

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN
KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat
dalam Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh :

ISHMAH AFIFAH

NIM. 2115040138

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
2025 M/1446 H**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Hubungan Self Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*" disusun oleh Ishmah Afifah NIM 2115040138, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 25 Agustus 2025

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA
NIP. 198109282011011006

Nurul Fadhilah Khair, M.Psi, Psikolog
NIP. 199211192022032001

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ishmah Afifah

NIM : 2115040138

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi” adalah hasil karya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi saya ini, saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Padang, 11 Agustus 2025

Saya yang menyatakan



Ishmah Afifah
2115040138

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “*Hubungan Self Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*” oleh Ishmah Afifah NIM.2115040138 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Kamis, 14 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 28 Agustus 2025

Tim Penguji Ketua

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP. 198109282011011006

f

Penguji I



Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP. 196912181995032001

Penguji II



Rena Kintana Arlota, M.Psi., Psikolog
NIP. 198703202018012001

Penguji III

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, M.A
NIP. 198109282011011006

f

Penguji IV



Nurul Fadilah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Seftiyono S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kecemasan akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi**”. Disusun oleh Ishmah Afifah NIM 2115040138, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Kecemasan akademik muncul apabila adanya ketidaksesuaian antara tekanan dan tuntutan akademik yang dianggap sebagai beban sehingga merasa tidak yakin dan tidak sesuai dengan kemampuan yang mahasiswa miliki, khususnya pada saat penyusunan skripsi. Hal ini yang mendasari mahasiswa harus memiliki *self regulated learning* yang tinggi untuk mengatasi kecemasan tersebut. Jika kecemasan tidak dapat diatasi maka kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Self Regulated Learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 2.925 mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang sedang menyusun skripsi. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 312 mahasiswa. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan dua skala, yaitu skala *Self Regulated Learning* yang disusun berdasarkan teori Zimmerman (1989) dan skala kecemasan akademik yang disusun berdasarkan teori Holmes (1991). Skala *Self Regulated Learning* terdiri dari 29 item, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,846. Skala kecemasan akademis terdiri dari 34 item, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,944. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan dianalisis menggunakan perangkat lunak *SPSS Statistic 30 for Windows*. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,606 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Angka tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dengan signifikan negatif antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa jika *self-regulated learning* tinggi maka kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung rendah. Sebaliknya, jika *self-regulated learning* rendah maka kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung tinggi.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning* Kecemasan Akademik, Mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

This thesis is entitled "The Relationship between Self Regulated Learning and Academic Anxiety in Students Who Are Writing a Thesis". Compiled by Ishmah Afifah NIM 2115040138, Islamic Psychology Study Program, Ushuluddin and Religious Studies Faculty of Imam Bonjol State Islamic University Padang.

Academic anxiety arises when there is a mismatch between academic pressures and demands which are considered a burden so that they feel uncertain and not by the abilities that students have, particularly when writing their thesis. This is what underlies students ' high self regulated learning in overcoming this anxiety. If anxiety cannot be overcome, it tends to result in confusion and distorted perceptions.

The study was conducted to determine there is a relationship between Self regulated learning and Academic Anxiety among final-year students who are writing their theses. The research method used was quantitative research. The population in this study consisted of 2,925 students at UIN Imam Bonjol Padang who were writing their theses. The sample size in this study was 312 students. The sampling technique used in this study was simple random sampling. Data collection was conducted using two scales, the Self regulated learning Scale, developed based on Zimmerman's theory (1989) and the Academic Anxiety scale developed based on Holmes' theory (1991). The Self regulated learning scale consists of 29 items, with a reliability value of 0.846. The Academic Anxiety scale consists of 34 items, with a reliability value of 0.944. Data analysis in this study used the Kolmogorov-Smirnov test and was analyzed using SPSS Statistics 30 for Windows software. The results of hypothesis testing obtained a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.606 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$). These figures show that there is a strong negative correlation between self-regulated learning and academic anxiety among students working on their thesis. It can therefore be concluded that if self-regulated learning is high, then academic anxiety among students working on their thesis tends to be low. Conversely, if self-regulated learning is low, then academic anxiety among students working on their thesis tends to be high.

Keywords: *Self regulated learning, Academic Anxiety, Final Year Students*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha penyayang, saya panjatkan puja dan puji syukur kepada hadirat-Nya yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”. Sholawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju cahaya Islam dengan segala ajaran dan keteladanannya.

Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih dengan tulus kepada berbagai pihak yang telah membimbing dan mendukung penulis selama proses penyelesaian skripsi ini yang diantaranya adalah:

1. Dekan serta wakil dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Ketua dan sekretaris Program Studi Psikologi Islam.
3. Ibu Nurul Fadhilah Khair, M.Psi, Psikolog, Dosen penasihat akademik dan juga pembimbing skripsi penulis, yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan masukan berharga selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Kehadiran ibu tidak hanya sebagai pembimbing, namun sosok yang menjadi pendorong utama yang memotivasi penulis untuk terus tetap bertahan untuk bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas dedikasinya ibu, semoga

segala kebaikan ibu dibalas oleh Allah dengan pahala berlipat ganda. Aamiin.

4. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA sebagai pembimbing I skripsi penulis, yang dengan kesabaran dan ketulusan telah meluang waktu untuk membimbing penulis. Terimakasih atas ilmu yang banyak bapak berikan kepada penulis selama menyusun skripsi dan menjadi pendorong penulis untuk belajar lebih banyak lagi. Sungguh suatu kehormatan dan rasa syukur yang mendalam penulis berkesempatan menjadi mahasiswa bimbingan bapak. Semoga tiap ilmu yang bapak berikan diberikan balasan yang berlipat ganda, Aaamiin.
5. Ibu Nira Gusfika, M.Psi. Psikolog, Ibu Monika Sulistyanto, MA, dan Bapak dan Rahman Pranovri Putra, M.Psi. yang telah berkenan menjadi ahli dalam *expert judgment* dalam penelitian ini, meluangkan waktunya dalam memperbaiki dan memberikan masukan agar instrumen penelitian penulis layak untuk digunakan.
6. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam.
7. Kepada orang tua tercinta, Ayahanda Ahmad Faishal Fahmy dan Ibunda Asri Werdhasari yang telah mempercayakan penulis untuk menepuh jalan yang telah dipilih. Terima kasih untuk cinta, dukungan, doa-doa yang tiada henti tercurahkan kepada penulis. Semoga Allah mengizinkan kita berkumpul kembali di kemudian hari.
8. Teman-teman seperjuangan, seluruh angkatan 21 Psikologi Islam yang saling memberikan dukungan satu sama lain dan kebersamaan penulis dari

awal hingga akhir penyusunan skripsi. Semoga kita semua diberikan kemudahan untuk menggapai cita-cita dan kesuksesan di masa depan.

9. Kepada sahabat sekaligus rumah kedua bagi penulis, *the Seven Letters*; Nur Hafizah Rahmadani, Nabila Maharani, Nur Habibah, Dita Merta Rilianty, Syahla Nurmardhatillah Sothy, dan May Syarah. Terima kasih atas segala cerita yang telah kita ukir bersama dan menjadi tempat pulang ternyaman selama proses yang panjang ini. Semoga kebahagiaan dan kesuksesan selalu menyertai kita.
10. Kepada rekan-rekan terbaik penulis, yang tidak disebutkan namanya satu persatu. Terima kasih selalu membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama menjalani perkuliahan dan selalu menemani penulis dalam proses yang panjang ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari harapan kata sempurna. Penulis berharap adanya masukan dan kritik dari pembaca untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Padang, 11 Agustus 2025



Ishmah Afifah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Sistematika Penulisan.....	9
BAB II	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. <i>Self Regulated Learning</i>	10
B. Kecemasan Akademik.....	17
C. Hubungan <i>Self regulated learning</i> dengan Kecemasan Akademik.....	24
D. Penelitian yang Revelan.....	26
E. Kerangka Konseptual.....	29
F. Hipotesis.....	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian.....	32

B. Identifikasi Variabel Penelitian	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Populasi dan Sampel	33
E. Instrumen Penelitian.....	35
F. Hasil Uji Coba Instrumen.....	37
G. Teknik Analisis Data	41
BAB IV	42
PEMBAHASAN	42
A. Pelaksanaan Penelitian.....	42
B. Deskripsi Subjek Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	44
1. Kategorisasi Variabel.....	44
2. Uji Asumsi/Prasyarat.....	47
3. Uji Hipotesis.....	49
D. Pembahasan Penelitian.....	51
1. Hubungan <i>Self regulated learning</i> dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.....	51
BAB V.....	60
PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Gambaran Umum Jumlah Populasi.....	34
Tabel 3. 2 Isaac dan Michael.....	35
Tabel 3. 3 Penilaian Skala Likert	35
Tabel 3. 4 <i>Blue print</i> skala <i>self regulated learning</i> Sebelum Uji Coba.....	36
Tabel 3. 5 <i>Blue print</i> skala Kecemasan Akademik Sebelum Uji Coba	37
Tabel 3. 6 <i>Blue print</i> skala <i>self regulated learning</i> Setelah Uji Coba.....	38
Tabel 3. 7 <i>Blue print</i> skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Coba	39
Tabel 3. 8 Indeks Batas Nilai Reliabilitas	40
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self regulated learning</i>	40
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik	40
Tabel 4. 1 Demografi Berdasarkan Fakultas	43
Tabel 4. 2 Demografi Berdasarkan Angkatan	44
Tabel 4. 3 Rangkuman Statistik Skala <i>Self Regulated Learning</i>	45
Tabel 4. 4 Kategorisasi <i>Self regulated learning</i> Mahasiswa	45
Tabel 4. 5 Rangkuman Statistik Skala Kecemasan Akademik.....	46
Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecemasan Akademik Mahasiswa	47
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Self regulated learning</i> dan Kecemasan Akademik.....	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji Lineritas Skala <i>Self regulated learning</i> dan Kecemasan Akademik.....	49
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis Skala <i>Self regulated learning</i> dan Kecemasan Akademik Pearson Product Moment	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	31
Gambar 4. 1 Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing.....	71
Lampiran 2 Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	72
Lampiran 3 Surat Pernyataan <i>Expert Judgment</i>	73
Lampiran 4 Surat Pernyataan <i>Expert Judgment</i>	74
Lampiran 5 Surat Pernyataan <i>Expert Judgment</i>	75
Lampiran 6 Permohonan Uji Coba Penelitian	76
Lampiran 7 Permohonan Izin Penelitian.....	77
Lampiran 8 Bukti Konsultasi Pembimbing I	78
Lampiran 9 Bukti Konsultasi Pembimbing II.....	79
Lampiran 10 Skala Uji Coba.....	81
Lampiran 11 Tabulasi Skala Self Regulated Learning	86
Lampiran 12 Tabulasi Skala Kecemasan Akademik	86
Lampiran 13 Uji Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	88
Lampiran 14 Uji Validitas Kecemasan Akademik	90
Lampiran 15 Uji Reliabilitas <i>Self Regulated Learning</i>	92
Lampiran 16 Lampiran Uji Reliabilitas Kecemasan Akademik	93
Lampiran 17 Skala Penelitian	95
Lampiran 18 Tabulasi Skala <i>Self Regulated Learning</i>	100
Lampiran 19 Tabulasi Skala Kecemasan Akademik	104
Lampiran 20 Uji Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i>	108
Lampiran 21 Uji Kategorisasi Kecemasan Akademik	108
Lampiran 22 Uji Normalitas	109
Lampiran 23 Uji Linearitas.....	109
Lampiran 24 Uji Hipotesis.....	109
Lampiran 25 Surat Keterangan Turnitin	110