



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 9431-9445

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Kecemasan Akademik Dan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Ninda Aulia Rahma^{1✉}, Wahyuni Kristinawati²

Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Email: rahmaaulianinda12@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Mahasiswa sebagai sivitas akademika diharapkan memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri dan meregulasikan diri akademiknya untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional salah satunya dengan pembuatan tugas akhir atau skripsi. Tuntutan dan berbagai hambatan pengerjaan skripsi seringkali mendorong munculnya kecemasan akademik sehingga mempengaruhi kemampuan self regulated learning mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasional. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan responden sebanyak 140 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengukuran penelitian menggunakan alat ukur kecemasan akademis ($\alpha = 0,859$) dan alat ukur self regulated learning ($\alpha = 0,895$). Hasil penelitian membuktikan bahwa kecemasan akademik dan self regulated learning pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki hubungan negatif signifikan ($r = -0,463$) dengan sumbangan efektif kecemasan akademik sebesar 21% terhadap *self regulated learning*.

Kata Kunci : *Kecemasan Akademik; Self Regulated Learning; Mahasiswa; Skripsi*

Abstract

Students as academics are expected to have their own awareness in developing their own potential and regulate their academic self to become intellectuals, scientists, practitioners and/or professionals, one of which is by making a final assignment or thesis. The demands and various obstacles in completing a thesis often encourage the emergence of academic anxiety, thus affecting students' self-regulated learning abilities in the process of completing the thesis. This research aims to empirically determine the relationship between academic anxiety and self-regulated learning of students who are working on their thesis. The research method used is quantitative with a correlational design. The sampling method used purposive sampling with respondents as many as 140 students who were working on their thesis. The research measurements used an academic anxiety measuring instrument ($\alpha = 0.859$) and a self-regulated learning measuring instrument ($\alpha = 0.895$). The research results prove that academic anxiety and self-regulated learning in students who are working on their thesis have a significant negative relationship ($r = -0.463$) with an effective contribution of academic anxiety of 21% to self-regulated learning.

Keyword: *Academic Anxiety; Self Regulated Learning; Student; Thesis*

PENDAHULUAN

Mahasiswa diharapkan secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, dan/atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu. Ditinjau dari tujuannya undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 pasal 5 menjelaskan pada jenjang perguruan tinggi diharapkan dapat mewujudkan pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian, kesejahteraan umum dan pencerdasan bangsa (Indonesia, 2012).

Dalam pelaksanaannya mahasiswa haruslah memenuhi tahapan yang harus ditempuh agar dapat lulus dari sebuah Perguruan Tinggi salah satunya adalah penyelesaian penyusunan tugas akhir atau skripsi, skripsi menjadi salah satu syarat akademis di perguruan tinggi yang wajib ditempuh (Wulan & Abdullah, 2014). Berdasarkan hal tersebut pengaturan diri bagi mahasiswa dirasa sangat berpengaruh pada keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa harus memiliki strategi yang efektif dan kedisiplinan dalam menyusun dan menentukan target capaiannya dalam tahapan penyusunan skripsi. Mahasiswa dituntut untuk bisa menyesuaikan dan mengelola diri dengan baik melalui kemampuan dan keterampilan dalam menontrol kegiatan belajar, merancang tujuan dan mencari sumber yang memudahkan dalam proses belajarnya khususnya dalam penyusunan skripsi, hal tersebut dikenal dengan *self regulated learning*. Dalam perspektif teori kognisi sosial *self regulated learning* adalah pengelolaan diri individu dalam perilaku belajar.

Self regulated learning merupakan kemampuan mahasiswa untuk meregulasi diri secara kognitif, dengan motivasi diri yang baik, serta dengan perilaku baik dalam kegiatan belajar yang bertujuan agar dapat mencapai keberhasilan akademik (Zimmerman, 1989). *Self regulated learning* juga merupakan kemampuan untuk memantau pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan (Santrock, 2017). Regulasi diri pada mahasiswa merupakan bentuk dari kesadaran diri dalam kemandirian belajar dengan melakukan evaluasi diri dan perbaikan belajar secara mandiri (Abror, 2022). Regulasi diri sebagai upaya yang dikerjakan individu atau kelompok untuk mengubah dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakannya. Seorang yang memiliki regulasi yang baik akan memikirkan cara yang efektif dalam mengelola tindakan untuk menyelesaikan dengan baik penyusunan skripsinya. Dalam pendekatan *Self regulated learning* (SRL), mahasiswa harus melakukan pengaturan diri memahami bagaimana dan dimana harus belajar, bagaimana bisa mendapatkan bantuan secara aktif dari rekan atau dosen pembimbing. Pengaturan diri dalam pembelajaran tersebut mencakup kognisi, motivasi, dan perilaku siswa dalam melakukan kegiatan belajar dan lebih bertanggung jawab karena mengetahui upaya yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan pembelajaran (Zimmerman & Pons, 1990).

Ciri-ciri orang yang meregulasikan diri dalam belajar dapat dilihat dari aspeknya. Menurut Zimmerman dan Pons (1990) aspek *self regulated learning* ada tiga yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Seorang dengan kemampuan metakognisi yang baik akan merencanakan mengorganisasi, dan menginstruksikan diri dan perilakunya baik dalam belajar maupun dalam upaya pembelajaran penyusunan skripsinya. Individu juga cenderung memotivasi tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang jelas dan mengarahkan usaha yang diperlukan untuk sampai pada tujuan (Rena, 2018). Selain itu Zimmerman dan Pons (1990) juga mengungkapkan bahwa seseorang dengan regulasi diri belajar yang baik akan mengarahkan perilakunya dan mengoptimalkan aktivitasnya menuju tujuan yang diinginkannya.

Perspektif sosial kognitif Thoresen dan Mahoney dalam (Zimmerman, 1989) menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar ditentukan oleh tiga faktor yaitu faktor individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Faktor individu antara lain berupa pengetahuan, kemampuan metakognisi, self-awareness (Atmojo, Muhtarom & Lukitoaji, 2020), goal-setting (Panadero, 2017, Schunk, 1990), motivasi (Prastiwi, 2021), emosi, konsep diri yang positif (Farah & Prasetyaningrum, 2019), dan serangkaian keyakinan diri dalam lingkup akademik (Schunk, 1990, Adicondro & Purnamasari, 2011, Metallidou, 2013). Sementara faktor perilaku antara lain berupa behavior self reaction, personal self reaction

(Cetin, 2015), serta environment self reaction. Sedangkan faktor lingkungan berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya (Adicondro & Purnamasari, 2011, Aziz, 2016). Dari paparan diatas faktor individu memiliki peran yang cukup besar dalam mempengaruhi perkembangan self regulated learning pada individu, namun dari faktor individu yang negatif seperti kecemasan akademik juga menimbulkan berbagai hambatan individu meregulasikan diri dalam belajar. Kecemasan akademik memberikan pengaruh signifikan terhadap permunculan self regulated learning individu (Putri, 2009 & Ishtifa, 2011).

Menurut Nevid (2005) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan gelisah bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Dalam lingkup akademik bentuk kecemasan yang dialami siswa terkait dengan studinya sering disebut sebagai kecemasan akademik atau academic anxiety (Marsella, 2015). Ottens (1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. Kecemasan akademik yang dirasakan individu selama pada proses akademik dapat mengganggu kognitif dan motivasi, yang merupakan bagian terpenting dalam self-regulated learning.

Kecemasan akademik yang tidak disikapi dengan adaptif dapat berpengaruh terhadap rencana dan target yang telah dibuat individu menjadi kurang efektif. Hal ini didukung dengan penelitian (Hooda dan Saini, 2017) bahwa indikasi kecemasan akademik berakibat kegagalan dalam belajar, rendah diri, berfokus pada konsekuensi belajar, detak jantung meningkat, tangan berkeringat, otot tegang, terus menerus mengecek waktu, menghabiskan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas yang sulit, terdesak untuk mengerjakan tugas pada batas waktunya, tidak mampu mencatat hal penting, dan bahkan menunda pengerjaan tugas. Kurangnya konsentrasi sebagai akibat dari kecemasan akademik yang dialami siswa berpengaruh negatif pada hasil pembelajaran siswa (Hidayati dan Nurwanah, 2019). Putro dan Prasetyaningrum (2016) juga menjelaskan kecemasan akademik yang dirasakan memberikan pengaruh positif terhadap perilaku plagiarisme mahasiswa. Selain itu tingkat kecemasan juga berkorelasi dengan rendahnya prestasi akademik pada mahasiswa (Akbar, Fanani, Herawati, & KJ, 2015).

Beberapa peneliti terdahulu juga memaparkan terkait hubungan kecemasan akademik terhadap *self regulated learning*. Penelitian oleh (Putri, 2009 & Ishtifa, 2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik

dengan *self regulated learning*.menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi signifikan terhadap *self regulated learning*. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian (Erniati, 2014), (Malau dkk, 2020) dan (Masnia dkk, 2022) yang menemukan adanya hubungan antara kecemasan akademik terhadap *self regulated learning*. Berbeda dengan penelitian di atas penelitian (Sanitiara dkk, 2014), (Lestari, 2008) dan (Saputra & Susilawati, 2019) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning*. Selain itu dalam penelitian (Marhan dkk, 2023) tidak ditemukan hubungan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning*.

Berdasarkan pemaparan di atas terdapat perbedaan hasil terhadap tingkat signifikansi dan hubungan kecemasan akademik terhadap *self regulated learning*. Kecemasan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kemampuan regulasi diri pada mahasiswa. Selain itu fenomena terkait kecemasan mahasiswa pada tahap mengerjakan skripsi juga menjelaskan konsekuensi dampak negatif terhadap kemampuan regulasi diri dalam belajarnya.

Berdasarkan hal tersebut sekaligus menjadi manfaat praktik peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Manfaat teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pada ilmu psikologi mengenai *self regulated learning* pada mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. Selain itu juga memberikan sumbangan literatur yang bermanfaat pada dunia psikologi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self regulated learning* dan kecemasan akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, karena dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecemasan akademik terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang melakukan langkah atau tahapan penyusunan skripsi. Menurut Sukardi (2009) menyatakan bahwa penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan pengumpulan data dalam menentukan apakah terdapat hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa UKSW tingkat akhir yang sedang melakukan penyusunan tugas akhir sejumlah 3.456 diambil dari data mahasiswa yang mengambil matakuliah tugas akhir pada Oktober tahun 2023. Jumlah target minimal sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus Slovin dalam Siregar (2013) dengan menetapkan margin eror sebesar 10% sehingga didapatkan 97 subjek minimal.

Teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian ini adalah

teknik *purposive sampling*, yaitu jumlah sampel yang akan digunakan untuk penelitian ditentukan dengan melakukan beberapa pertimbangan berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Adapun pertimbangan peneliti dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program S1 UKSW yang sedang dalam tahapan mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Seluruh responden penelitian, diminta kesediaannya mengisi kuesioner dan diberikan penjelasan terkait dengan prosedur penelitian (*informed consent*).

Dalam penelitian ini, prosedur pengumpulan data akan dilakukan dengan menggunakan kuesioner penelitian secara online melalui *google form* yang terdiri dari dua skala, yaitu skala kecemasan akademik dan skala *self regulated learning*. Skala kecemasan akademik yang digunakan disusun dari Esterina, (2012) yang berjumlah 29 item dengan indeks reliabilitas sebesar 0.90 berdasarkan aspek-aspek dari Ottens (1991) yang meliputi aspek pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental berjumlah 10 item, aspek perhatian yang menunjukkan arah yang salah berjumlah 8 item, aspek distres secara fisik berjumlah 8 item, dan aspek perilaku yang kurang tepat berjumlah 3 item. Skala *self regulated learning* yang dikembangkan Kurniawan dkk, (2020) berdasarkan aspek-aspek dari Zimmerman (1989) yaitu aspek metakognisi sejumlah 16 item, aspek motivasi 8 item, dan pada aspek perilaku berjumlah 12. Kuesioner terdiri dari item *favorabel* dan item *unfavorabel* serta terdapat empat alternatif jawaban yaitu Selalu (SL); Sering (SR); Kadang-kadang (KD); Tidak Pernah (TP).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengumpulan data didapatkan data statistik deskriptif kecemasan akademik menunjukkan bahwa subjek partisipan sebanyak 140 orang, memiliki skor bergerak dari skor minimum 27 sampai dengan skor maksimum 76 dengan standar deviasi yaitu 9,811. Pada variabel *Self Regulated Learning* juga menunjukkan bahwa partisipan, memiliki skor yang bergerak dari skor minimum 37 sampai dengan skor maksimum 86 dan memiliki standar deviasi sebesar 8,594. Dengan tabel dibawah ini

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kecemasan Akademik	140	51,58	9,811	27	76
<i>Self Regulated Learning</i>	140	69,16	8,594	37	86

Uji Asumsi

Pengujian asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji asumsi dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah data yang telah memenuhi asumsi analisis sebagai syarat untuk melakukan analisis hipotesis.

a. Uji normalitas

Pengujian uji normalitas dilakukan dengan uji Kolmogorov Smirnov.

		Kecemasan Akademik	<i>Self Regulated Learning</i>
N		140	140
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	51,58	69,16
	<i>Std. Deviation</i>	9,811	8,594
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,052	,072
	<i>Positive</i>	,052	,043
	<i>Negative</i>	-,038	-,072
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		,614	,856
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,845	,457

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel diatas, kedua variabel memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05. Variabel kecemasan akademik memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,614 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,845 ($p > 0,05$). Hal ini juga terjadi pada variabel *self regulated learning* yang memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,856 dengan probabilitas (p) atau signifikansi sebesar 0,457 ($p > 0,05$). Dengan demikian variabel kecemasan akademik dan juga *self regulated learning* berdistribusi normal.

b. Uji linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji integritas hubungan data yaitu variable bebas dan variabel terikat. Dengan kata lain, pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat atau tidak. Untuk perhitungannya, uji linieritas dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistic 18 for Windows yang dapat dilihat pada Tabel 4.6 berikut ini:

Tabel 2.2 Hasil Uji Linearitas antara skala Kecemasan Akademik dan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Self Regulated Learning *</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	4785,011	40	119,625	2,160	,001
		<i>Linearity</i>	2198,203	1	2198,203	39,696	,000

Kecemasan Akademik		<i>Deviation from Linearity</i>	2586,808	39	66,328	1,198	,236
	<i>Within Groups</i>		5482,210	99	55,376		
	Total		10267,221	139			

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 2.2 diperoleh nilai F hitung sebesar 39,696 dengan sig = 0,000 ($p < 0,01$) dan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,236 ($> 0,005$) sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan variabel kecemasan akademik dan self regulated learning adalah linear.

c. Hasil Uji Hipotesis

Dalam uji hipotesis ini peneliti menggunakan uji statistik korelasi *product moment* pearson yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan 2 variabel yang diteliti yaitu kecemasan akademik dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dihitung menggunakan IBM SPSS Statistic 18 for Windows sebagai berikut.

Tabel 2.3 Hasil Uji Korelasi antara Kecemasan Akademik dan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

		Kecemasan Akademik	<i>Self Regulated Learning</i>
Kecemasan Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	1	-,463**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	140	140
<i>Self Regulated Learning</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-,463**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	140	140

***. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada Tabel 2.3, diperoleh koefisien korelasi antara kecemasan akademik dan *self regulated learning* sebesar -0,463 dengan sig = 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan yang negatif sangat signifikan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan akademis dan *self regulated learning* yang memiliki arah negatif dan signifikan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semakin rendah tingkatan kemampuan regulasi dirinya dalam belajar untuk meraih tujuan pembelajarannya, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semakin tinggi kemampuan regulasi diri dalam belajar yang dimiliki.

Hasil pada penelitian ini cukup mendukung penelitian Putri (2009) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik berkorelasi negatif signifikan dengan *self regulated learning*. Beberapa penelitian selanjutnya oleh (Erniati, 2014) ,(Malau dkk, 2020) dan (Masnia dkk, 2022) juga menyimpulkan bahwa kecemasan akademik mempengaruhi tingkat *self regulated learning*. Berbagai respon fisiologis dan kognitif sebagai akibat dari kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa UKSW yang sedang menyusun skripsi terbukti dapat mempengaruhi penurunan kemampuan mahasiswa dalam melakukan usaha yang mendukung proses belajarnya dalam hal ini adalah kemampuan *self regulated learning*.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sanitiara dkk (2014), Lestari, (2008) dan Saputra & Susilawati (2019) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning*. Penelitian ini juga bertolak belakang dengan penelitian Marhan dkk, (2023) yang menyatakan tidak ditemukan hubungan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning*. Penelitian ini menemukan bahwa variabel kecemasan yang dimiliki oleh individu berpengaruh signifikan dengan arah negatif terhadap pemunculan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dirinya dalam belajar. Kecemasan akademik yang muncul berperan dalam menghambat faktor yang mendukung kemampuan regulasi belajar mahasiswa.

Hasil penelitian ini menemukan 34 responden sebesar 24,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan akademik yang tinggi dan 10 partisipan dengan presentase 7,1 % mengalami kecemasan akademik dalam level sangat tinggi. Hal itu menunjukkan mahasiswa tersebut masih kesulitan dalam mengatur pola kecemasan yang timbul dalam hal pengerjaan skripsinya seperti penyalahan diri yang berlebihan, keyakinan yang salah terhadap diri. Mahasiswa tidak dapat memusatkan perhatian dengan baik selama penyelesaian skripsinya. Mahasiswa juga menunjukkan distress fisik seperti tegang pada otot, jantung yang berdetak tidak beraturan dan gejala fisik lainnya dalam situasi akademik yang menimbulkan terganggunya proses dalam

penyelesaian skripsinya. Mahasiswa juga menunjukkan perilaku yang kurang tepat seperti penghindaran tugas akademik dan hal yang berhubungan dengan penyelesaian skripsi. Hal itu juga disebutkan oleh Zeidner (1998) yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang dialami dapat mengganggu proses berfikir yang termasuk dalam hal pengelolaan atensi, memori kerja, dan kesulitan mencari informasi sehingga mengganggu proses belajar dan prestasi pada individu. Hooda dan Saini (2017) juga menyebutkan bahwa indikasi kecemasan akademik adalah munculnya perasaan rendah diri, berfokus pada konsekuensi belajar, detak jantung meningkat, tangan berkeringat, otot tegang, terus menerus mengecek waktu, menghabiskan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas yang sulit, terdesak untuk mengerjakan tugas pada batas waktunya, tidak mampu mencatat hal penting, dan bahkan menunda pengerjaan tugas. Penelitian ini juga menghasilkan sebanyak 25,7% mahasiswa sejumlah 34 responden mengalami kecemasan dalam tingkat rendah dan 6 responden dengan presentase 4,3 % dengan tingkat kecemasan akademik yang sangat rendah, yang menunjukkan bahwa mahasiswa uksw tersebut sudah dapat mengatur pola kecemasan dengan yang timbul dalam penyelesaian skripsinya, dapat memusatkan perhatian dalam tugas akademik dengan baik sehingga dapat memfokuskan diri dalam proses penulisan maupun pengerjaan skripsinya, tidak mengalami distress fisik dalam situasi akademik sehingga mahasiswa dapat memaksimalkan kekuatan fisiknya dalam upaya penyelesaian skripsinya. Kemampuan yang baik untuk mengatur perilaku yang kurang tepat dalam lingkup akademik sehingga usaha yang dihasilkan lebih efektif. Selain itu presentase tertinggi pada penelitian ini sebesar 38,6% dengan jumlah 54 responden mahasiswa UKSW yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat kecemasan yang masuk dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa uksw yang sedang mengerjakan skripsi sudah memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola pola kecemasan yang mereka alami dalam proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa sudah baik dalam pemusatan perhatian dalam hal proses penyusunan skripsinya. Mahasiswa juga minim dalam mengalami distress fisik yang ditimbulkan dalam proses akademik yang dalam hal ini dapat membantu mahasiswa lebih mengoptimalkan kondisi fisiknya dalam proses penulisan skripsi.

Pada variabel *self regulated learning* penelitian ini menemukan sebesar 23,6 % mahasiswa sebanyak 33 partisipan memiliki tingkat *self regulated learning* pada tingkat rendah dan sebanyak 11 responden dengan presentase 7,9 % berada pada tingkat sangat rendah, hal itu menunjukkan mahasiswa tersebut kurang memiliki kemampuan untuk melakukan proses manajemen diri yang baik, kurang dapat mempertahankan kesadaran

diri dan motivasi dalam penyelesaian tugas akademiknya, dan kurangnya kemampuan dalam mengontrol perilaku akademik dan juga mengatur serta memanfaatkan kondisi lingkungan akademiknya. Pada kategori *self regulated learning* yang tinggi ditemukan sebanyak 42 responden dengan presentase sebesar 30% dan 6 responden dengan presentase 4,3 % memiliki kategori sangat tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa mahasiswa sudah mampu dalam melakukan perencanaan diri, pengorganisasian diri yang baik dan mampu menginstruksi serta mengevaluasi dirinya dalam melakukan berbagai tugas akademik. Mahasiswa sudah memiliki kemampuan memulai dan mempertahankan kesadaran dirinya untuk terus melakukan proses yang baik dalam upaya penyelesaian tugasnya. Mahasiswa juga sudah mampu untuk mengatur perilaku dirinya dan lingkungan serta memanfaatkannya untuk menunjang kegiatan akademiknya. Penelitian ini juga menemukan sebanyak 48 partisipan dengan presentase tertinggi sebesar 34,3% dengan kategori sedang. Dengan ini, dapat dikatakan bahwa responden terbanyak mahasiswa UKSW yang sedang mengerjakan skripsi cenderung memiliki tingkat *self regulated learning* pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah baik dalam upaya pengaturan diri seperti melakukan perencanaan, mengorganisasikan diri, dan menginstruksi dirinya serta melakukan evaluasi proses pembelajarannya. Mahasiswa sudah meningkatkan kemampuan untuk memulai dan mempertahankan kesadaran dirinya dalam melakukan tugas akademik, mempersiapkan rencana penyelesaian tugas sesuai dengan tujuan yang telah ia tetapkan. Mahasiswa juga sudah memiliki kemampuan meningkatkan usaha dalam mengontrol perilaku dirinya, lingkungan sekitarnya serta memanfaatkannya untuk mendukung proses pembelajarannya dalam hal ini adalah penyelesaian skripsinya.

Berdasarkan hasil dari penelitian, kedua variabel baik variabel x kecemasan akademik maupun variabel y *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang melaksanakan penyelesaian skripsi sebagian besar berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kemampuan yang sudah baik dalam mengatasi kecemasan akademik dan juga meregulasikan dirinya dalam belajar. Usia perkembangan dalam tingkat mahasiswa sudahlah dituntut untuk memiliki kemandirian diri yang baik. Hal ini sesuai dengan Hurlock (2002), yang menjelaskan bahwa pada rentang usia dewasa awal individu dianggap telah memiliki emosi yang cukup stabil dan lebih mampu untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan layaknya manusia dewasa. Mahasiswa sudah cukup memiliki kemampuan pengendalian emosi yang cukup baik dalam mengelola pola-pola pemikiran sebagai bekal dirinya menghadapi tantangan di kehidupan perkuliahan. Individu yang memasuki perkembangan dewasa awal dirasa sudah lebih matang secara emosional karena sudah melewati adaptasi pada masa peralihan perkembangan remaja

tahap sebelumnya (Fatchurrahmi dan Urbayatun, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki kekurangan, untuk skala kecemasan masih terdapat satu indikator dalam aspek indikator berupa kecemasan berlebihan tidak memiliki item yang dapat mewakili dalam pengukuran dan dalam item nya belum terlalu detail berfokus pada kecemasan akademik yang berkaitan dengan skripsi atau penyusunan TA seperti halnya skala *self regulated learning* yang sudah berfokus pada hal tersebut. Populasi dalam penelitian ini juga masih terbatas pada lingkup satu universitas saja dan kurang memperhatikan kategorisasi program studi pada tiap-tiap fakultas yang ada, serta berbagai tahapan yang berbeda dalam penyusunan program tugas akhir atau skripsi pada lintas fakultas maupun progdi. Selain itu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari 13 fakultas program strata satu Universitas Kristen Satya Wacana tidak memiliki keterwakilan jumlah yang sama untuk ikut berpartisipasi dan berperan aktif sebagai responden, sehingga hasil penelitian lebih besar menggambarkan mahasiswa pada fakultas tertentu yang menjadi responden dominan. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Widhiarso (2012) bahwa besar ukuran sampel digunakan untuk mewakili populasi dan menjadi target untuk mengeneralisasikan hasil penelitian, ukuran sampel digunakan untuk mendapatkan hasil pengujian statistik dengan nilai kekuatan (*power*) yang besar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecemasan akademis dan *self regulated learning*. Hal ini dapat diasumsikan bahwa kecemasan akademis merupakan salah satu faktor yang berhubungan kuat dengan kemampuan seseorang dalam mengelola diri dalam belajar. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan akademik dan *self regulated learning* sebagian besar mahasiswa UKSW dalam kategori sedang. Artinya kecemasan sedang yang dialami berbanding lurus dengan *self regulated learning* yang dimiliki. Meskipun demikian perlu berbagai penelitian lanjut mengenai pengaruh faktor kecemasan akademik terhadap *self regulated learning* secara lebih luas pada berbagai bidang.

DAFTAR PUSTAKA

Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Humanitas*, 8(1), 17.

- Akbar, D., Fanani, M., Herawati, E., & KJ, S. (2015). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Astiko, G. A., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02).
- Atmojo, S. E., Muhtarom, T., & Lukitoaji, B. D. (2020). The level of self-regulated learning and self-awareness in science learning in the covid-19 pandemic era. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 9(4), 512-520.
- Aziz, A. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan self regulated learning pada siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung. *Jupiiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 103-113.
- Cetin, B. (2015). Academic motivation and self-regulated learning in predicting academic achievement in college. *Journal of International Education Research*, 11(2), 95-106.
- Ernianti, N. (2014). Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pai Jurusan Tarbiyah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Sultan Qaimuddin Kendari (Doctoral dissertation, IAIN Kendari).
- Esterina, Bernadeti Dwi (2012) Hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest*, 8(3), 807-810.
- Hidayati, E., & Nurwanah, N. (2019). Tingkat Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pengurus Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(1), 13-19.
- Hurlock, E.B. (2002). Psikologi perkembangan: Suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan. Ahli bahasa Istiwidayanti dan Soedjrwo. Jakarta: Erlangga
- Indonesia, (2012). Undang-undang (UU) Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. Kementrian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Ishtifa, Hanny. (2011). Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.

- Skripsi (Tidak/Belum Dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kurniawan, T. (2020). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa di Surabaya yang Menempuh Program Skripsi dalam Situasi Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Lestari, Q. C. (2018). Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi UNISSULA).
- Malau, D. I. Y. (2020). Hubungan kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun 2019. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 7(1), 1-10.
- Marhan, C., Abas, M., & Labaura, S. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan Self-Regulated Learning Siswa. *Jurnal Amal Pendidikan*, 4(1), 1-8.
- Marsella, F. P. (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Academic Anxiety Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jp3l*, 4(2), 1-11.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Terjemahan oleh Tim Psikologi UI. Erlangga
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in psychology*, 8, 422.
- Prastiwi, R. F. (2021). Pengaruh motivasi belajar terhadap self-regulated learning pada mahasiswa. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 17-23.
- Pratiwi, I. (2020). Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Putri Pratiwi, A. (2009). Hubungan antara kecemasan akademis dengan self-regulated learning pada siswa rintisan sekolah bertaraf internasional di SMA negeri 3 Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Putro, F. W., & Prasetyaningrum, J. (2016). Hubungan antara kecemasan akademik dengan plagiarisme pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rena, S., & Ed, M. (2018). Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas dan Regulasi Diri. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9).
- Sanitiara, S., Nazriati, E., & Firdaus, F. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau tahun 2013/2014 (Doctoral dissertation, Riau University).

- Santrock, J. W. (2017). *A topical approach to lifespan development* 9th edition. New York, US: McGraw-Hill Higher Education.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational psychologist*, 25(1), 71-86.
- Saputra, I. G. D., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran efikasi diri dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning pada mahasiswa program studi sarjana psikologi fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 1293-1302.
- Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif: dilengkapi dengan perhitungan manual & SPSS*.
- Sugiyono. (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Thoresen, C. E., & Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral self-control*. (No Title).
- Widhiarso, W. (2012). *Hasil Uji Statistik dan Penulisan Butir yang Kurang Tepat*. Bahan perkuliahan. Yogyakarta: UGM.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio Humaniora*, 5(1)
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of educational Psychology*, 82(1), 51.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329
- Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Becoming a self-regulated writer: A social cognitive perspective. *Contemporary educational psychology*, 22(1), 73-101.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.