

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat *self regulated learning* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang dengan persentase 57,7%. Artinya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat mengatur strategi belajarnya dengan cukup baik yang berorientasi pada target yang ingin dicapai yaitu penyelesaian skripsi.
2. Tingkat kecemasan akademik mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kategorisasi sedang dengan presentase 75,6% artinya mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki gejala kecemasan akademik selama menyusun skripsi.
3. Terdapat hubungan signifikan antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang sedang menyusun skripsi dengan nilai korelasi sebesar -0,608 yang berarti hubungan *self regulated learning* dengan kecemasan akademik berada dalam kategori kuat dengan arah hubungan yang bersifat negatif. Artinya jika *self regulated learning* yang 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.

B. Saran

Merujuk pada kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya mampu mempertimbangkan serta mengkaji ulang tidak hanya faktor *self regulated learning*, tetapi juga faktor lainnya yang mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa saat menyusun skripsi.

2. Saran Praktis

- a. Bagi mahasiswa disarankan agar dapat meningkatkan *self regulated learning* sehingga dapat meminimalisir terjadinya kecemasan akademik selama proses menyusun skripsi. Bagi mahasiswa yang memiliki kecemasan sedang hingga berat disarankan untuk konsultasi kepada dosen pembimbing atau ahli.
- b. Bagi universitas agar dapat mengadakan seminar, atau pelatihan untuk mengembangkan program intervensi yang komprehensif guna mendukung mahasiswa dalam meningkatkan *self regulated learning* dan mengelola kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Kemudian universitas perlu juga untuk memastikan bahwa fasilitas kampus yang mendukung mahasiswa dalam proses penelitian dan penulisan skripsi, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Damashqi, I. K. (2002). *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir* (Vol. 6). Bandung: Sinar Baru Al Gendsindo.
- Al-Jawziyyah, I. Q. (1999). *Madarij al-Salikin, terj. Kathur Suhardi, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit "Iyyaka Na 'budu wa iyyāka Nasta 'in."* Jakarta: Pustaka Al-Kausar.
- Al-Khawarizmi, A. Q. M. bin U. Z. (2009). *Tafsir Al-Kasyaf*. Darul Ma'rifah.
- Andriany, A., & Cahyadi, M. (2024). *The Relationship between Self-Regulated Learning and Academic Stress in Student who are Working on Their Thesis while Working*. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2023.2343392>
- Ardila, I., & Sarajar, D. K. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Salatiga. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 4019–4030.
- Ashfahani, A.-R. (2017). *Al-Mufradat fī Gharīb al Qur'ān terj. Ahmad Zaini Dahlan*. Pustaka Khazanah Fawa'id.
- Azhari, N. S. S. (2024). *Hubungan Self Efficacy dan Self-Regulated Learning Dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Student Oral Case Analysis Pada Mahasiswa FK UPNVJ Pada Tahun Akademik 2023/2024*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Ed 2*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 3). Pustaka pelajar.
- Bali, M. M. E. I., & Hasanah, F. (2022). Aksentuasi Disiplin Belajar Mahasiswa dalam Moda Hybrid Learning di Era Pandemi Covid-19: Persepsi Pendidik. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 4210–4219. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2800>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (2004). *Social psychology: With Research Navigator* (10. internat. ed). Pearson/Allyn & Bacon.
- Baumert. (2002). *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*. Diakses dari <http://www.mpibberlin.mpg.de/pisa/pdfs/ccengl.pdf>.
- Clarista, S., & Biromo, A. R. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Sskripsi pada Mahasiswa FK Universitas Tarumanegara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/26353>
- Davidson, R. J. (1994). Asymmetric brain function, affective style, and psychopathology: The role of early experience and plasticity. *Development and Psychopathology*, 6(4), 741–758. <https://doi.org/10.1017/S0954579400004764>
- Elfakki, F. A. M., Alamri, M. M., Islam, A., Elnimeiri, M., & Frah, E. (2021). Self-Regulated Learning in the University of Tabuk: Gender Differences in Strategy and Outcomes. *Rwanda Journal of Medicine and Health Sciences*, 4(1), 151–165. <https://doi.org/10.4314/rjmhs.v4i1.11>
- Etiafani, & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4).
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1364>
- Glynn, S. M., Aultman, L. P., & Owens, A. M. (2005). Motivation to Learn in General Education Programs. *The Journal of General Education*, 54(2), 150–170. <https://doi.org/10.2307/27798014>
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93–115.
- Hasan, A. M., & Darmono. (2015). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hasibuan, S. M., & Riyandi, R. (2019). Pengaruh Tingkat Gejala Kecemasan terhadap Indeks Prestasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Biomedik:JBM*, 11(3), 137–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.11.3.2019.26303>
- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>

- Holmes, D. S. (David S. (1991). *Abnormal psychology*. Harper Collins Publisher, Inc.
- Hunta, W., Herlina, S., & Firmansyah, M. (2020). Analisis Faktor Pengaruh Self Regulated Learning terkait Motivasi Akademik dan Kecemasan Sebelum Ujian terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 7(2), Article 2. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/8962>
- Huwae, L. B., Agustin, R., Saija, A. F., & Bension, J. B. (2024). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Kecemasan pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(1), 100–107. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i1.12781>
- Kaplan, H., Saddock, B., & Grabb, J. (2015). *Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang : Bina Rupa Aksara.
- Kurniawati, F. Y. (2010). *Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi* [Skripsi Sarjana]. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Latifah, & Dewi, D. K. (2018). Hubungan antara self regulated learning dan self esteem dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i3.26047>
- Lusi, A., Nalle, A. P., & Saba, K. R. (2023). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Self-Efficacy pada Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di rumpun Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(2). <https://doi.org/10.35508/jbkf.v1i2.12292>
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2018). Self-Regulation. Dalam N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Ed.), *Handbook of Life Course Health Development* (hlm. 275–298). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_12
- McCombs, B. L., & Marzano, R. J. (1990). Putting the Self in Self-Regulated Learning: The Self as Agent in Integrating Will and Skill. *Educational Psychologist*, 25(1), 51–69. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_5
- Melinda, M., Alwi, A., & Halima, A. (2023). The influence of Self-Regulated Learning on Academic Anxiety in Final Year Students of the Psychology Faculty, Makassar State University. *Journal of Correctional Issues*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i1.209>
- Milawati, L., & Sutoyo, W. (2022). Dampak Kecemasan Akademik Terhadap Performa Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 14(4), 98–107.

- Mukhid, A. (2008). STRATEGI SELF-REGULATED LEARNING (Perspektif Teoritik) | TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2).
<https://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/tadris/article/view/239>
- Murphy, P. K., & Alexander, P. A. (2000). A Motivated Exploration of Motivation Terminology. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 3–53.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1019>
- Nethania, D. E., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir yang Mengikuti Pembelajaran Hybrid. *PSIKODIMENSIA*, 22(2), 121–129.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v22i2.4961>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugraha, A. R., Kristin, F., & Anugraheni, I. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Project Based Learning (PjBL) Untuk Meningkatkan Kreativitas Dan Hasil Belajar IPA Pada Siswa Kelas 5 SD. *Kalam Cendekia PGSD Kebumen*, 6(4.1).
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. Rosen Publishing Group.
- Pajares, F., & Valiante, G. (1999). Grade Level and Gender Differences in the Writing Self-Beliefs of Middle School Students. *Contemporary Educational Psychology*, 24(4), 390–405.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1998.0995>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2002). The Development of Academic Self-Regulation. Dalam *Development of Achievement Motivation* (hlm. 249–284). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012750053-9/50012-7>
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi klinis: Pengantar terapan mikro dan makro*. Erlangga.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Pulungan, M. S. (2015). *Self Regulated Learning: Upaya Peningkatan Prestasi Akademik*.
- Rahma, N. A., & Kristinawati, W. (2024). Kecemasan Akademik Dan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 9431–9445.
- Ramadhani, Y. R., Ananda, A., & Mukhaiyar, M. (2023). Hubungan Pendekatan Konstruktivisme terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari

- Self- Regulated Learning. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 11(2), 298–304. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i2.4617>
- Rengkung, C. O., Koanda, N., & Umar, M. F. R. (2025). Fear of Failure dan Perannya dalam Peningkatan Kecemasan Akademik Mahasiswi Penyusun Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 214–222. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5823>
- Rosmiati, R., Sriyanti, Y., & Munandar, A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Persepsi Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Ciamis. *JURNAL KESEHATAN STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS*, 9(2), 26–33. <https://doi.org/10.52221/jurkes.v9i2.86>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenada Media.
- Sanitiara, S., Nazriati, E., & Firdaus, F. (2014a). *Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014* (Nomor 2) [Journal:eArticle, Universitas Riau]. <https://www.neliti.com/id/publications/185618/>
- Sanitiara, S., Nazriati, E., & Firdaus, F. (2014b). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 1(2), 1–9.
- Santrock, J. (2008). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Companies, Incorporated.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Setiani, S., & Wijaya, E. (2020). The Relationship Between Self-Regulated Learning With Student Engagement in College Students Who Have Many Roles: *Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*. The 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020), Jakarta Barat, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.045>
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas Pemberian Layanan Intervensi Music Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Mahasiswa Terhadap Skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4–8. <https://doi.org/10.26737/jbki.v2i1.242>
- Suarim, B. & Afdal. (2023). The Relationship Between Self Regulated Learning and Peer Conformity, Academic Anxiety of Students at SMK Negeri 3 Padang. *International Journal of Economic, Business, Accounting, Agriculture Management and Sharia Administration (IJEBAAS)*, 3(5), 1700–1710. <https://doi.org/10.54443/ijeabas.v3i5.1188>

- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Syam, M. N., & Gismin, S. S. (2025). Kecemasan Akademik dan Adversity Quotient: Studi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 333–338. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5594>
- UNICEF. (2020). *Ruang PEKA*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ruang-peka>
- Vicente, J. M. M., & Arias, J. (2004). Self-Regulation of Learning through the Pro&Regula Program. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1), 145–156.
- Widiarti, N. M. A. D., Widarnandana, I. G. D., & Hartika, L. D. (2024). Self-Regulated Learning Memprediksi Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengambil Skripsi di Universitas Dhyana Pura. *JURNAL KESEHATAN, SAINS, DAN TEKNOLOGI (JAKASAKTI)*, 3(2), 243–250. <https://doi.org/10.36002/js.v3i2.3153>
- Wisnu, D. S. (2019). *Keefektifan Teknik Bermain Peran untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas X di SMAN 1 Banyudono* [Skripsi]. FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Woolfolk, A. (2008). *Educational Psychology Active Learning Edition-Tenth Edition*. Allyn & Bacon.
- Yusuf, R. K. A. (2023). *Analisis Penafsiran dalam Tafsir Ibnu Katsir: Penafsiran Surat Al-Ankābut Ayat 69* [Skripsi Sarjana]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- 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. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Bandura, A. (1994). Impact of Self-Regulatory Influences on Writing Course Attainment. *American Educational Research Journal*, 31(4), 845–862. <https://doi.org/10.3102/00028312031004845>
- 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), 51–59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer-Verlag Publishing.