

## *Self-Regulated Learning Predicts the Academic Anxiety Level of Students Who Are Taking Undergraduate Thesis at Dhyana Pura University*

### **Self-Regulated Learning Memprediksi Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengambil Skripsi di Universitas Dhyana Pura**

**Ni Made Ayu Diah Widiarti<sup>1</sup>, I Gde Dhika Widarnandana<sup>2\*</sup>, Listiyani Dewi Hartika<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(\*) Corresponding Author : [gdedhika@undhirabali.ac.id](mailto:gdedhika@undhirabali.ac.id)

**Article info**

<p><b>Keywords:</b>  <i>Self-regulated learning, academic anxiety, students, Undergraduate Thesis</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>This study aims to determine whether self-regulated learning variables can predict the level of academic anxiety of students who are taking a thesis at Dhyana Pura University. The self-regulated learning variable was modified from Suputra and Susilawati's scale (2019) and the academic anxiety scale based on Holmes' theory (1991). This research was conducted on students who were taking an Undergraduate Thesis at Dhyana Pura University totaling 105 research samples. This research method uses simple linear regression analysis. The results showed that SRL can predict the level of academic anxiety of students who are taking an Undergraduate Thesis.</i></p>
<p><b>Kata kunci:</b>  <i>Self-regulated learning, kecemasan akademik, mahasiswa, skripsi</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Abstrak</b></p> <p><i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah variabel self-regulated learning dapat memprediksi tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengambil skripsi di Universitas Dhyana Pura. Variabel self-regulated learning dimodifikasi dari skala milik Suputra dan Susilawati (2019) dan skala kecemasan akademik berdasarkan teori Holmes (1991). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi di Universitas Dhyana Pura berjumlah 105 sampel penelitian. Metode penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning dapat memprediksi tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengambil skripsi.</i></p>

### PENDAHULUAN

Menurut Etimologi Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) mahasiswa berasal dari bahasa sansekerta, yaitu “mahat” artinya tinggi dan “sisya” artinya murid. Jadi, mahasiswa didefinisikan sebagai seorang pelajar yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Menurut Widarnandana dan Simarmata (2015) mahasiswa merupakan seseorang yang telah memasuki perguruan tinggi. Pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan

pada kewajiban untuk menyelesaikan berbagai tugas, yaitu makalah, presentasi, laporan praktikum, review jurnal, proyek, dan skripsi (Kristina, 2022). Salah satu tugas tersebut adalah skripsi. Terdapat 646 universitas di Indonesia, salah satunya adalah Universitas Dhyana Pura (Kemendikbud RI, 2020). Pedoman Akademik Universitas Dhyana Pura (2019) untuk menyelesaikan program sarjana, mahasiswa ditugaskan untuk menulis tugas akhir berupa skripsi diterima oleh institusi dan selesai dengan ujian skripsi. Pada proses penulisan skripsi tidak jarang mahasiswa merasakan kecemasan. Perihal ini didukung oleh riset yang dilakukan Maria et al. (2022) terkait motivasi dan tingkat kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi dari 118 responden, rata-rata mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 47,9%.

Kecemasan adalah salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum lebih umum dibandingkan masalah lain seperti depresi (Hartika et al., 2019). Kecemasan merupakan emosi yang dapat terlihat pada perubahan fisik seperti ketegangan, pikiran khawatir, dan tekanan darah tinggi (American Psychological Association, 2022). Kecemasan dalam dunia pendidikan sering disebut dengan istilah kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah suatu keadaan yang disebabkan karena terdapat perasaan cemas berlebih terhadap bermacam-macam tugas akademik di lembaga pendidikan (Situmorang, 2019). Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik merasa khawatir tentang tugas-tugas akademik. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan kecemasan akademik mahasiswa, yaitu pengalaman masa lalu tentang mata kuliah, pandangan tentang beban kuliah, ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, permasalahan keluarga dan kepercayaan yang mungkin dibentuk oleh interaksi kompleks yang dapat mengarah pada spesifik reaksi situasi dan menyebabkan kecemasan (Hooda & Saini, 2017). Menurut Holmes (dalam Azyz et al., 2022) memisahkan kecemasan yang terbagi dalam 4 elemen komponen, yaitu *mood*, kognitif, somatik, dan motorik.

Kecemasan yang moderat dapat memicu meningkatnya motivasi seseorang dalam belajar, sedangkan kecemasan yang berlebihan membuat seseorang menjadi terganggu dalam proses belajarnya (Hooda & Saini, 2017). Apabila kecemasan sudah menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari, hal ini perlu ditangani secepat mungkin karena berpotensi menimbulkan dampak, meliputi tingkat konsentrasi menurun saat belajar yang juga memengaruhi prestasi akademik menjadi menurun. Hal ini dapat menimbulkan depresi (Thinagar & Westa, 2017).

Model pembelajaran yang dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami adalah model pembelajaran *self-regulated learning* (yang selanjutnya disebut SRL). Mahasiswa dengan SRL yang baik tahu cara mengatasi ketika merasa mengantuk, cemas, maupun malas (Woolfolk, 2016). Dalam SRL, mahasiswa menunjukkan inisiatif pribadi, kesabaran, dan kemampuan beradaptasi untuk mengejar proses pembelajaran (Zimmerman, 2015). Dapat dilihat bahwa SRL merupakan metode pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengatasi kecemasan akademik.

Menurut Malau et al. (2020) SRL memiliki peran vital dalam pembelajaran, karena adanya tuntutan mahasiswa untuk lebih memiliki kemandirian dalam pembelajaran. SRL merupakan tingkatan atau tahapan yang melibatkan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran metakognitif, motivasi, maupun perilaku (Zimmerman, 2015). SRL menurut Zimmerman (1989) merangkai 3 dimensi, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku.

Menurut Zimmerman (dalam Suputra & Susilawati, 2019) regulasi diri dalam pembelajaran dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan akademik dan mengembangkan SRL yang baik. Mahasiswa diharapkan mampu mengelola diri sendiri selama belajar dengan mengelola atau mengorganisasikan kegiatan belajar secara mandiri dan bertanggung jawab. Kemampuan ini meliputi memilih informasi, membuat rencana

untuk menguasai informasi, serta mengkoreksi dan memantau pemahaman yang dimiliki. Kemampuan ini disebut menjadi aspek primer dalam penentuan hasil belajar.

Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Sanitiara et al. (2014) mencatat bahwa tidak terdapat kaitan antara tingkat kecemasan akademik dan kemampuan mengatur diri dalam proses pembelajaran. Namun, ada hubungan antara karakteristik kecemasan akademik dan regulasi diri dalam belajar. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Chatarina, 2015) Telah diamati adanya korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat kecemasan akademis pada sekumpulan siswa tersebut.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti bermaksud untuk menyelidiki hubungan dan seberapa pengaruh antara SRL dengan kecemasan akademik mahasiswa yang sedang mengambil skripsi di Universitas Dhyana Pura. Studi ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Dhyana Pura karena hasil dari fase studi pendahuluan yang dilakukan pada rentang waktu 8 Mei 2022 hingga 4 Juni 2022 terhadap 31 mahasiswa yang saat itu sedang melaksanakan penyusunan skripsi di universitas tersebut menunjukkan data yang menarik. Dalam data tersebut, ditemukan bahwa 10% dari mahasiswa mengalami tingkat kecemasan akademik yang rendah, 68% mengalami tingkat kecemasan akademik yang sedang, dan 22% mengalami tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Hasil ini memotivasi peneliti untuk menginvestigasi lebih lanjut mengenai bagaimana regulasi diri dalam belajar (SRL) dapat digunakan sebagai faktor prediktif terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang tengah menjalani proses penyusunan skripsi di Universitas Dhyana Pura pada tahun ajaran 2022/2023.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan regresi linier sederhana sebagai metode penelitiannya dimana terdapat satu variabel bebas serta satu variabel tetap (Siregar, 2017). Skala SRL dimodifikasi dari skala milik Suputra dan Susilawati (2019) dan skala kecemasan akademik disusun berdasarkan teori Holmes (1991).

Menurut Azwar (2019) menegaskan bahwa sampel adalah anggota populasi. Pada penelitian ini, *nonprobability sampling* bersama *purposive sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang memperhitungkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Adapun kriterianya dijabarkan sebagai berikut: Mahasiswa Universitas Dhyana Pura Fakultas Kesehatan dan Sains; Fakultas Teknologi dan Informatika; Fakultas Bisnis, Pariwisata, Pendidikan, dan Humaniora kecuali program studi D4 Pengelolaan Perhotelan dan D3 Pemasaran Digital; Sedang mengambil skripsi; Minimal semester 8; Bersedia menjadi responden. Untuk studi deskriptif, ukuran sampel minimal 100 diperlukan (Fraenkel et al., 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Hasil Koefisien Determinasi

<i>Model Summery</i>	
R	R Square
.754	.568

Pada penelitian ini menggunakan 105 sampel. Berdasarkan tabel 1 terdapat nilai R sebesar 0,754 menampilkan bahwasannya terdapat keterkaitan dampak antara SRL dengan kecemasan akademik. Angka R Square atau koefisien determinasi mencapai 0,568. Ini bermakna 56,8% variasi dari kecemasan akademik bisa dijelaskan oleh variasi dari SRL, sedangkan sisanya ( $100\% - 56,8\% = 43,2\%$ ) dijelaskan oleh factor-faktor lain.

Tabel 2. Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)

ANOVA		
	F	Sig.
Regression	135.656	.000

Berkaca dari hasil percobaan ANOVA atau F test dalam Tabel 2, ditemukan bahwa nilai F hitung adalah 135,656 dengan probabilitas senilai 0,000. Disebabkan nilai probabilitas tersebut jauh lebih rendah dari nilai ambang 0,05, maka kita dapat menyimpulkan bahwa model regresi ini dapat digunakan untuk memperkirakan tingkat kecemasan akademik. Dengan kata lain, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari faktor SRL terhadap kecemasan akademik.

Tabel 3. Kategorisasi Responden

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
SRL	$X \leq 47,25$	Sangat Rendah	1	1.0%
	$47,25 < X \leq 60,75$	Rendah	13	12.4%
	$60,75 < X \leq 74,25$	Sedang	20	19.0%
	$74,25 < X \leq 87,75$	Tinggi	43	41.0%
	$87,75 < X$	Sangat Tinggi	28	26.7%
Kecemasan Akademik	$X \leq 54,25$	Sangat Rendah	27	25.7%
	$54,25 < X \leq 69,75$	Rendah	22	21.0%
	$69,75 < X \leq 85,25$	Sedang	32	30.5%
	$85,25 < X \leq 100,75$	Tinggi	16	15.2%
	$100,75 < X$	Sangat Tinggi	8	7.6%

Merujuk pada data dalam tabel 3 di atas, tingkat SRL responden penelitian sebagian besar ada pada kategori tinggi sebanyak 43 orang (41,0%) dan tingkat kecemasan akademik responden penelitian sebagian besar ada pada kategori sedang sebanyak 32 orang (30,5%),

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah kemampuan belajar SRL dapat memperkirakan tingkat kecemasan akademik dari mahasiswa yang berada dalam fase menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di Universitas Dhyana Pura. Berpatokan pada hasil analisis terhadap hipotesis regresi linier sederhana, ditemukan bahwa nilai signifikansi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini menunjukkan bahwa faktor kemampuan belajar yang diatur oleh diri sendiri

SRL dapat memperkirakan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang dalam proses menyelesaikan tugas akhir (skripsi) di Universitas Dhyana Pura, dengan mekanisme hubungan yang bersifat negatif. Dengan kata lain, semakin tinggi kemampuan belajar SRL, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami, begitu juga berlaku sebaliknya.

Dukungan untuk temuan ini juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang ditulis oleh dan (Chatarina, 2015), yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kemampuan belajar SRL dan tingkat kecemasan akademik. Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan belajar SRL dan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Temuan serupa juga terlihat dalam studi yang dilakukan oleh Chatarina (2015), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara SRL dan tingkat kecemasan akademik pada siswa. Mengacu pada hasil dari kedua penelitian yang telah disebutkan sebelumnya, tampaknya penting untuk mengembangkan kemampuan SRL dalam menghadapi kecemasan akademik. Individu yang mampu mengatur pembelajaran secara mandiri memiliki keterampilan yang memungkinkan mereka untuk menganalisis, seperti kebutuhan belajar, mempersiapkan tujuan, dan strategi belajar; memiliki kemampuan dalam menetapkan strategi belajar yang akan dijalankan; memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri terhadap strategi yang telah ditetapkan, kemudian memperoleh *feedback* (Nahdi, 2017). Aspek-aspek yang perlu diperhatikan dari SRL adalah kognisi, motivasi, dan perilaku. Menurut Zimmerman (1989) kognisi merupakan kemampuan seseorang untuk merencanakan, mengorganisasikan, memerintahkan, dan mengawasi, serta mengevaluasi diri dalam kegiatan belajar; motivasi merupakan dorongan yang ada dalam diri individu termasuk persepsi *self-efficacy* dan kemampuan otonomi dalam kegiatan belajar; dan perilaku merupakan usaha seseorang untuk mengatur dirinya sendiri, memilih, memanfaatkan, dan membuat lingkungan sekitar yang mendukung kegiatan belajarnya. Hal tersebut dibutuhkan untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa.

Hasil pengujian koefisien determinasi antara SRL dan kecemasan akademik menunjukkan nilai R square sebesar 0,568. Ini mengindikasikan bahwa sekitar 56,8% variasi dalam tingkat kecemasan akademik dapat dijelaskan oleh variasi dalam SRL. Sementara itu, sisanya sebesar 43,2% (100% - 56,8%) dapat diatribusikan kepada faktor-faktor lain oleh variabel SRL dalam konteks ini faktor lain yaitu integritas akademik (Firmantyo & Alsa, 2016), dukungan sosial (Lestari & Wulandari, 2021), dan religiusitas (Ukhtia et al., 2016).

Selain faktor integritas akademik, dukungan sosial, dan religiusitas, peneliti melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa yang sedang mengambil skripsi didapatkan hasil bahwa mahasiswa merasa cemas karena perasaan takut tidak selesai, takut salah, takut revisi terus-terusan, takut gagal lagi karena sudah gagal dua semester, *overthinking*, memikirkan sudah benar belum serta banyak tidaknya revisi yang akan datang, ditanya orang sekitar sudah selesai skripsinya atau belum serta ditanya kapan wisuda yang membuat jadi beban. Hal yang membuat atau menghambat mahasiswa menjadi lebih cemas adalah tenggat pengumpulan skripsi, prokrastinasi, motivasi mengerjakan skripsi rendah, lingkungan keluarga yang tidak suportif, tidak percaya diri, rasa malas, karena bekerja.

Berdasarkan kategorisasi data SRL didominasi pada kategori tinggi dan kategorisasi data kecemasan akademik didominasi pada kategori sedang. Artinya semakin tinggi SRL, maka semakin rendah kecemasan akademiknya. Menurut Hooda dan Saini

(2017) kecemasan yang moderat dapat memicu meningkatnya motivasi seseorang dalam belajar, sedangkan kecemasan yang berlebihan membuat seseorang menjadi terganggu dalam proses belajarnya. Mahasiswa dengan SRL yang baik tahu cara mengatasi ketika merasa mengantuk, cemas, maupun malas (Woolfolk, 2016).

Ketika mahasiswa mampu meregulasi usaha untuk tetap mengerjakan skripsi, mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar, artinya mahasiswa mengetahui urgensi atau urutan dalam mengerjakan skripsi. Ketika mahasiswa mampu melakukan proses ini artinya proses pengerjaan skripsinya terorganisir dengan baik, maka otomatis mereka tidak akan memiliki perasaan takut berlebih dengan tugas akademik terutama skripsi karena semuanya sudah terorganisir dengan baik dan beban mahasiswa dalam mengerjakan skripsi menjadi terbagi rata tidak menumpuk.

Kesimpulannya adalah karena kategori SRL subjek tinggi, maka yang terjadi adalah mereka tahu apa yang harus mereka kerjakan, tahu cara merancang pekerjaan tugas-tugas, tahu cara membagi beban pekerjaan mereka dalam menyelesaikan skripsi yang pada akhirnya membuat skripsi itu menjadi lebih ringan sehingga kecemasan akademik menurun karena tidak ada stresor dari tumpukan pekerjaan yang tidak selesai. Hal ini membuat kondisi emosionalnya menjadi lebih stabil. Brangkat dari hasil koefisien determinasi sebesar 0,568. Hal ini berarti 56,8% variasi dari kecemasan akademik bisa dijelaskan oleh variasi dari SRL, sedangkan sisanya ( $100\% - 56,8\% = 43,2\%$ ) dijelaskan oleh faktor-faktor lain. Hasil wawancara menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa tahu apa yang dikerjakan dan bisa membagi beban dengan baik, dukungan sosial dari keluarga, overthinking, tekanan eksternal, tenggat pengumpulan skripsi, prokrastinasi, tidak percaya diri, rasa malas, karena bekerja turut memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa sehingga perlu diteliti lebih lanjut.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki apakah SRL learning mampu meramalkan tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menjalani tahap pengerjaan skripsi di Universitas Dhyana Pura. Berdasarkan temuan hasil analisis uji hipotesis regresi linear sederhana, diperoleh hasil dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan penolakan terhadap hipotesis nol  $H_0$  dan penerimaan terhadap hipotesis alternatif  $H_a$  yang artinya variabel SRL memiliki kapasitas untuk memprediksi tingkat kecemasan akademik di antara mahasiswa yang sedang berada dalam proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) di Universitas Dhyana Pura. Selain itu, hubungan antara kedua variabel ini bersifat negatif. Dengan kata lain, semakin tinggi SRL yang dimiliki mahasiswa, maka cenderung semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Sebaliknya, jika SRL rendah, kecemasan akademik cenderung lebih tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2022). *Anxiety*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2022). School well-being dan kecemasan

- akademik pada mahasiswa. *Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Chatarina, D. (2015). Hubungan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademis pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Salatiga. *Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga*.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.959>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education (8th ed., Issue 1). *McGraw-Hill*.
- Hartika, Li. D., Surijah, E. A., Wahyuni, N. K. J. D., & Labulu, M. M. B. (2019). Studi eksperimen aktivitas fotografi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 1–17. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.722>
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. HarperCollins Publishers, Inc.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: an overview. 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2016). *Mahasiswa*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/Mahasiswa>
- Kemendikbud RI. (2020). Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik Indonesia nomor 4 tahun 2020. *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI*, 1–76.
- Kristina. (2022). 6 jenis tugas kuliah mahasiswa, calon maba perlu tahu nih. In 8 Februari 2022 (p. 1). <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5933298/6-jenis-tugas-kuliah-mahasiswa-calon-maba-perlu-tahu-nih>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 93–98. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Malau, D. I. Y., Sandayanti, V., & Eksa, D. R. (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), 22–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v7i1.183>
- Maria, D. Y., Rahayu, B. A., & Polinggapo, N. A. (2022). Motivasi dan tingkat kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi. *Motivasi Dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Mengerjakan Skripsi*, 12(4), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v12i4.394>
- Nahdi, D. S. (2017). Self regulated learning sebagai karakter dalam pembelajaran matematika. *The Original Research of Mathematics*, 2(1), 20–27.
- Sanitiara, Nazriati, E., Firdaus, (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Fakultas Kedokteran, Universitas Riau*. JOM FK VOL 1, NO 2, Oktober 2014
- Siregar, S. (2017). Metode penelitian kuantitatif: dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual & SPSS (1st ed.). *Kencana*.
- Situmorang, D. D. B. (2019). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252>

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Suputra, 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*, 68–78.
- Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat kecemasan antara mahasiswa kedokteran dari Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 181–183. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i3.122>
- Ukhtia, F., Reza, I. F., & Zaharuddin. (2016). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada siswa Madrasah Aliyah Negeri. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(2). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i2.1186>
- Universitas Dhyana Pura. (2019). *Pedoman akademik Universitas Dhyana Pura*. 0361, 426450–426451.
- Widarnandana, I. G. D., & Simarmata, N. (2015). Pengaruh outbound terhadap efikasi diri pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 151–162. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p04>
- Woolfolk, A. (2016). *Educational psychology* (13th ed.). Pearson Education Limited.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-regulated learning: theories, measures, and outcomes. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 21). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060-1>