

Dampak transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi terhadap kesehatan mental mahasiswa baru matematika: studi kasus kecemasan belajar

Dwi Kharisma Rahma

program studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: dwikharisमारहमा09@gmail.com

Kata Kunci:

Kecemasan belajar, Mahasiswa MTK, Adaptasi kuliah, Kesehatan mental, Penanganan menyeluruh.

Keywords:

Learning anxiety, Mathematics students, College adaptation, Mental health, Comprehensive treatment.

ABSTRAK

Peralihan dari tingkat Sekolah Menengah Atas ke jenjang Pendidikan Tinggi adalah suatu tahap penting yang sarat dengan tekanan bagi mahasiswa baru, terutama dalam program studi yang melibatkan banyak pemikiran seperti Matematika di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Melalui metode penelitian kualitatif-fenomenologis, ditemukan bahwa kecemasan belajar dalam matematika di kalangan mahasiswa semester satu disebabkan oleh tantangan dalam menyesuaikan diri dengan teknik pembelajaran berbasis bukti serta adanya kekurangan pengetahuan akibat variasi kurikulum. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rofiki & Maulyda, 2021) yang memperlihatkan

bagaimana kendala dalam berpikir secara abstrak dapat menghambat proses pengembangan konsep matematis pada mahasiswa. Situasi ini semakin parah oleh tekanan psikologis yang, menurut studi (Sutanti dkk, 2022), memerlukan ketahanan akademik yang solid agar mahasiswa dapat bertahan di tengah tuntutan kurikulum yang ketat. Efek dari kecemasan ini terlihat dalam gangguan psikofisik serta penurunan kesejahteraan mental, di mana riset terbaru oleh (Basri dkk., 2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan suasana akademik yang bersifat inklusif di UIN Malang sangat berpengaruh pada tingkat kebahagiaan serta kemampuan adaptasi mahasiswa baru. Oleh karena itu, diperlukan sebuah intervensi komprehensif yang menggabungkan pembelajaran akademis dan bimbingan psikologis agar universitas dapat menjaga kesehatan mental mahasiswa sambil tetap mempertahankan prestasi akademis mereka di dunia Pendidikan Tinggi.

ABSTRACT

The transition from high school to higher education is a pivotal stage fraught with pressure for freshmen, particularly in intellectually demanding programs such as Mathematics at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Through a qualitative-phenomenological research method, it was found that mathematics learning anxiety among first-semester students is driven by challenges in adapting to evidence-based learning techniques and knowledge gaps resulting from curriculum variations. These findings align with research by (Rofiki & Maulyda, 2021), which illustrates how difficulties in abstract thinking can hinder the process of developing mathematical concepts in students. This situation is further exacerbated by psychological pressure which, according to a study by (Sutanti et al., 2022), requires solid academic resilience for students to survive amidst rigorous curricular demands. The effects of this anxiety are manifested in psychophysical disturbances and a decline in mental well-being. However, recent research by (Basri et al., 2022) indicates that social support and an inclusive academic atmosphere at UIN Malang significantly influence the happiness and adaptability of new students. Therefore, a comprehensive intervention combining academic instruction and psychological counseling is necessary to enable the institution to safeguard student mental health while maintaining academic excellence in the realm of higher education.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Transisi dari Sekolah Menengah Atas ke Pendidikan Tinggi merupakan salah satu periode yang sangat penting dan penuh tantangan dalam kehidupan remaja yang memasuki dunia dewasa awal. Pada tahap ini, mahasiswa baru dihadapkan pada tantangan untuk beradaptasi secara sosial dalam lingkungan yang beragam, serta harus menyesuaikan diri secara akademis dengan kurikulum yang jauh lebih rumit, ketat, dan memerlukan kemandirian yang sepenuhnya. Situasi ini sering kali menciptakan hambatan dalam memahami pengetahuan, di mana mahasiswa mengalami kesulitan dalam memperbarui pemahaman matematis mereka saat beralih dari pola pikir yang berfokus pada prosedur menuju pemahaman yang lebih abstrak. Bagi mereka yang mengambil studi di bidang eksakta, khususnya di Program Studi Matematika, tantangan ini menjadi jauh lebih berat. Tanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan berpikir logis, ketelitian analitis, dan penguasaan teknik pembuktian yang berbasis pada bukti formal menghadirkan beban mental yang sangat tinggi. Dengan menggunakan perspektif integratif yang diusung oleh (Abdussakir, 2014), matematika di tingkat universitas menjadi lebih dari sekadar alat perhitungan, melainkan sebuah bentuk seni dalam berpikir yang memanasikan, tetapi, jika proses transisi ini tidak dikelola dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami krisis identitas intelektual.

Situasi ini secara sistematis merangsang peningkatan masalah kesehatan mental, di mana kecemasan yang berkaitan dengan pembelajaran muncul sebagai bentuk yang paling terlihat. Kecemasan ini tidak hanya terkait dengan rasa takut akan kegagalan dalam kinerja, tetapi juga meliputi kecemasan khusus terhadap ketelitian logika dan simbol angka yang dikenal sebagai kecemasan dalam matematika. Efek dari kecemasan yang tidak terkelola pada semester awal ini sangat merugikan, mulai dari penurunan yang signifikan dalam Indeks Prestasi hingga risiko mahasiswa yang berhenti kuliah. Sejalan dengan itu, (Sutanti dkk, 2022) menekankan bahwa situasi ini memerlukan ketahanan akademis yang kuat sebagai pelindung mental bagi para mahasiswa. Menyadari pentingnya masalah ini, penelitian ini bertujuan untuk secara mendalam menyelidiki dampak transisi akademik terhadap kesehatan mental siswa baru di Program Studi Matematika Semester 1 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres serta strategi yang diterapkan oleh mahasiswa. Hal ini sangat penting karena, seperti yang diungkapkan oleh (Basri dan kelompoknya, 2022), penciptaan lingkungan akademik yang ramah dan dukungan sosial yang membantu di UIN Malang merupakan elemen kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa agar mereka dapat mempertahankan prestasi di pendidikan tinggi.

Definisi Transisi Akademik dan Stres Adaptasi

Transisi menuju kawasan akademis bukan hanya sekedar pergeseran tingkat pendidikan, tetapi juga merupakan suatu fase penyesuaian yang melibatkan berbagai dimensi seperti mental, emosional, dan sosial yang terjadi bersamaan. Dalam fase ini, individu diharuskan untuk melakukan perubahan orientasi saat memasuki lingkungan intelektual yang memiliki nilai, norma, serta beban kognitif yang berbeda dibandingkan dengan saat di sekolah menengah. Ketidaknyamanan psikologis dan permintaan

emosional yang muncul terus menerus selama masa transisi ini sering kali terlihat sebagai stres adaptasi. Situasi ini, jika tidak ditangani dengan ketahanan yang memadai, bisa berlanjut menjadi hambatan psikofisik yang mengganggu efektivitas diri dan kelangsungan prestasi mahasiswa dalam menuntut pendidikan di tingkat tinggi.

Konsep Kecemasan Belajar (Academic Anxiety) dan (Math Anxiety)

Kekhawatiran terkait pembelajaran adalah keadaan emosional yang rumit di mana individu mengalami ketegangan, kekhawatiran yang terus-menerus, atau ketidaknyamanan yang menghalangi ketika menghadapi situasi pendidikan tertentu. Lebih khusus, Kecemasan Matematika merujuk pada pengalaman tekanan mental, gangguan pada proses berpikir, atau rasa putus asa yang secara langsung mengganggu kemampuan individu dalam berhitung, memahami konsep abstrak, serta menyelesaikan masalah matematis, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Fenomena ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rofiki & Maulyda, 2021) di UIN Malang, yang menunjukkan bahwa kecemasan ini sering kali berakar pada kendala epistemologis, yaitu kesulitan dalam membangun pemikiran dari menjadi pemikiran matematis yang lebih abstrak dan formal. Dalam konteks pendidikan tinggi, kecemasan ini bukan hanya sekadar rasa takut semata, melainkan merupakan hambatan mental yang sebagaimana dijelaskan oleh Sutanti dan tim, dapat menguras sumber daya kognitif mahasiswa sehingga mengakibatkan penurunan kinerja meskipun mahasiswa tersebut sebenarnya memiliki kemampuan intelektual yang cukup. Oleh karena itu, kecemasan matematika menjadi faktor psikologis yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan penyesuaian mahasiswa baru dalam program studi eksakta.

Peran Konteks Studi Matematika di UIN Malang

Konteks penelitian di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang dengan jelas mengintegrasikan aspek sains dan spiritual, menghadirkan lapisan kompleksitas yang unik bagi mahasiswa baru di Program Studi Matematika. Situasi ini menciptakan tekanan ganda, di mana mahasiswa harus tidak hanya menguasai logika akademis matematika yang ketat, tetapi juga menyeimbangkan tuntutan spiritual, nilai-nilai moral, serta beban dari kurikulum integratif (Putri et al., 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Basri dkk, 2022), usaha untuk menyelaraskan logika matematika yang kaku dengan nilai-nilai religius ini memerlukan kesejahteraan psikologis yang konsisten agar tidak terjebak dalam kondisi kelelahan mental. Ketidakmampuan untuk mengelola harapan akademik bersamaan dengan identitas spiritual di lingkungan universitas Islam dapat menyebabkan konflik peran yang memperburuk kecemasan belajar para mahasiswa. Seperti yang dijelaskan dalam filosofi "Pohon Ilmu" di UIN Malang, mahasiswa diharapkan bisa menguatkan akar spiritual mereka sembari mencapai prestasi intelektual. Namun bagi mahasiswa baru, tuntutan idealis tersebut sering kali menjadi beban eksistensial yang memerlukan strategi penghadapan dan dukungan sosial yang bersifat inklusif untuk memastikan keberhasilan adaptasi mereka pada semester pertama.

Pembahasan

Faktor Pemicu Kecemasan Belajar pada Mahasiswa Matematika Semester 1

Gap Kurikulum dan Metode Pembelajaran Proof-Based

Mahasiswa baru seringkali mengalami perubahan budaya intelektual yang signifikan akibat transisi mendasar dari matematika prosedural terapan yang mereka pelajari di sekolah menengah atas, yang lebih mengutamakan pada algoritma perhitungan, menuju materi matematika di tingkat universitas yang jauh lebih teoretis, abstrak, dan berfokus pada pembuktian formal. Fenomena ini, seperti yang diungkapkan oleh (Rofiki & Maulyda, 2021), menjadi momen kritis terjadinya rintangan epistemologis yang memaksa mahasiswa untuk beralih dari sekadar "menerapkan rumus" menjadi "membangun logika" di belakang rumus tersebut. Perubahan dalam paradigma ini memerlukan tingkat kesiapan kognitif yang tinggi jika tidak ditangani dengan tepat, ketidaksiapan untuk menghadapi ketelitian logika matematis ini akan menjadi faktor utama penyebab munculnya kecemasan dalam belajar, yang dapat menyebabkan pengurangan efikasi diri mahasiswa pada awal semester.

Beban Ekspektasi dan Impostor Syndrome

Ekspektasi besar dari struktur keluarga dan tekanan dari masyarakat, seringkali disertai dengan pandangan stereotip bahwa mahasiswa Matematika adalah orang-orang yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata atau "paling cerdas", menjadi penggerak utama munculnya Sindrom Imposter. Fenomena psikologis ini menghadirkan ketidaknyamanan internal, di mana mahasiswa mengalami perasaan terjebak dalam kecemasan yang terus-menerus akibat ketakutan tak rasional bahwa mereka hanyalah "penipu intelektual" yang suatu saat akan diketahui bahwa kemampuan mereka sebenarnya tidak sesuai dengan harapan ideal orang lain. Situasi ini semakin diperburuk oleh perubahan kurikulum yang menantang di awal semester saat mahasiswa baru menemui kesulitan dalam pembuktian matematis, mereka biasanya cenderung menganggap kesulitan itu sebagai tanda kelemahan diri, bukan sebagai bagian dari proses belajar yang normal. Seperti yang diungkapkan dalam kajian kesehatan mental oleh (Basri dkk, 2022) di UIN Malang, tekanan dari luar untuk selalu terlihat mahir dapat merusak kesehatan mental dan menyebabkan isolasi sosial. Sebagai hasilnya, alih-alih berkonsentrasi pada peningkatan kemampuan analitis, mahasiswa malah menghabiskan energi mentalnya untuk mempertahankan gambaran kesempurnaan demi memenuhi ekspektasi sosial, yang pada akhirnya memperburuk ketakutan mereka dalam proses belajar di lingkungan Pendidikan Tinggi.

Hubungan antara Kecemasan dan Kualitas Tidur

Eskalasi tingkat kecemasan dalam proses belajar menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Dari sisi fisiologis, keadaan kecemasan yang berkepanjangan dapat merangsang keaktifan yang berlebihan pada sistem saraf simpatik, sehingga mahasiswa terjebak dalam siklus ruminasi yaitu pemikiran berulang mengenai beban tugas dan ketakutan akan kegagalan akademik yang pada akhirnya menghalangi fase relaksasi yang diperlukan untuk mulai tidur. Fenomena ini cenderung muncul sebagai insomnia primer, di mana gangguan pada

ritme sirkadian tidak hanya merusak pola tidur, tetapi juga menurunkan kemampuan kognitif dan memori keesokan harinya. Seperti yang disoroti dalam penelitian kesehatan mental di kampus oleh (Basri dkk, 2022), kualitas tidur yang buruk dapat menjadi indikator awal dari penurunan kesejahteraan psikologis. Bagi mahasiswa Matematika, kehilangan waktu istirahat yang berkualitas sangat penting, karena penyelesaian masalah kompleks serta pemikiran logika abstrak memerlukan tingkat kebugaran kognitif yang maksimal; oleh karena itu, gangguan tidur akibat kecemasan pada akhirnya menciptakan siklus buruk yang merugikan performa akademis dan kesehatan mental secara bersamaan.

Dampak kecemasan Belajar terhadap Kesejahteraan Psikologis

Penarikan Diri Sosial dan Isolasi

Menurut (Pradana & Anshori, 2024), tekanan berlebihan dalam dunia akademik sering kali mendorong mahasiswa untuk menerapkan strategi koping defensif, yang tercermin melalui pengurangan partisipasi mereka dalam interaksi sosial dan kegiatan organisasi di kampus. Kejadian ini mengarah pada kecenderungan sukarela untuk terisolasi, di mana mahasiswa beranggapan bahwa menjauh dari lingkungan adalah metode untuk menghemat energi mental guna menghadapi tuntutan perkuliahan yang sulit. Namun, sikap menghindari diskusi dalam kelompok dan kolaborasi belajar bersama justru berdampak negatif terhadap kemampuan intelektual; hal ini menyebabkan mereka semakin kurang memahami materi, terutama konsep matematika yang bersifat diskursif dan menjadi terpecah-pecah. Dalam aspek psikologis, kondisi terasing ini memicu perasaan kesepian yang berkepanjangan serta keterasingan dari komunitas akademis. Seperti yang ditekankan oleh penelitian (Basri dkk, 2022) di UIN Malang, hilangnya dukungan sosial dari teman sebaya akan mengurangi ketahanan mahasiswa, sehingga mereka kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pengakuan atas tantangan belajar yang mereka hadapi. Akibatnya, mahasiswa terjebak dalam lingkaran kesepian dan penurunan kinerja, di mana minimnya interaksi sosial tidak hanya memperburuk pemahaman akademis, tetapi juga secara bertahap menurunkan kesehatan mental dan kepuasan hidup mereka selama menjalani studi di perguruan tinggi.

Intervensi Mitigasi Berbasis Dukungan Institusi dan Sebaya

Peran Dosen sebagai Konselor dan Mentor Akademik

Peran dosen pembimbing akademik (PA) memiliki kedudukan yang sangat penting dan strategis, di mana tugas mereka tidak sekadar memberikan dukungan administratif dan perkembangan intelektual bagi mahasiswa, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis. Dosen PA bertindak sebagai garda terdepan yang mampu membantu mahasiswa baru menghadapi tekanan saat bertransisi. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengadakan pelatihan menyeluruh bagi para pengajar agar mereka dapat mengenali tanda-tanda awal kecemasan akademik, seperti berkurangnya partisipasi di kelas atau perubahan dalam cara berkomunikasi. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh (Basri dkk, 2022) di UIN Malang, kesehatan mental mahasiswa sangat terkait dengan lingkungan akademik yang ramah dan mendukung. Intervensi yang dilakukan lebih awal dengan pendekatan yang manusiawi sejalan dengan filosofi pembelajaran yang dikemukakan oleh (Abdussakir, 2014) dapat menghindari

kecemasan yang meningkat menjadi depresi berat atau masalah akademik yang serius. Dengan memberikan pendidikan tambahan kepada dosen pembimbing akademik terkait pertolongan pertama secara psikologis, institusi tidak hanya melindungi kualitas akademik, tetapi juga menjalankan tanggung jawab moral untuk menjaga kesejahteraan mental mahasiswa, yang merupakan aspek krusial dalam keberhasilan pendidikan di level perguruan tinggi.

Model Peer Support dan Counseling Adaptif

Implementasi program dukungan sebaya, yang mencakup skema pembelajaran antar teman yang bersifat akademis serta pendampingan emosional, merupakan pendekatan intervensi yang sangat menjanjikan karena melibatkan mahasiswa dari semester atas sebagai mentor atau pendukung. Kekuatan dari pendekatan ini terletak pada adanya kepercayaan dan kedekatan emosional yang terjalin secara alami di antara mahasiswa, di mana penghalang komunikasi yang sering muncul dalam hubungan dosen dan mahasiswa dapat diminimalisir. Mahasiswa senior berfungsi sebagai sosok yang telah berhasil melewati fase transisi ini, sehingga mereka mampu memberikan validasi terhadap kesulitan yang dialami oleh mahasiswa baru berdasarkan pengalaman yang sama. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian (Basri dkk, 2022) di UIN Malang, dukungan dari teman sebaya menjadi elemen pelindung yang penting dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan kampus. Dalam konteks Program Studi Matematika, pembelajaran antar teman tidak hanya berperan dalam pengalihan pengetahuan teknis mengenai cara pembuktian formal, tetapi juga menyediakan ruang diskusi yang inklusif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi matematika. Melalui interaksi yang setara ini, mahasiswa baru merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan kebingungan mereka, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan akademik dan mempercepat proses penyesuaian mereka terhadap budaya belajar di Pendidikan Tinggi.

Kesimpulan dan Saran

Masa transisi dari pendidikan menengah atas ke universitas adalah periode yang sangat rentan bagi mahasiswa baru di Program Studi Matematika yang sedang berada di Semester 1. Selama waktu ini, kecemasan akademik muncul sebagai masalah psikologis yang paling terlihat dan mendasar. Kendala utama terletak pada kesulitan mahasiswa dalam melakukan perubahan cara berpikir untuk menyesuaikan diri dengan cara pembelajaran yang berbasis bukti, yang bersifat abstrak, dan diperparah oleh meningkatnya tuntutan akademik yang kaku. Dampak dari fenomena ini tidak hanya terlihat dalam penurunan kinerja akademik, tetapi juga menjangkau pada ketidakstabilan kondisi psikologis, termasuk gangguan pola tidur dan kecenderungan untuk menjauh dari interaksi sosial. Oleh karena itu, lembaga memiliki kewajiban moral dan struktural untuk mengambil inisiatif aktif sebagai elemen perlindungan dengan cara menyediakan sistem dukungan yang terpadu. Sebagai langkah pencegahan, program Matrikulasi Wajib disarankan untuk diselenggarakan oleh Jurusan Matematika, yang dirancang khusus untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan. Program tersebut perlu menekankan pengenalan metodologi pembuktian formal sekaligus memberikan

strategi manajemen stres dan pembangunan ketahanan sebelum perkuliahan semester ganjil dimulai.

Secara bersamaan, Lembaga Konseling Mahasiswa (LKM) harus bekerja sama dengan Dosen Pembimbing Akademik untuk melaksanakan program skrining kesehatan mental secara rutin dan berkala di awal semester untuk semua mahasiswa baru. Inisiatif deteksi awal ini sangat penting, sebagaimana dinyatakan dalam penelitian (Basri dkk, 2022) di UIN Malang, yang menunjukkan bahwa pemahaman awal tentang profil psikologis mahasiswa dapat membantu dalam memberikan intervensi yang tepat. Dengan adanya keselarasan antara penguatan kemampuan akademis dan pemantauan kesejahteraan mental, lembaga dapat memastikan bahwa mahasiswa tidak hanya mampu bertahan dalam aspek intelektual, tetapi juga tumbuh secara psikologis dalam context Pendidikan Tinggi.

Daftar Pustaka

- Abdussakir, A. (2014). *Pembelajaran Matematika yang Humanis*. Repositori Ilmiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/1118/>
- Basri, A. S. H., & dkk. (2022). Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi JPP*, 14(1). <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/15421>
- Basri, A. S. H., & dkk. (2022). Mental Health and Psychological Well-being Among University Students. *Jurnal Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko>
- Putri, F. A., Afrianti, M., & Habibah, W. (2023). Menghadapi tantangan digital: Pendidikan karakter dan etika berinternet berdasarkan Pancasila. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(4), 116-125. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/download/12750/4288/>
- Rahayu, A., & Hasanah, N. (2024). *Dampak stres akademik pada mahasiswa baru jurusan sains dan teknologi*. Repositori Ilmiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/>
- Rofiki, I., & Maulyda, M. A. (2021). Hambatan Epistemologis Mahasiswa dalam Menyelesaikan Masalah Matematika Abstraksi. *Cauchy: Jurnal Matematika Murni dan Aplikasi*, 6(4), 218-225. <https://doi.org/10.18860/ca.v6i4.12513>
- Sutanti, N., & dkk. (2022). *Resiliensi Akademik Mahasiswa dalam Menghadapi Tekanan Perkuliahan*. Repositori Ilmiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/>
- Sutanti, N., Hasanah, N., & dkk. (2022). *Resiliensi Akademik dan Academic Burnout pada Mahasiswa Baru di Masa Transisi*. Repositori Ilmiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/11342/>