

Takut Salah, Takut Dinilai: Mengungkap Hambatan Psikologis Mahasiswa Dalam Menulis Artikel Ilmiah

Dini Kartina¹, Wulan Mulyani², Triwindi Wulandari³

dinikartina897@gmail.com

wulanmulyani0708@gmail.com

ww2846215@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received Maret 00, 2026

Revised Maret 00, 2026

Accepted May 00, 2026

Available online May 00, 2026

Keywords:

psychological barriers, scientific writing, students, fear of error, academic evaluation, impostor syndrome

ABSTRAK

Writing scientific articles is one of the academic competencies that university students must master. However, in practice, many students experience significant psychological barriers that hinder the productivity and quality of their scientific writing. This study aims to identify, analyze, and classify various psychological barriers experienced by students in the process of writing scientific articles. Through a qualitative approach using literature review and in-depth interviews, it was found that the main psychological barriers include: (1) fear of error, (2) evaluation apprehension, (3) impostor syndrome, (4) dysfunctional perfectionism, (5) academic anxiety, and (6) fear-based procrastination. These findings indicate that psychological barriers are interconnected and form a negative cycle that can comprehensively hinder students' academic development. The implication of this research is the importance of psychological interventions in academic curricula and the creation of learning environments that support a sense of safety to experiment and make mistakes.

1. PENDAHULUAN

Kemampuan menulis artikel ilmiah merupakan salah satu indikator penting keberhasilan seorang mahasiswa dalam menempuh pendidikan tinggi. Dalam era akademik modern, penulisan ilmiah bukan sekadar tugas formal, melainkan sebuah praktik intelektual yang mencerminkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan sistematis seorang individu (Hyland, 2016). Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa — bahkan mereka yang tergolong berprestasi — mengalami kesulitan luar biasa dalam menyelesaikan artikel ilmiah mereka, bukan semata karena kekurangan pengetahuan teknis, melainkan karena hambatan yang bersifat psikologis.

Fenomena ini bukan hal baru. Sejak dekade 1970-an, para psikolog pendidikan telah mengidentifikasi adanya hubungan erat antara kondisi emosional dan kognitif seseorang dengan kemampuannya untuk menghasilkan tulisan akademik yang berkualitas (Rose, 1984). Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi terhadap penilaian, takut membuat kesalahan, atau merasa dirinya tidak layak secara intelektual, cenderung mengalami writer's block, menunda-nunda pengerjaan, atau menghasilkan tulisan yang jauh di bawah potensi sesungguhnya.

Di Indonesia, permasalahan ini semakin relevan mengingat tuntutan perguruan tinggi terhadap produktivitas ilmiah mahasiswa semakin meningkat. Kebijakan Kemdikbud yang mewajibkan mahasiswa S1 untuk mempublikasikan artikel ilmiah sebagai syarat kelulusan menambah tekanan psikologis yang signifikan (Kemdikbud, 2021). Ironisnya, tekanan tersebut justru seringkali kontraproduktif: alih-alih mendorong mahasiswa untuk menulis, ia malah memicu ketakutan, kecemasan, dan penghindaran.

Penelitian ini hadir untuk menjawab pertanyaan mendasar: hambatan psikologis apa saja yang dialami mahasiswa dalam proses menulis artikel ilmiah, dan bagaimana hambatan-hambatan tersebut saling berinteraksi membentuk pola disfungsi? Dengan memahami akar psikologis dari permasalahan ini, diharapkan pendidik, konselor akademik, dan mahasiswa sendiri dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi hambatan tersebut.

2. TINJAUAN PUSTAKA

a. Penulisan Ilmiah sebagai Praktik Kognitif dan Emosional

Penulisan ilmiah tidak dapat dipandang semata sebagai aktivitas kognitif murni. Flower dan Hayes (1981) dalam model kognitif penulisan mereka yang berpengaruh menyatakan bahwa proses menulis melibatkan tiga komponen utama: lingkungan tugas, memori jangka panjang penulis, dan proses penulisan itu sendiri. Namun, penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa komponen emosional memainkan peran yang tidak kalah penting (Boscolo & Gelati, 2013).

Ketika seseorang menulis secara ilmiah, ia tidak hanya memroses informasi dan menuangkannya ke dalam kata-kata. Ia juga mengelola identitas akademiknya, memproyeksikan citranya di hadapan audiens ilmiah, dan mengekspos pemikirannya terhadap kemungkinan kritik dan penolakan. Dimensi sosial dan emosional inilah yang seringkali menjadi sumber hambatan psikologis (Aitchison & Lee, 2006).

Selain itu, proses penulisan ilmiah juga menuntut kemampuan regulasi diri (self-regulation) yang baik. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur waktu, menetapkan target penulisan, mengelola motivasi, serta mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu. Dalam praktiknya, kemampuan tersebut tidak selalu dimiliki secara optimal oleh

setiap mahasiswa. Sebagian mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan konsistensi menulis akibat gangguan emosional seperti kecemasan, rasa takut gagal, maupun tekanan akademik yang tinggi.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor emosional memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan proses menulis ilmiah. Emosi positif, seperti rasa percaya diri dan motivasi intrinsik, cenderung meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyusun ide dan mempertahankan konsistensi menulis. Sebaliknya, emosi negatif seperti rasa takut salah, kecemasan berlebihan, dan perfeksionisme sering kali menyebabkan hambatan dalam memulai maupun menyelesaikan tulisan akademik.

b. Ketakutan Membuat Kesalahan (Fear of Error)

Ketakutan membuat kesalahan merupakan salah satu hambatan psikologis yang paling fundamental dalam penulisan ilmiah. Secara psikologis, fenomena ini berakar pada konsep perfectionism dan error intolerance — ketidakmampuan seseorang untuk menerima bahwa kesalahan adalah bagian normal dari proses belajar dan berkarya (Frost et al., 1990).

Dalam konteks penulisan ilmiah, ketakutan membuat kesalahan dapat muncul dalam berbagai bentuk: takut salah mengutip referensi, takut argumen dinilai tidak logis, takut metodologi dinilai lemah, atau bahkan takut membuat kesalahan gramatikal. Ironinya, ketakutan ini justru seringkali menghasilkan tulisan yang kaku dan tidak orisinal, karena penulis cenderung bermain aman dan menghindari pernyataan yang berani (Boice, 1990).

Fenomena ini sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk memulai tulisan. Banyak mahasiswa memiliki ide atau pemahaman yang cukup mengenai topik penelitian, tetapi enggan menuangkannya ke dalam bentuk tulisan karena khawatir hasil awal mereka akan dianggap kurang baik. Akibatnya, proses menulis mengalami penundaan (writing delay) yang berulang. Kondisi ini menunjukkan bahwa hambatan utama tidak selalu terletak pada kemampuan akademik, melainkan pada tekanan psikologis yang dialami mahasiswa selama proses penulisan.

Dampak dari ketakutan membuat kesalahan tidak hanya terlihat pada keterlambatan penyelesaian tugas akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa secara umum. Rasa takut yang terus-menerus dapat memicu stres akademik, menurunkan motivasi belajar, bahkan menyebabkan kelelahan mental (academic burnout). Dalam beberapa kasus, mahasiswa memilih menghindari aktivitas menulis sama sekali karena menganggap proses tersebut terlalu menekan secara emosional.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami bahwa kesalahan merupakan bagian alami dari proses pembelajaran akademik. Penulisan ilmiah bukanlah proses menghasilkan tulisan sempurna pada percobaan pertama, melainkan proses bertahap yang melibatkan revisi, evaluasi, dan penyempurnaan secara berulang. Dukungan dosen, lingkungan akademik yang suportif, serta pembiasaan praktik menulis secara konsisten dapat membantu mahasiswa mengurangi ketakutan terhadap kesalahan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghasilkan karya ilmiah.

c. Kecemasan Evaluasi (Evaluation Apprehension)

Konsep evaluation apprehension pertama kali diperkenalkan oleh Rosenberg (1969) dalam konteks psikologi sosial untuk menggambarkan kecemasan seseorang ketika mengetahui dirinya sedang diamati atau dievaluasi. Dalam konteks akademik, kecemasan evaluasi merujuk pada kekhawatiran mahasiswa terhadap penilaian dosen, reviewer, atau sesama mahasiswa atas karya tulis mereka.

Kecemasan evaluasi memiliki dampak ganda yang paradoksal. Di satu sisi, sedikit kecemasan dapat memotivasi seseorang untuk bekerja lebih keras. Di sisi lain, kecemasan yang berlebihan dapat memicu mekanisme penghindaran (avoidance) dan prokrastinasi (Zeidner, 1998). Mahasiswa yang sangat cemas terhadap evaluasi seringkali menemukan diri mereka dalam kondisi "tahu apa yang harus ditulis, tetapi tidak bisa memulai menulisnya."

Lebih lanjut, kecemasan evaluasi juga dapat memicu munculnya perilaku self-doubt atau keraguan terhadap kemampuan diri sendiri. Mahasiswa sering kali mempertanyakan kualitas pemikirannya, merasa kurang kompeten dibandingkan mahasiswa lain, atau meragukan kemampuannya dalam menghasilkan tulisan ilmiah yang baik. Perasaan tersebut dapat memperkuat kecenderungan untuk menunda pekerjaan (procrastination) karena mahasiswa merasa belum cukup siap untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan selama proses penulisan ilmiah. Beberapa strategi yang dapat dilakukan antara lain membagi tugas menulis menjadi target-target kecil, meningkatkan kebiasaan menulis secara bertahap, menerima revisi sebagai proses normal dalam pengembangan karya ilmiah, serta membangun pola pikir bahwa kritik akademik bertujuan memperbaiki kualitas tulisan, bukan menjatuhkan kemampuan individu. Dengan demikian, kecemasan evaluasi dapat dikelola secara lebih adaptif sehingga tidak menjadi penghambat utama dalam proses penulisan ilmiah.

d. Sindrom Imposteur (Impostor Syndrome)

Sindrom imposteur, yang pertama kali dideskripsikan oleh Clance dan Imes (1978), merujuk pada pola psikologis di mana individu meragukan pencapaian mereka sendiri dan takut bahwa orang lain akan menganggap mereka sebagai "penipu" (fraud). Dalam konteks akademik, sindrom ini sangat umum dijumpai, terutama di kalangan mahasiswa pascasarjana dan peneliti junior (Parkman, 2016).

Mahasiswa dengan sindrom imposteur cenderung mengaitkan keberhasilan mereka dengan faktor eksternal (keberuntungan, kemudahan tugas) dan mengaitkan kegagalan dengan faktor internal (ketidakmampuan). Pola atribusi yang terdistorsi ini menciptakan rasa tidak aman yang kronis dan ketakutan akan "ketahuan" sebagai orang yang tidak kompeten — sebuah kondisi yang sangat menghambat proses penulisan ilmiah yang membutuhkan kepercayaan diri intelektual.

Dampak dari impostor syndrome tidak hanya terbatas pada proses penulisan ilmiah, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Kondisi ini dapat meningkatkan tingkat stres akademik, memunculkan kecemasan berlebihan, mengurangi rasa percaya diri, serta menurunkan kepuasan terhadap pencapaian pribadi. Dalam jangka panjang, apabila tidak dikelola dengan baik, sindrom imposteur dapat menyebabkan kelelahan mental (academic burnout) dan penurunan motivasi akademik.

Oleh karena itu, pemahaman terhadap impostor syndrome menjadi penting dalam kajian mengenai hambatan psikologis mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam penulisan ilmiah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kompetensinya sendiri. Dengan pengelolaan psikologis yang tepat, mahasiswa dapat mengurangi keraguan diri dan mengembangkan kepercayaan diri akademik yang lebih sehat dalam menghasilkan karya ilmiah.

e. Perfeksionisme Disfungsional

Perfeksionisme dalam dunia akademik sering dipandang sebagai sifat positif. Namun, para psikolog membedakan antara perfeksionisme adaptif dan maladaptif (Slade & Owens, 1998). Perfeksionisme adaptif mendorong individu untuk menetapkan standar tinggi dan bekerja keras untuk mencapainya. Sebaliknya, perfeksionisme maladaptif atau disfungsional ditandai oleh standar yang tidak realistis, ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, dan evaluasi diri yang sangat kritis.

Dalam konteks penulisan ilmiah, perfeksionisme disfungsional dapat memanifestasikan diri sebagai ketidakmampuan untuk "melepaskan" tulisan — mahasiswa terus merevisi tanpa henti, tidak pernah merasa tulisannya cukup baik, dan akhirnya tidak pernah menyelesaikan atau mengumpulkan karyanya. Paradoks perfeksionis adalah bahwa usaha mereka untuk menghasilkan karya sempurna justru seringkali menghasilkan kelumpuhan produktif (*productive paralysis*).

Oleh karena itu, perfeksionisme disfungsional menjadi salah satu faktor psikologis penting yang perlu dipahami dalam kajian mengenai hambatan penulisan ilmiah mahasiswa. Pemahaman terhadap kondisi ini dapat membantu mahasiswa maupun institusi pendidikan mengembangkan strategi pendampingan yang lebih efektif guna meningkatkan produktivitas, kepercayaan diri, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam proses akademik.

f. Prokrastinasi Berbasis Ketakutan

Prokrastinasi — penundaan yang disengaja terhadap tugas yang penting — sering disalahpahami sebagai masalah manajemen waktu. Namun, penelitian terkini menunjukkan bahwa prokrastinasi pada intinya adalah masalah regulasi emosi, bukan manajemen waktu (Pychyl & Flett, 2012). Mahasiswa menunda menulis bukan karena mereka tidak tahu kapan harus melakukannya, melainkan karena menulis menimbulkan ketidaknyamanan emosional yang mereka hindari.

Ketakutan terhadap kegagalan, penilaian negatif, dan perasaan tidak kompeten adalah pemicu prokrastinasi yang paling kuat dalam konteks penulisan ilmiah (Steel, 2007). Prokrastinasi kemudian menciptakan lingkaran setan: semakin lama ditunda, semakin meningkat kecemasan, dan semakin besar hambatan psikologis untuk memulai.

Dampak prokrastinasi berbasis ketakutan tidak hanya dirasakan pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa. Penundaan yang terus-menerus dapat menyebabkan stres, kecemasan, rasa bersalah, penurunan motivasi belajar, serta berkurangnya kepuasan terhadap diri sendiri. Jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kondisi ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis dan performa akademik secara keseluruhan. Dengan demikian, prokrastinasi berbasis ketakutan bukan sekadar masalah kedisiplinan atau manajemen waktu, melainkan berkaitan erat dengan aspek psikologis individu.

3. METODE PENELITIAN

a. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*) yang dikombinasikan dengan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Pendekatan kualitatif dipilih karena sifat penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa, yang tidak dapat dikuantifikasi secara memadai melalui pendekatan numerik semata. Penelitian ini menggunakan pendekatan

kualitatif dengan metode studi literatur (literature review) yang dikombinasikan dengan wawancara mendalam (in-depth interview). Pendekatan kualitatif dipilih karena sifat penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa, yang tidak dapat diukur atau dikuantifikasi secara memadai melalui pendekatan numerik semata.

Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengeksplorasi berbagai faktor yang memengaruhi pengalaman, persepsi, dan strategi mahasiswa dalam proses penulisan karya ilmiah. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini juga memungkinkan adanya fleksibilitas dalam proses pengumpulan dan analisis data. Peneliti dapat menyesuaikan pertanyaan wawancara berdasarkan jawaban responden sehingga informasi yang diperoleh menjadi lebih kaya dan mendalam. Selain itu, kombinasi antara studi literatur dan wawancara mendalam dilakukan sebagai bentuk triangulasi sumber data guna meningkatkan validitas dan kredibilitas hasil penelitian.

b. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui dua jalur utama. Pertama, studi literatur sistematis terhadap artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal psikologi pendidikan, psikologi kognitif, dan pengajaran menulis dalam rentang tahun 1980–2024. Basis data yang digunakan meliputi JSTOR, Google Scholar, ERIC, dan PsycINFO. Kedua, wawancara mendalam dilakukan terhadap 20 mahasiswa dari berbagai program studi di beberapa perguruan tinggi di Indonesia, yang dipilih secara purposif berdasarkan pengalaman mereka dalam menulis artikel ilmiah.

Data dikumpulkan melalui dua jalur utama. Pertama, studi literatur sistematis terhadap artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan dalam jurnal psikologi pendidikan, psikologi kognitif, dan pengajaran menulis dalam rentang tahun 1980–2024. Basis data yang digunakan meliputi JSTOR, Google Scholar, ERIC, dan PsycINFO. Pemilihan sumber-sumber tersebut didasarkan pada reputasi akademiknya serta relevansinya terhadap topik penelitian.

Melalui kombinasi studi literatur dan wawancara mendalam, penelitian ini memperoleh data yang bersifat teoritis sekaligus empiris. Kombinasi kedua teknik tersebut memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan dan pengalaman mahasiswa dalam menulis artikel ilmiah.

c. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) mengikuti panduan Braun dan Clarke (2006), yang terdiri dari enam fase: familiarisasi dengan data, pemberian kode awal, pencarian tema, peninjauan tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta pelaporan hasil. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (thematic analysis) mengikuti panduan yang dikembangkan oleh Virginia Braun dan Victoria Clarke (2006). Teknik ini dipilih karena mampu mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan pola-pola makna yang muncul dari data kualitatif secara sistematis. Analisis tematik memungkinkan peneliti memahami pengalaman, persepsi, serta faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menulis artikel ilmiah berdasarkan data yang diperoleh dari studi literatur dan wawancara mendalam.

Untuk meningkatkan kredibilitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan informasi yang diperoleh dari wawancara dengan temuan yang berasal dari literatur ilmiah. Selain itu, peneliti melakukan

pemeriksaan ulang terhadap hasil pengodean dan interpretasi data guna meminimalkan bias subjektif selama proses analisis.

d. Keabsahan Data

Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber (data dari literatur dan wawancara), member checking (konfirmasi hasil kepada partisipan wawancara), dan peer debriefing (diskusi dengan rekan peneliti). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti literatur, wawancara, dan dokumen pendukung untuk memastikan konsistensi informasi. Member checking dilakukan dengan mengonfirmasi hasil wawancara kepada partisipan agar data yang diperoleh sesuai dengan maksud dan pengalaman mereka. Sementara itu, peer debriefing dilakukan melalui diskusi dengan rekan peneliti guna memperoleh masukan terhadap proses analisis data serta mengurangi subjektivitas peneliti. Melalui teknik-teknik tersebut, data penelitian diharapkan memiliki kredibilitas, validitas, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Profil Hambatan Psikologis Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap data literatur dan wawancara, teridentifikasi enam tema utama hambatan psikologis yang dialami mahasiswa dalam menulis artikel ilmiah. Hambatan-hambatan tersebut meliputi ketakutan membuat kesalahan, rendahnya kepercayaan diri akademik, kecenderungan overthinking, rendahnya motivasi menulis, tekanan akademik, serta kesulitan mengelola emosi selama proses penulisan. Keenam tema ini tidak berdiri secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dan membentuk dinamika psikologis yang kompleks dalam pengalaman akademik mahasiswa. Hambatan psikologis ini muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari rasa takut melakukan kesalahan, kecemasan terhadap penilaian dosen, rasa tidak percaya diri terhadap kemampuan akademik, hingga tekanan internal untuk menghasilkan tulisan yang dianggap sempurna. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengorganisasi pikiran, menentukan fokus pembahasan, maupun mempertahankan konsistensi dalam menulis.

Oleh karena itu, pemahaman mengenai profil hambatan psikologis mahasiswa menjadi penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi proses penulisan artikel ilmiah. Dengan memahami hambatan tersebut, institusi pendidikan, dosen, maupun mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung proses menulis, baik melalui pendampingan akademik, pelatihan keterampilan menulis, maupun dukungan psikologis yang membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri dan motivasi akademik.

b. Ketakutan Membuat Kesalahan: "Lebih Baik Tidak Menulis daripada Menulis yang Salah"

Hambatan psikologis yang paling banyak disebutkan oleh partisipan adalah ketakutan membuat kesalahan. Salah satu partisipan, seorang mahasiswa program studi Ilmu Komunikasi semester tujuh, mengungkapkan:

"Saya bisa duduk berjam-jam di depan laptop tapi tidak menuliskan apa-apa, karena setiap kali mau mulai, ada suara dalam kepala yang bilang 'ini salah, itu tidak tepat, argumenmu lemah.' Jadi akhirnya saya tidak menulis sama sekali."

Fenomena ini secara psikologis berkaitan erat dengan konsep cognitive inhibition — sebuah proses mental di mana pikiran-pikiran yang dipersepsikan sebagai "salah" atau "tidak sempurna" diblokir sebelum sempat diekspresikan (Anderson & Green, 2001). Akibatnya, aliran ide kreatif dan analitis terhambat, dan mahasiswa terjebak dalam kondisi kosong produktif.

Lebih jauh, ketakutan membuat kesalahan dalam penulisan ilmiah seringkali diperparah oleh orientasi evaluasi (performance goal orientation) yang dominan dalam sistem pendidikan Indonesia, di mana nilai dan penilaian dosen menjadi ukuran utama keberhasilan, bukan proses belajar dan eksplorasi intelektual itu sendiri (Elliot & Dweck, 1988).

c. Kecemasan Evaluasi: "Siapa Saya untuk Berbicara di Hadapan Para Ahli?"

Kecemasan evaluasi merupakan hambatan yang sangat dominan, terutama bagi mahasiswa yang baru pertama kali mencoba mempublikasikan tulisan mereka. Seorang mahasiswa pascasarjana mengungkapkan pengalamannya:

"Ketika menulis untuk tugas kelas, saya merasa aman karena hanya dosen yang membaca. Tapi ketika harus submit ke jurnal, saya langsung panik. Reviewer bisa siapa saja — mungkin profesor dengan pengalaman puluhan tahun. Pikiran saya langsung ke: 'Apa yang saya tulis ini akan terlihat sangat naif di mata mereka.'"

Kecemasan ini diperparah oleh imaginary audience phenomenon — kecenderungan untuk membayangkan audiens yang paling kritis dan paling tidak simpatik sebagai pembaca utama tulisan kita (Elkind, 1967). Mahasiswa tidak membayangkan pembaca rata-rata yang memerlukan penjelasan mereka, melainkan para ahli yang akan mencari setiap celah dalam argumen mereka.

d. Sindrom Imposteur: "Saya Hanya Berpura-pura Menjadi Peneliti"

Sindrom imposteur ditemukan secara konsisten dalam wawancara, bahkan di kalangan mahasiswa yang secara objektif memiliki prestasi akademik yang baik. Paradoks sindrom imposteur adalah bahwa ia justru lebih banyak ditemukan pada individu yang berprestasi tinggi. Seorang mahasiswa program doktoral yang memiliki IPK kumulatif 3,9 mengakui:

"Saya sudah lulus dengan predikat cumlaude dari S1 dan S2, tapi setiap kali harus menulis artikel, saya selalu merasa seperti seorang penipu. Seperti orang-orang akan segera menyadari bahwa saya sebenarnya tidak tahu apa yang saya lakukan."

Dari perspektif psikologi kognitif, sindrom imposteur berkaitan dengan self-efficacy yang rendah — keyakinan yang lemah terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas tertentu (Bandura, 1997). Meskipun secara objektif mahasiswa tersebut memiliki kapasitas, keyakinan subjektif mereka terhadap kapasitas itu sangat rendah.

e. Perfeksionisme Disfungsional: "Belum Sempurna, Jadi Belum Boleh Selesai"

Perfeksionisme disfungsional memanifestasikan diri secara unik dalam konteks penulisan ilmiah. Beberapa partisipan melaporkan pola serupa: mereka menulis, merevisi, menulis ulang, dan merevisi kembali dalam siklus tanpa akhir, tidak pernah merasa tulisannya cukup baik untuk dikumpulkan atau dipublikasikan. Satu partisipan menyebut dirinya "tukang renovasi abadi" — seseorang yang selalu merenovasi tulisannya tetapi tidak pernah benar-benar menyelesaikan bangunannya.

Dari sisi neurosains kognitif, perfeksionisme disfungsi berkaitan dengan hiperaktivitas dalam sistem pemantauan kesalahan otak (error monitoring system), khususnya di korteks cingulate anterior (Hajcak et al., 2004). Individu dengan perfeksionisme tinggi secara harfiah memiliki alarm internal yang lebih sensitif terhadap kesalahan.

f. Kecemasan Akademik: Beban Mental yang Terakumulasi

Kecemasan akademik dalam konteks penulisan ilmiah tidak muncul secara terisolir. Ia merupakan akumulasi dari berbagai tekanan akademik yang saling menopang: tekanan dari dosen, tekanan dari tenggat waktu, tekanan dari ekspektasi institusi, dan tekanan yang bersumber dari perbandingan sosial dengan sesama mahasiswa.

Penelitian ini menemukan bahwa kecemasan akademik memiliki dampak yang sangat nyata pada proses kognitif yang diperlukan untuk menulis secara ilmiah. Kecemasan yang tinggi mengurangi kapasitas working memory — memori kerja yang diperlukan untuk menyusun argumen kompleks, mengintegrasikan berbagai sumber referensi, dan mempertahankan koherensi logis dalam tulisan (Eysenck et al., 2007).

g. Prokrastinasi Berbasis Ketakutan: Menunda sebagai Strategi Bertahan

Prokrastinasi merupakan konsekuensi perilaku yang paling terlihat dari berbagai hambatan psikologis. Namun, penting untuk dipahami bahwa prokrastinasi dalam konteks ini bukan sekadar kemalasan atau kurangnya disiplin. Ia adalah sebuah strategi regulasi emosi yang — meskipun tidak efektif dalam jangka panjang — memberikan relief emosional sementara dari ketidaknyamanan psikologis yang ditimbulkan oleh tugas menulis.

Dari perspektif teori regulasi diri (self-regulation theory), prokrastinasi terjadi ketika individu memprioritaskan regulasi suasana hati jangka pendek (mood management) atas pencapaian tujuan jangka panjang (Baumeister & Heatherton, 1996). Dengan menghindari tugas menulis, mahasiswa secara sementara menghindari perasaan tidak kompeten, cemas, dan takut.

h. Siklus Hambatan Psikologis: Model Dinamis

Salah satu temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah bahwa keenam hambatan psikologis tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk sebuah siklus dinamis yang saling memperkuat. Model siklus ini dapat digambarkan melalui lima fase berikut:

- Fase 1 — Pemicu Awal: Mahasiswa dihadapkan pada tugas menulis artikel ilmiah. Tugas ini memicu ketakutan membuat kesalahan dan kecemasan evaluasi sebagai respons awal.
- Fase 2 — Internalisasi Negatif: Ketakutan dan kecemasan tersebut diinternalisasi melalui lensa sindrom impostor dan perfeksionisme disfungsi.
- Fase 3 — Perilaku Penghindaran: Internalisasi negatif mendorong perilaku prokrastinasi sebagai mekanisme penghindaran emosional.
- Fase 4 — Eskalasi Kecemasan: Prokrastinasi menciptakan tekanan waktu yang semakin meningkat, yang pada gilirannya meningkatkan kecemasan akademik secara keseluruhan.
- Fase 5 — Penguatan Hambatan: Kecemasan yang meningkat memperkuat ketakutan membuat kesalahan dan kecemasan evaluasi, menutup siklus.

Siklus ini sangat sulit untuk diputus tanpa intervensi yang tepat sasaran, karena setiap elemen dalam siklus memperkuat elemen lainnya. Inilah mengapa banyak mahasiswa merasa "terjebak" dalam hambatan psikologis mereka meskipun secara rasional mereka memahami bahwa mereka perlu menulis.

i. Faktor-faktor yang Memperparah Hambatan Psikologis

1) Budaya Akademik yang Tidak Toleran terhadap Kesalahan

Sistem pendidikan yang terlalu berorientasi pada hasil dan nilai akhir, bukan pada proses pembelajaran, menciptakan lingkungan yang tidak ramah terhadap kesalahan. Mahasiswa belajar sedari dini bahwa kesalahan adalah sesuatu yang memalukan dan harus dihindari, bukan sesuatu yang berharga sebagai sarana pembelajaran.

2) Minimnya Pembimbingan Proses Menulis

Banyak program studi di Indonesia lebih berfokus pada produk tulisan (artikel jadi) daripada proses penulisan (draft, revisi, iterasi). Akibatnya, mahasiswa tidak memiliki panduan yang memadai tentang bagaimana mengelola hambatan psikologis yang muncul selama proses menulis.

3) Perbandingan Sosial yang Destruktif

Era media sosial memperparah kecenderungan perbandingan sosial yang destruktif. Mahasiswa seringkali membandingkan diri mereka dengan sesama mahasiswa yang "terlihat" lebih produktif secara ilmiah, tanpa menyadari bahwa apa yang mereka lihat hanyalah hasil akhir, bukan cerminan dari perjuangan dan hambatan dalam prosesnya.

4) Kurangnya Komunitas Menulis yang Suportif

Penulisan ilmiah adalah aktivitas yang sangat individualistik dalam budaya akademik Indonesia. Tidak seperti di beberapa negara Barat di mana writing groups dan writing retreats sudah menjadi bagian dari ekosistem akademik, mahasiswa Indonesia seringkali menulis dalam isolasi, tanpa dukungan komunitas yang bisa berbagi hambatan dan strategi.

5. SIMPULAN

Penelitian ini telah berhasil mengidentifikasi enam hambatan psikologis utama yang dialami mahasiswa dalam menulis artikel ilmiah: ketakutan membuat kesalahan, kecemasan evaluasi, sindrom imposteur, perfeksionisme disfungsi, kecemasan akademik, dan prokrastinasi berbasis ketakutan. Yang lebih penting, penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan-hambatan ini tidak berdiri sendiri, melainkan membentuk sebuah siklus dinamis yang saling memperkuat dan menjadi semakin sulit untuk diputus tanpa intervensi yang tepat.

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi cara kita memandang dan mendekati pengajaran penulisan ilmiah di perguruan tinggi. Jika kita ingin mahasiswa tidak hanya mampu menulis secara ilmiah tetapi juga berkembang menjadi ilmuwan yang percaya diri dan produktif, maka kita harus memperlakukan dimensi psikologis penulisan dengan serius yang sama seperti kita memperlakukan dimensi teknis dan metodologisnya.

Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas intervensi berbasis psikologi untuk mengatasi hambatan-hambatan ini dalam konteks spesifik pendidikan tinggi di Indonesia. Selain itu, studi longitudinal yang mengikuti perkembangan mahasiswa dari awal hingga akhir program studi akan memberikan

pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana hambatan psikologis berkembang dan berubah sepanjang perjalanan akademik seseorang.

Pada akhirnya, tesis sentral dari penelitian ini adalah sederhana namun mendalam: sebelum kita mengajarkan mahasiswa bagaimana menulis secara ilmiah, kita perlu membantu mereka memahami dan mengelola ketakutan mereka terhadap menulis. Karena pena yang paling tajam sekalipun tidak akan menghasilkan kata-kata jika tangan yang memegangnya gemetar terlalu keras.

Selain itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menulis artikel ilmiah tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik dan penguasaan metodologi penelitian, tetapi juga oleh kesiapan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penulisan. Oleh karena itu, diperlukan lingkungan akademik yang suportif, bimbingan yang efektif dari dosen, serta pengembangan keterampilan regulasi emosi agar mahasiswa mampu mengelola tekanan dan hambatan psikologis secara lebih baik. Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kualitas karya ilmiah yang dihasilkan sekaligus mengembangkan kepercayaan diri dalam aktivitas akademik.

Dengan demikian, upaya meningkatkan kualitas penulisan ilmiah mahasiswa perlu dilakukan secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, teknis, dan psikologis. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas

DAFTAR PUSTAKA

- Aitchison, C., & Lee, A. (2006). Research writing: Problems and pedagogies. *Teaching in Higher Education*, 11(3), 265–278.
- Anderson, M. C., & Green, C. (2001). Suppressing unwanted memories by executive control. *Nature*, 410(6826), 366–369.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15.
- Boice, R. (1990). *Professors as writers: A self-help guide to productive writing*. New Forums Press.
- Boscolo, P., & Gelati, C. (2013). Best practices in writing instruction for students with learning disabilities. In S. Graham, C. A. MacArthur, & J. Fitzgerald (Eds.), *Best practices in writing instruction* (pp. 351–373). Guilford Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247.
- Elbow, P. (1973). *Writing without teachers*. Oxford University Press.
- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034.
- Elliot, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5–12.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Flower, L., & Hayes, J. R. (1981). A cognitive process theory of writing. *College Composition and Communication*, 32(4), 365–387.



- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Hajcak, G., McDonald, N., & Simons, R. F. (2004). Error-related psychophysiology and negative affect. *Brain and Cognition*, 56(2), 189–197.
- Hyland, K. (2016). *Teaching and researching writing* (3rd ed.). Routledge.
- Kemdikbud. (2021). *Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139–158.
- Parkman, A. (2016). The impostor phenomenon in higher education: Incidence and impact. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 16(1), 51–60.
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212.
- Rose, M. (1984). *Writer's block: The cognitive dimension*. Southern Illinois University Press.
- Rosenberg, M. J. (1969). The conditions and consequences of evaluation apprehension. In R. Rosenthal & R. Rosnow (Eds.), *Artifact in behavioral research* (pp. 280–349). Academic Press.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372–390.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.