

**PERAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK  
PADA MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI YANG MENGERJAKAN TUGAS  
AKHIR DI SURAKARTA**

**Skripsi**

Dalam Rangka Penyusunan Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi Strata I Psikologi



Oleh:

Jessica Maharani  
20210369K

Pembimbing:

Yustinus Joko Dwi Nugroho, S.Psi, M.Psi.  
Sujoko, S.Psi, S.Pd.I., M.Si.

**PROGRAM STUDI S1-PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS SETIA BUDI  
SURAKARTA  
2025**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

**PERAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP KECEMASAN  
AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI YANG  
MENERJAKAN TUGAS AKHIR DI SURAKARTA**

Oleh :  
Jessica Maharani  
20210369K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas  
Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta dan  
diterima untuk memenuhi sebagian dari syarat-  
syarat guna memperoleh  
derajat gelar sarjana psikologi

Pada tanggal :  
21 Juli 2025

Mengesahkan, Fakultas  
Psikologi Universitas Setia Budi



Dekan,

Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D.

Penguji

Tanda Tangan

1. Yustinus Joko Dwi Nugroho, M.Psi., Psikolog.
2. Sujoko, S.Psi., S.Pd.I., M.Si.
3. Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Three handwritten signatures in black ink are written over horizontal lines, corresponding to the three examiners listed on the left.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jessica Maharani

NIM : 20210369K

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Peran Self Regulated Learning Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa  
Yang Mengerjakan Tugas Akhir di Surakarta.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu / dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka Apabila dikemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 21 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Jessica Maharani

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Penulis mempersembahkan karya ini kepada seluruh orang terkasih dan tersayang, yaitu:

1. Kepada kedua orang tua saya yang hebat atas doa, dukungan, pengorbanan, serta nasihat-nasihat yang tiada henti diberikan selama proses penyusunan karya ini.
2. Kepada diri sendiri yang telah berjuang dan mampu menyelesaikan tanggung jawab perkuliahan dari awal hingga akhir dengan baik.
3. Kepada para sahabat atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan dalam menghadapi berbagai kendala selama pengerjaan karya tulis ini.

## **MOTTO**

Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar.

(Al Baqarah: 153)

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

(Al Baqarah: 286)

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah.

Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

(Ar Rad': 28)

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Peran *Self Regulated Learning* terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi yang Mengerjakan Tugas Akhir di Surakarta” disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan rasa terima kasih yang mendalam, penulis menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara khusus, ucapan terima kasih penulis tujukan kepada:

1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi yang telah memberikan sarana dan prasarana yang memadai selama peneliti menempuh pendidikan di Universitas Setia Budi.
2. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA., selaku Rektor Universitas Setia Budi.
3. Bapak Drs. Isaac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi.
4. Bapak Yustinus Joko Dwi Nugroho, S.Psi, M.Psi., Psikolog., selaku Sekretaris Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi, dosen pembimbing akademik, dan dosen pembimbing 1 yang memberikan bimbingan dan saran lewat cerita dan nasihat yang bermanfaat.
5. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA., selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi.

6. Bapak Sujoko, S.Psi., S.Pd.I., M.Si., selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang selalu bersedia meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Ibu Rosita Yuniati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji yang telah memberikan koreksi, saran, masukan namun juga solusi serta bersedia berbagi cerita yang menjadi motivasi bagi penulis.
8. Seluruh dosen dan *staff* Fakultas Psikologi, Universitas Setia Budi yang telah berbagi ilmu pengetahuan serta pengalaman selama proses perkuliahan sehingga membantu saya dalam mengembangkan *soft skills* dan *hard skills* sebagai bekal di dunia kerja.
9. Kepada kedua orang tua, adek, dan kakek saya yang selalu memberikan dukungan dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
10. Terima kasih kepada para sahabat yang telah berkontribusi memberikan dukungan, bantuan, motivasi eksternal, doa, serta membantu meyakinkan dan percaya kepada saya bahwa saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berkontribusi mengisi kuisioner online dalam penelitian skripsi ini.
12. Terima kasih kepada Taylor Swift, Jeong Jaehyun, dan Maher Zain karena melalui karyanya dapat menemani dan memberikan semangat kepada saya dalam proses mengerjakan skripsi.
13. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri karena telah mengusahakannya semuanya semaksimal mungkin dalam perkuliahan ini. Terima kasih karena telah bekerja keras dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena memiliki kepercayaan dan keyakinan pada diri sendiri bahwa dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu yang mana

hal tersebut dapat meningkatkan motivasi intrinsik. Terima kasih banyak karena dapat berusaha berpikir positif dan selalu bersyukur atas apapun yang terjadi sehingga sampai di titik ini. Terima kasih karena telah berusaha sabar menjalani setiap prosesnya walaupun tidak selalu berprogres tetapi tetap mengusahakannya dengan sebaik mungkin.

Surakarta, 21 Juli 2025

Peneliti

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jessica Maharani', with a large, stylized initial 'C' on the left.

Jessica Maharani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
INTISARI.....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	11
A. Kecemasan Akademik .....	11
1. Pengertian Kecemasan Akademik .....	11
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Akademik .....	11
3. Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	13
B. <i>Self Regulated Learning</i> .....	14
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i> .....	14
2. Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i> .....	15
C. Peran <i>Self Regulated Learning</i> Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Surakarta.....	17
D. Kerangka Berpikir .....	21

E. Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
1. Kecemasan Akademik.....	22
2. <i>Self Regulated Learning</i> .....	22
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel.....	25
3. Teknik Sampling.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	27
1. Skala Kecemasan Akademik .....	27
2. Skala <i>Self Regulated Learning</i> .....	28
E. Validitas dan Reliabilitas .....	29
1. Validitas.....	29
2. Reliabilitas.....	29
F. Teknik Analisis Data .....	30
1. Uji Normalitas .....	30
2. Uji Linieritas.....	30
3. Uji Heterokedastisitas .....	31
4. Uji Hipotesis .....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Persiapan Penelitian.....	32
1. Orientasi Kancan Penelitian .....	32
2. Proses Perijinan .....	33
3. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	34
4. Uji Coba Alat Ukur.....	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	38
1. Pengumpulan Data .....	38
2. Pelaksanaan <i>Skoring</i> .....	39
C. Deskripsi Data Penelitian.....	39
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	39

2. Deskripsi Data Penelitian .....	40
D. Analisis Data Penelitian.....	42
1. Uji Normalitas .....	42
2. Uji Linieritas .....	42
3. Uji Heterokedastisitas .....	43
4. Uji Hipotesis .....	43
E. Analisis Tambahan .....	44
F. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
1. Saran Teoritis .....	55
2. Saran Praktis .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hasil Survei Awal.....	3
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	21

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa .....	24
Tabel 2. Jumlah Sampel .....	26
Tabel 3. Penilaian Skala Kecemasan Akademik .....	28
Tabel 4. Blueprint Skala Kecemasan Akademik Kecemasan Akademik.....	28
Tabel 5. Penilaian Skala Self Regulated Learning.....	28
Tabel 6. Blueprint Skala Self Regulated Learning .....	29
Tabel 7. Data mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas X .....	32
Tabel 8. Data mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Y .....	32
Tabel 9. Data mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Z .....	32
Tabel 10. Blueprint Self Regulated Learning Sebelum Tryout .....	35
Tabel 11. Blueprint Self Regulated Learning Setelah Tryout .....	36
Tabel 12. Blueprint Kecemasan Akademik Sebelum Tryout .....	37
Tabel 13. Blueprint Kecemasan Akademik Setelah Tryout .....	38
Tabel 14. Rekapitulasi data terkumpul.....	39
Tabel 15. Tabel Skoring .....	39
Tabel 16. Deskripsi Data Penelitian.....	40
Tabel 17. Deskripsi Statistik Data Penelitian .....	40
Tabel 18. Norma Kategorisasi Skor Subjek .....	41
Tabel 19. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian.....	41
Tabel 20. Uji Hipotesis.....	43
Tabel 21. Koefisien Determinasi .....	44
Tabel 22. Mean Self Regulated Learning Ditinjau Dari Jenis Kelamin .....	44

Tabel 23. Hasil Uji Beda Self Regulated Learning Ditinjau Dari Jenis Kelamin .....	45
Tabel 24. Mean Self Regulated Learning Ditinjau Dari Rentang Usia.....	45
Tabel 25. Hasil Uji Beda Self Regulated Learning Ditinjau Dari Rentang Usia .....	45
Tabel 26. Mean Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin .....	46
Tabel 27. Uji Beda Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin .....	46
Tabel 28. Mean Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Rentang Usia .....	47
Tabel 29. Uji Beda Kecemasan Akademik Ditinjau Dari Rentang Usia .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perijinan Adaptasi Skala.....	62
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	63
Lampiran 3. Bukti Chat Dengan Subjek Penelitian .....	69
Lampiran 4. Tabulasi Tryout .....	70
Lampiran 5. Hasil Tryout .....	75
Lampiran 6. Tabulasi Penelitian .....	79
Lampiran 7. Analisis Deskriptif.....	91
Lampiran 8. Hasil Penelitian .....	91
Lampiran 9. Inform Consent .....	96
Lampiran 10. Cek Turnitin .....	97

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi negeri maupun swasta yang diharapkan dapat menguasai dan menerapkan bidang ilmu yang dipelajari. Ketika menjalani studi di bidang ilmu tertentu, mahasiswa tidak jarang mengalami beberapa hambatan internal dan eksternal. Hambatan internal mahasiswa yaitu berkurangnya konsentrasi dikarenakan kelelahan serta beban akademik yang terlalu berat mengakibatkan kecemasan dan menurunnya kemampuan mahasiswa dalam memproses informasi. Sedangkan hambatan eksternal yang dialami mahasiswa seperti tugas yang menumpuk, kesulitan berkomunikasi dengan dosen, serta adanya tuntutan mahasiswa. Tuntutan yang dirasakan mahasiswa seperti prestasi yang tinggi dan segera menyelesaikan perkuliahan (Masnia *et al.*, 2022). Salah satu syarat untuk dapat segera menyelesaikan perkuliahan yaitu menyelesaikan tugas akhir.

Tugas akhir merupakan karya tulis independen yang harus diselesaikan mahasiswa pada tahun terakhirnya sebagai prasyarat kelulusan (Nabila & Sayekti, 2021). Sehingga mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Waktu normal dalam menyelesaikannya yaitu 1-2 semester. Sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan studinya lebih awal secepat-cepatnya 3,5 tahun. Akan tetapi, mahasiswa memiliki batas kesempatan maksimal studi yaitu 14 semester. Namun, terdapat mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan pendidikannya dalam rentang waktu yang telah ditentukan oleh universitas sehingga mahasiswa tersebut terpaksa harus *drop out*. Hal



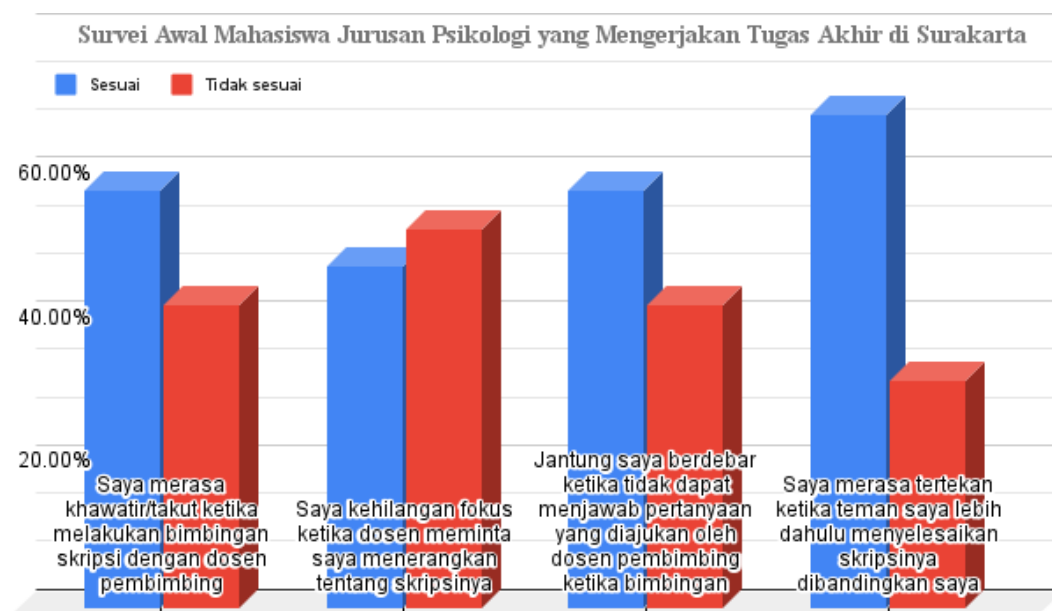
tersebut terjadi dikarenakan adanya kendala dalam pengerjaan tugas akhir seperti menurunnya motivasi saat mengerjakan skripsi, gejala emosi, dan takut bertemu dosen pembimbing (Pratiwi & Roosyanti, 2019). Akibatnya mahasiswa mengalami rendah diri, menurunnya motivasi, stres, dan kecemasan (Nabila & Sayekti, 2021).

Kecemasan adalah kondisi individu yang merasa tidak nyaman secara batin dan dapat memicu terjadinya gangguan psikosomatis. Kecemasan yang dialami mahasiswa dikarenakan kecemasan non akademik serta akademik. Kecemasan non akademik adalah kecemasan yang dialami mahasiswa di luar kegiatan akademiknya (Wicaksono & Kusumiati, 2024). Terdapat contoh kecemasan non akademik seperti kurangnya dukungan dari keluarga dan menurunnya kondisi kesehatan (Azmat & Ahmad, 2022). Selain itu, adapun kecemasan yang dialami mahasiswa dibidang akademik seperti di perkuliahan yang biasa disebut kecemasan akademik. Kondisi tersebut dapat diartikan sebagai respon emosional seperti rasa takut, tegang, serta khawatir yang dialami individu terkait ancaman di masa depan yang dapat mengganggu aktivitas akademik (Ottens, 1991). Kecemasan akademik dapat muncul ketika mahasiswa menghadapi tantangan dalam studinya seperti kecemasan ketika menghadapi ujian atau mengerjakan tugas akhir.

Hasil temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Chusnah & Fahmawati (2024) terkait tingkatan kecemasan akademik mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir yang tercermin melalui data persentase. Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) menunjukkan tingkat kecemasan sebesar 69,00%, Fakultas Agama Islam (FAI) sebesar 62,25%, Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) sebesar 61,25%, Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial (FBHIS) sebesar 59,5%, Fakultas Sains dan Teknologi (FST) sebesar 52,75%.

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang tertinggi dibandingkan dengan fakultas lainnya.

Untuk mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh Chusnah & Fahmawati (2024) maka peneliti melakukan survei awal pada mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir di Surakarta angkatan 2018-2021. Survei penelitian yang dilakukan mengungkapkan hasil sebagai berikut:



**Gambar 1. Hasil Survei Awal**

Data di atas, didapatkan dari 19 responden dengan 8 mahasiswa dari universitas X (terdiri dari 2 mahasiswa perangkatannya), 7 mahasiswa dari universitas Y (meliputi 2 mahasiswa dari angkatan 2018, 1 mahasiswa dari angkatan 2019, 2 mahasiswa dari angkatan 2020, serta 2 mahasiswa dari angkatan 2021), dan 4 mahasiswa dari universitas Z (terdiri dari 2 mahasiswa angkatan 2019 dan 2 mahasiswa angkatan 2021). Kriteria yang digunakan yaitu mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir di Surakarta. Alasan peneliti memilih subjek tersebut dikarenakan adanya fenomena tersebut di masyarakat dan belum banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya. Aspek survei penelitian

yang digunakan yaitu psikologis, kognitif, somatik, motorik. Aspek psikologis meliputi merasa tegang, khawatir, takut dan gugup. Aspek kognitif meliputi sulit untuk berkonsentrasi dan mengalami kebingungan dalam membuat keputusan. Aspek somatik meliputi jantung berdetak kencang dan tangan mulai berkeringat. Aspek motorik meliputi gemetar dan terburu-buru. Dalam survei tersebut, terdapat 1 pertanyaan mewakili setiap aspeknya. Berdasarkan survei awal penelitian maka didapatkan hasil yaitu 57.90% mahasiswa merasa khawatir ketika melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing dan 42.10% tidak merasakan hal tersebut. Terdapat 47.40% mahasiswa merasa kehilangan fokus ketika dosen meminta menerangkan tentang skripsinya, sedangkan 52.60% dapat fokus menerangkan skripsinya. Adapun 57.90% yang merasa jantungnya berdebar ketika tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen pembimbing ketika bimbingan skripsi dan 42.10% lainnya tidak merasa jantungnya berdebar ketika tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen pembimbing ketika bimbingan skripsi. Hasil survei juga menunjukkan bahwa 68.40% merasa tertekan ketika teman saya lebih dahulu menyelesaikan skripsinya, sedangkan 31.60% mahasiswa merasa tertekan ketika teman saya menyelesaikan skripsinya lebih dahulu.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan maka terdapat tuntutan menyelesaikan tugas akhir tersebut dirasakan oleh seluruh mahasiswa dari berbagai jurusan terutama jurusan psikologi seperti yang telah diuraikan di atas. Hal itu karena psikologi mempelajari terkait perilaku dan proses mental individu termasuk terkait stres dan kecemasan. Berdasarkan hal tersebut, maka tidak mengherankan bahwa banyak masyarakat memiliki persepsi positif terhadap mahasiswa psikologi di mana diharapkan mereka dapat meningkatkan kinerja, mengurangi perasaan kelebihan beban perkuliahan,

mengatasi tuntutan waktu, dan mengatasi frustrasi yang dialami (Rubio-Valdehita *et al.*, 2014). Adanya persepsi tersebut memperkuat tuntutan pribadi yang tinggi terhadap mahasiswa hingga menyebabkan *burnout* karena mahasiswa psikologi mempersepsikan bahwa lingkungannya memberikan tuntutan penyelesaian masa studi (Zeijen *et al.*, 2021). Tuntutan studi dirancang untuk mendukung, membantu, serta memberikan mahasiswa pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk menyusun serta menyelesaikan tugas akhir.

Terdapat teori *The ABC Model of Anxiety* yang menyatakan bahwa ketika individu tersebut mengetahui sesuatu, maka ia akan semakin cemas. Teori ini menjelaskan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berinteraksi dalam memicu kecemasan. Adapun penerapan teori ABC yaitu *Activating Event* (A) ditunjukkan ketika semakin banyak informasi atau pengetahuan yang dimiliki tentang suatu topik seperti materi ujian atau kerumitan tugas akhir maka semakin besar tekanan yang dirasakan. Selain itu, *Beliefs* (B) ditunjukkan dengan keyakinan bahwa setiap individu harus menguasai semua hal atau merasa gagal ketika tidak memahami sesuatu yang mana dapat memicu kecemasan. Sehingga individu mempersepsikan bahwa semakin banyak yang diketahui, semakin besar ekspektasi diri untuk mencapai kesempurnaan. Terakhir, *Consequences* (C) ditunjukkan pada perilaku seperti *overthinking* (terlalu banyak berpikir) atau menghindari tugas dapat muncul sebagai *respons*. Hal tersebut dapat meningkat kecemasan karena merasa terbebani oleh banyaknya informasi yang harus dikuasai (Ellis & Harper, 1975). Selain itu, didukung dengan penelitian Luzanil & Menaldi (2021) yang menyatakan bahwa intervensi terapi kognitif perilaku (CBT), yang didasarkan pada prinsip-prinsip teori ABC dapat membantu mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa.

Hal itu mendukung fenomena kecemasan akademik mahasiswa psikologi. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Farrasia *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat mempengaruhi kinerja akademik yang dapat menghambat aktivitas akademik. Tidak hanya itu, kecemasan akademik membuat individu merasa tidak nyaman dan selalu merasa khawatir. Akibatnya dapat menimbulkan masalah kesejahteraan mental dan memburuknya kinerja akademik mahasiswa (Raja *et al.*, 2025).

Individu diharapkan dapat mengatasi kecemasan akademik sehingga dapat menimbulkan ketenangan diri serta tidak cemas ketika menyelesaikan tugas. Hal tersebut berdampak positif dikarenakan individu akan mampu menyelesaikan tugas dengan penuh keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki. Selain itu, individu dapat menjalani kehidupan serta kegiatan sehari-hari secara seimbang. Lebih dari itu, individu juga akan memiliki tingkat konsentrasi dan kemampuan mengingat yang memadai (Farrasia *et al.*, 2023).

Apabila individu tidak dapat mengatasi kecemasan akademik maka dapat memicu munculnya rendah diri, sedih, tidak percaya diri, mudah marah dan tersinggung, serta merasa tidak mampu mengerjakan tugas akhir (Marjan *et al.*, 2018). Dampak negatif yang terjadi yaitu ketidaknyamanan proses mengerjakan tugas akhir dapat mengakibatkan penurunan kemampuan konsentrasi serta kesulitan dalam mengatasi masalah selama proses penyelesaian tugas akhir. Akibat kondisi tersebut, proses penyelesaian tugas akhir jadi terhambat. Sehingga mahasiswa dapat terlambat untuk lulus yang disebabkan oleh kecemasan dalam penyusunan tugas akhir (Susilo & Eldawaty, 2021).

Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat berkontribusi pada pemikiran dan upaya bunuh diri di kalangan mahasiswa. Pernyataan ini diperkuat oleh

temuan dalam penelitian yang dilakukan Umma (2017) menunjukkan bahwa stres, kecemasan dan depresi memiliki pengaruh arah positif yang signifikan terhadap ide bunuh diri. Ini juga dibuktikan dari berita yang dilansir dari okezone news, ditemukan korban bunuh diri berinisial MAS (24) diketahui bunuh diri karena mengalami kendala dalam penyusunan skripsi di salah satu kampus negeri yang berada di kawasan Kota Malang. Adapun kronologi kejadiannya pada tanggal 6 Januari 2024 sekitar pukul 03.01 WIB tercatat oleh CCTV bahwa korban memanjat pagar dan meninggalkan rumah. Kemudian pihak keluarga melaporkan kehilangan MAS ke polisi pada tanggal 7 Januari 2024. Pada Senin pagi, 9 Januari 2024, jasad MAS berhasil ditemukan oleh nelayan di Sungai Brantas, kawasan aliran Dusun Cungkal, Desa Sumberpetung, Kecamatan Kalipare.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan sebelumnya terdapat beberapa faktor yang berperan dalam mempengaruhi kecemasan akademik seperti lingkungan, ketidakmampuan individu dalam mengatasi persoalan serta *self efficacy* yang mencakup adalah *self regulated learning* (Ramaiah dalam Sari & Khoirunnisa, 2022). Hal ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Masnia *et al.* (2022) menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan diperkuliahan seperti manajemen waktu, tugas perkuliahan yang menumpuk serta kesiapan dalam ujian. Salah satu upaya penanganan permasalahan tersebut adalah dengan mengatur jam belajar secara disiplin sehingga dapat mengontrol aktivitas belajar individu. Kondisi ini biasa disebut *self regulated learning*.

Maka dari itu, mahasiswa diharapkan memiliki *self regulated learning* sehingga dapat melakukan evaluasi, mempertahankan motivasi, merencanakan strategi belajar, serta aktif mencari informasi materi perkuliahan saat menghadapi kesulitan (Febriana &

Simanjuntak, 2021). *Self regulated learning* juga dapat membantu mahasiswa mengatasi permasalahan diperkuliahan sehingga meningkatkan kinerjanya. Menurut Pravesti *et al.* (2022) *self regulated learning* dapat meningkatkan pengaturan proses belajar mahasiswa, prestasi akademik serta mengetahui bagaimana belajar yang efektif. Maka perlu adanya *self regulated learning* sehingga mahasiswa tidak akan terkendala dalam proses pendidikan dalam situasi apapun.

Mahasiswa yang menguasai strategi *self regulated learning* secara efektif berpotensi untuk mengatasi permasalahan rasa malas maupun kecemasan (Woolfolk, 2016). Selain itu, menurut Dewi & Pura (2024) bahwa mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan *self regulated learning* sehingga mampu mengurangi kecemasan akademik dalam proses menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, semakin tingkat tinggi kecemasan akademiknya. Perbedaan antara penelitian ini dengan Dewi & Pura (2024) terletak pada aspek variabel yang dikaji, tahun pelaksanaan penelitian, karakteristik subjek, serta cakupan populasi yang digunakan.

Penjelasan di atas melatarbelakangi ketertarikan peneliti dalam melakukan penelitian terkait “Peran *Self Regulated Learning* Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Surakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat peran *self regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir di Surakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui adanya peran *self regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir di Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

Secara umum, penelitian ini memiliki dua manfaat, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi dalam menunjang ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi pendidikan.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini memiliki manfaat praktis yang dapat diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Bagi Universitas**

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan strategi untuk meningkatkan peran *self regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan psikologi yang mengerjakan tugas akhir di Surakarta.



b. Bagi masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan edukasi sehingga individu atau kelompok masyarakat dapat mengatasi *self regulated learning* dan kecemasan akademik.

c. Bagi subjek penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan *self regulated learning* dan mengatasi kecemasan akademik.