyak 272 orang (70,6%).

Hasil penelitian mendapati bahwa kecemasan akademik yang dimiliki responden paling besar tergolong dalam kategori sedang, yakni sejumlah 278 orang (72,2%). Sementara itu pada kecerdasan emosional didapati sebagian besar responden berada pada kategori tinggi sebanyak 239 orang (62,1%). Kemudian pada *perceived social support* didapati mayoritas responden juga berada pada kategori tinggi sebanyak 232 orang (60,3%).

**Tabel 2.** Uji Normalitas

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kecemasan Akademik			
Kecerdasan Emosional	385	0,183	Normal
<i>Perceived Social Support</i>			

Hasil dari tabel memperlihatkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,183, yang lebih besar dari 0,05. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi secara normal.

**Tabel 3.** Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF
Kecerdasan Emosional	0,712	1,405
<i>Perceived Social Support</i>	0,712	1,405

Dari tabel tersebut terlihat variabel kecerdasan emosional dan *perceived social support* mempunyai *tolerance* sebesar 0,712 dan VIF sebesar 1,405. Hasil ini sudah mencukupi syarat uji multikolinearitas. Penelitian ini diartikan tidak mengalami gejala multikolinearitas.

**Tabel 4.** Uji Heterokedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,192	Tidak terjadi heterokedastisitas
<i>Perceived Social Support</i>	0,727	Tidak terjadi heterokedastisitas

Hasil dari tabel memperlihatkan nilai signifikansi dari variabel kecerdasan emosional sebanyak 0,192 dan variabel *perceived social support* sebanyak 0,727, yang mana lebih tinggi daripada 0,50. Oleh karena itu dapat diartikan dalam penelitian ini tidak terjadi heterokedastisitas.

**Tabel 5.** Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Kecerdasan Emosional	0,442	0,195	0,193	11,272
<i>Perceived Social Support</i>	0,315	0,099	0,097	11,925
Simultan	0,451	0,203	0,199	11,227

Dari uji tersebut diketahui kecerdasan emosional mempunyai nilai R Square (R<sup>2</sup>) sebesar 0,195. Hasil ini menunjukkan bahwa secara parsial kecerdasan emosional memiliki pengaruh sebesar 19,5% terhadap kecemasan akademik. Kemudian *perceived social support* memiliki nilai R Square (R<sup>2</sup>) sebesar 0,099 yang artinya memiliki nilai pengaruh sebesar 9,9% terhadap kecemasan akademik. Apabila dilihat secara simultan, kedua variabel bebas tersebut memiliki nilai pengaruh sebesar 20,3% terhadap kecemasan akademik.

**Tabel 6.** Uji F

Model	F	Sig.
Regression	48,775	<.001

Berdasarkan tabel tersebut dapat terlihat nilai signifikansi didapati dari uji F sebesar <.001 atau 0,000 (< 0,05). Hal ini memiliki arti kecerdasan emosional dan *perceived social support* secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik dan Ha<sub>3</sub> diterima.

**Tabel 7.** Uji T

Variabel	B	T	Sig.
(Constant)	41,537	9,134	<.001
Kecerdasan Emosional	0,396	7,079	<.001
<i>Perceived Social Support</i>	0,101	2,012	0,045

Berdasarkan tabel tersebut terlihat nilai signifikansi variabel kecerdasan emosional sebesar <.001 atau 0,000 (< 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik dan dapat diartikan bahwa Ha<sub>1</sub> diterima. Kemudian terlihat pula nilai signifikansi variabel *perceived social support* sebesar 0,045, (< 0,05). Hal tersebut menunjukkan variabel *perceived social support* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik dan dapat diartikan bahwa Ha<sub>2</sub> diterima.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan *perceived social support* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *perceived social support*, baik secara bersama-sama ataupun individual, memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Madoni dan Mardiyah (2021) yang menemukan adanya pengaruh signifikan dari kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan religiusitas terhadap kecemasan akademik.

Pada hasil penelitian ini ditemukan kecemasan akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Padang tergolong dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Fauzia dan

Pebriani (2024) yang juga menemukan bahwa mahasiswa baru mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang. Kategori sedang menggambarkan kondisi mahasiswa baru Universitas Negeri Padang yang sudah mulai merasakan adanya tuntutan dan tekanan dari perkuliahan, tetapi belum secara kompleks menghambat kinerja dan mengganggu kehidupan akademiknya. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa baru masih berusaha untuk beradaptasi terhadap masa transisi pendidikannya.

Hasil penelitian menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik dan mendukung diterimanya hipotesis pertama, yaitu terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Suhendro dan Agustina (2022) yang juga menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi serta suasana hati dengan seimbang sesuai kondisi dirinya, memotivasi diri serta bertahan dalam menghadapi tantangan, berempati, memilah rasa senang yang berlebihan dan menunda rasa puas, serta menahan beban pikiran agar tidak menurunkan kemampuan berpikir (Goleman, 2005). Sebagai faktor internal, penelitian terdahulu menemukan kecerdasan emosional dapat membantu mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanifa (2017) yang mengidentifikasi kecerdasan emosional yang baik dengan pengetahuan dan pengalaman individu untuk membantunya mengatur emosi, hingga dapat meminimalisir permasalahan kecemasan yang dapat mengganggu akademiknya.

Kecerdasan emosional pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Namun, jika dilihat spesifik peraspek, aspek mengenali emosi diri dan mengelola emosi tergolong di tingkat sedang. Sementara pada aspek memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan berada di tingkat tinggi. Kurangnya kedua aspek tersebut dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan kecemasannya jika ia tidak mampu memahami dan mengatur emosi dirinya. Selaras dengan penelitian Sukman et al. (2022) yang mengemukakan kemampuan mengenali emosi diri membantu individu untuk mengendalikan perasaan cemas yang dialaminya.

Hasil uji statistik yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan kecerdasan emosional memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan akademik, yang mana jika kecerdasan emosional meningkat maka kecemasan akademik juga akan meningkat, begitu pula sebaliknya. Namun, hal ini dapat terjadi karena responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan mengenali emosi diri dan mengelola emosi di tingkat sedang, yang mana dapat mengganggu kemampuan mereka dalam menyadari emosi sebenarnya yang dirasakan dan tidak dapat sepenuhnya mengatur emosi diri dengan baik. Pengaruh positif ini diperkuat oleh Kasyfillah dan Utami (2023) yang menemukan adanya bentuk pengaruh positif dari kecerdasan emosional terhadap kecemasan bertanding, yang artinya semakin meningkatnya kecerdasan emosional maka kecemasan bertanding juga akan meningkat.

Hasil penelitian juga mendukung diterimanya hipotesis kedua, yaitu terdapat pengaruh signifikan dari *perceived social support* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. *Perceived social support* merupakan persepsi atau pemikiran individu pada dukungan sosial yang diperoleh dan dirasakannya, dari dukungan yang berbentuk pertolongan, perhatian, kasih sayang, maupun bentuk lain yang diperoleh dari individu atau kelompok lainnya (Pratama & Rusmawati, 2017). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fauzia dan Pebriani (2024) yang menemukan bahwa *perceived social support* memberikan peran signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

Pada penelitian ini diketahui bahwa *perceived social support* mahasiswa baru Universitas Negeri Padang berada di kategori tinggi. Hasil tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa baru merasa memiliki dukungan yang kuat dan merata dari lingkungan sosial mereka serta adanya perasaan tidak menghadapi tekanan akademik secara seorang diri. Hasil ini selaras dengan penelitian Fauzia dan Pebriani (2024) yang juga menemukan *perceived social support* mahasiswa baru berada di kategori tinggi.

Dari temuan penelitian ini didapati *perceived social support* memberikan pengaruh signifikan yang positif terhadap kecemasan akademik. Temuan pada penelitian ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Fadliyah, Thalib, dan Pandang (2022) yang menemukan bahwa dukungan sosial

memberikan pengaruh positif terhadap stress akademik, yang mana dukungan sosial justru meningkatkan stress akademik pada siswa. Pengaruh positif tersebut dapat terjadi karena tidak semua dukungan sosial yang diterima mahasiswa sesuai dengan kebutuhannya dan memberikan dampak positif. Ketika dukungan yang dirasakan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan justru dapat memunculkan persepsi yang berbeda, hingga menjadi tekanan baru karena dipandang sebagai suatu tuntutan dan ekspektasi yang harus dipenuhi.

Temuan dari hasil penelitian ini turut memenuhi diterimanya hipotesis ketiga, yakni kecerdasan emosional dan *perceived social support* secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang, dengan bentuk positif. Pengaruh positif tersebut mengartikan jika kecerdasan emosional dan *perceived social support* meningkat maka kecemasan akademik juga akan meningkat. Temuan ini didukung oleh penelitian Kasyfillah dan Utami (2023) yang menemukan pengaruh signifikan dari kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap kecemasan bertanding, serta secara spesifik juga menemukan bentuk pengaruh positif dari kecerdasan emosional terhadap kecemasan akademik.

Implikasi dari hasil penelitian ini dapat menjadi pemahaman baru mengenai dinamika kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa baru. Kecerdasan emosional dan *perceived social support* tidak selamanya dapat menjadi faktor yang membantu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Adanya ketidaksesuaian hasil yang diperoleh di lapangan dengan teori konseptual menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Kemudian waktu pengambilan data dilakukan ketika mahasiswa baru sudah berada di semester 2 dengan kemungkinan kondisi yang berbeda dari awal perkuliahan. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi dan mempertimbangkan faktor lain dan kondisi yang mampu mempengaruhi dan meminimalisir kecemasan akademik pada mahasiswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memperoleh hasil yang menemukan bahwa kecerdasan emosional dan *perceived social support* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru Universitas Negeri Padang. Adapun bentuk dari pengaruh yang didapatkan dari kedua variabel tersebut adalah pengaruh positif, yang memiliki arti jika kecerdasan emosional dan *perceived social support* meningkat maka kecemasan akademik juga akan meningkat. Mayoritas mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang memiliki kecemasan akademik dalam tingkat sedang, kecerdasan emosional tingkat tinggi, dan *perceived social support* tingkat tinggi pula. Temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional dan *perceived social support* tidak selalu berperan dalam meminimalisir permasalahan kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, melainkan dapat menjadi faktor yang meningkatkannya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik yang sama dapat mempertimbangkan penggunaan variabel lain yang relevan dan berpotensi membantu meminimalisir permasalahan kecemasan akademik, lebih memperdalam penelitian dengan lebih mengeksplorasi faktor lain, kondisi, dan waktu penelitian yang mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa baru, sehingga bisa melengkapi temuan dari penelitian ini. Sementara itu, mahasiswa baru disarankan meningkatkan kemampuan dalam mengenali diri, pengaturan emosi yang baik, memilih strategi coping yang baik, serta lebih memaknai dan menyaring dengan baik segala dukungan yang didapatkan agar mampu merasakannya sebagai suatu hal yang memberi kekuatan, bukan menjadi beban baru yang memicu timbulnya kecemasan akademik. Kemudian peneliti juga menyarankan perguruan tinggi untuk membantu serta menyediakan dukungan penuh kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa baru dalam menghadapi permasalahan pada proses perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, I. N. S. (2022). *Gambaran Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Selama Masa Pandemi Covid-19. Skripsi (tidak dipublikasikan)*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Fadliah, N. A., Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali. *Pinisi Journal Of Education*, 1–7.

- Fauzia, D., & Pebriani, L., V. (2024). Peran Perceived Social Support terhadap Academic Anxiety: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 8 (2), 83-95.
- Goleman, D. (2005). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Hanifa, Y. (2017). Emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 5(1), 25-33.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: On Overview. *Educational Quest: A. Int. Journal of Educational and Applied Social Science.*, 8(3), 807–810.
- Janie, D. N. A. (2012). Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan SPSS. *Jurnal*, April, 52.
- Kasyfillah, M. H., & Utami, L. H. (2023). haidar Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan Berkompetisi pada Atlet: Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan Berkompetisi. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 102-111.
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1-10.
- Maryam, S., & Rusli, D. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kualitas Persahabatan Pada Remaja Akhir Di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(2).
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. Rosen Pub. Group.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107-114.
- Pratama, D. W., & Rusmawati, D. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Dalam Program Sekolah Lima Hari Di SMAN 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 231-235.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suhendro, G. A., & Agustina, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 70-92.
- Sukman, R., Rifayanti, R., Agung Kristanto, A., & Studi Psikologi, P. (2022). Peran Kecerdasan Emosional Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19 Dapat Menghindari Pemicu Kecemasan Selama Kuliah Daring. *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(4), 591-600.
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch Model approach. *Jurnal psikologi*, 21(1), 89-103.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.