

PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Melinda

Universitas Negeri Makassar

Email: mjumnor@gmail.com

Ahkam Alwi

Universitas Negeri Makassar

Andi Halima

Universitas Negeri Makassar

Abstract

Academic anxiety is a feeling of anxiety related to the inability to cope with academic assignments given in educational institutions. One of the factors that causes academic anxiety to arise is individual cognition, namely the way of thinking which is an important aspect of self-regulated learning. This research aims to determine the effect of self-regulated learning on academic anxiety in final year students at the Faculty of Psychology, Makassar State University. The total population in this study was 280 active students from the class of 2019, Faculty of Psychology, Makassar State University. The number of samples in this research was 163 students from the class of 2019, Faculty of Psychology, Makassar State University. The sampling technique in this research used a simple random sampling method. This research uses quantitative methods. The data collection technique in this research uses a questionnaire. The results of the research show that there is an influence of self-regulated learning on academic anxiety in final year students at the Faculty of Psychology, Makassar State University, a significance value of 0.009 with a contribution of self-regulated learning of 4.1%. Based on the percentage of influence obtained, it can be concluded that there are other factors that cause academic anxiety in the 2019 class of psychology students at Makassar State University.

Keywords: *Academic anxiety, Self-regulated learning, Students*

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan perasaan cemas terkait ketidakmampuan dalam mengatasi tugas akademik yang diberikan di institusi pendidikan. Salah satu faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan akademik adalah kognisi individu, yaitu cara berpikir yang merupakan salah satu aspek penting dalam *self-regulated learning*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 280 mahasiswa aktif angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 163 mahasiswa angkatan 2019 fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar, adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi

Journal of Correctional Issues
2023, Vol.5 (1)
Politeknik Ilmu Pemasarakatan

Review
27-05-2023

Accepted
27-06-2023

Universitas Negeri Makassar, nilai signifikansi sebesar 0,009 dengan kontribusi *self-regulated learning* sebesar 4,1%. Berdasarkan persentase pengaruh yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang menjadi penyebab munculnya kecemasan akademik pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar.

Kata kunci: Kecemasan akademik, Mahasiswa, *Self-regulated learning*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan status bagi individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai situasi dan kondisi, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan masa *study*. Marseto dalam (Alexander, 2015) mengemukakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa semester 7 atau lebih serta dapat mengambil mata kuliah KKN maupun skripsi. Tahun 2023 ini salah satu angkatan yang termasuk mahasiswa tingkat akhir yaitu angkatan 2019 karena telah berada pada tingkat semester 8 dan sebagian besar sedang dan telah memprogram KKN/KKP/magang dan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapkan oleh berbagai situasi dan kondisi yang dapat menjadi sumber kecemasan.

Kecemasan merupakan dilema yang sering dialami oleh mahasiswa. Speilberg, 1966 dalam (Marsella, 2014) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan subjektif dari ketegangan, rasa takut, gelisah, serta perasaan khawatir. Santrock dalam (Prawitasari, 2012) mengemukakan bahwa terdapat beberapa kondisi yang dapat menjadi sumber kecemasan akademik, antara lain: ketidakmampuan menyelesaikan tugas, perbandingan sosial antara mahasiswa, tingginya harapan orangtua, pengalaman gagal dalam akademik, serta hasil ujian yang tidak memuaskan. Valiante, G. Pajares (1999) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan tegang yang dapat mengganggu penyelesaian berbagai tugas dan aktivitas akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Novitria dan Noviana Khoirunnisa (2022) pada mahasiswa baru Universitas Negeri Surabaya, jurusan

Psikologi dengan total responden 144 mahasiswa, ditemukan bahwa 48% Mahasiswi mengalami kecemasan akademik, serta 20% depresi. Laki-laki 18% mengalami kecemasan akademik, serta 11% mengalami depresi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa mahasiswi (perempuan) lebih rentang mengalami kecemasan akademik daripada laki-laki.

Penelitian mengenai kecemasan juga telah dilakukan oleh Susilo dan Eldawaty (2021) pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dengan jumlah subjek sebanyak 53 mahasiswa. Hasil penelitian ditemukan bahwa 5,7% mahasiswa mengalami kecemasan sangat berat dalam penyusunan skripsi, 60,4% mengalami kecemasan berat dalam penyusunan skripsi, dan 33,9% mengalami kecemasan sedang dalam penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa semua mahasiswa mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi.

Penelitian sebelumnya tentang kecemasan juga telah dilakukan oleh Azyz, dkk (2019) pada mahasiswa aktif IAIN Kediri angkatan 2014-2017 jumlah responden 330 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 13,64% mahasiswa mengalami kecemasan akademik ringan, 70,30% kecemasan akademik sedang, dan 16,06% kecemasan akademik berat. Berdasarkan penelitian tersebut ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan akademik ringan.

Menurut Hasibuan, dan Rian riyadi (2019) dampak postif kecemasan pada seseorang yang mengalami kecemasan ringan dan sedang, dapat membangun kapasitas dalam melakukan pekerjaan dan memperkuat pertahanan diri.

Sehingga perasaan cemas yang mengganggu dapat berkurang. Adapun untuk kecemasan berat dapat mempengaruhi capaian pembelajaran, seperti prestasi akademik, motivasi belajar, dan sebagainya.

Menurut Nevid, dkk (2005) salah satu faktor terjadinya kecemasan disebabkan oleh kognisi, yaitu cara berpikir yang menjadi salah satu aspek penting dalam *self-regulated learning*. Widhiarso (2012) mengemukakan bahwa individu dengan kognisi tinggi dapat menilai dirinya sendiri dengan baik. Fasikhah, dan Fatimah (2013) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses dimana individu belajar *me-management* proses belajarnya, mulai dari merencanakan, mengendalikan, dan mengevaluasi diri agar mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan strategi kognitif, motivasi, dan perilaku.

Self-regulated learning yaitu proses yang diterapkan mahasiswa dalam menetapkan kemampuan akademik, seperti menentukan tujuan, memilah dan mengatur strategi. Sehingga mahasiswa dapat berperilaku dengan mengandalkan kognitif, motivasi serta aktif dalam pembelajaran. Menurut Woolfolk (2004) kemampuan *self-regulated learning* mampu menggabungkan kemampuan belajar dengan pengendalian diri yang menjadikan pelajaran lebih mudah.

Penelitian mengenai *self-regulated learning* pernah dilakukan Fatmah (2022), hasil penelitian yaitu, terdapat hubungan antara kecemasan akademik dan *self-regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi kecemasan akademik maka *self-regulated learning* mahasiswa semakin rendah. Sebaliknya, jika kecemasan akademik rendah maka semakin tinggi perilaku *self-regulated learning* mahasiswa.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik perlu menerapkan *self-regulated learning*. Hal ini dikarenakan, kemampuan *self-*

regulated learning yang rendah dapat menjadi salah satu penyebab internal dari kecemasan akademik. Sehingga individu yang tidak dapat mempertahankan atau meningkatkan keterampilan *self-regulated learning* dapat mengalami kecemasan akademik.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, peneliti semakin yakin bahwa antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik saling berkorelasi satu sama lain. Hal ini dikarenakan, kurangnya kemampuan dalam mengatur proses belajar dan menyelesaikan tugas akademik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan akademik. Sehingga dalam kesehariannya, mahasiswa perlu untuk meningkatkan kemampuan kognisi, motivasi, dan perilaku agar tidak mengalami kecemasan akademik.

Metode

Desain dan Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian regresi yang bertujuan untuk menjelaskan ada atau tidaknya pengaruh variabel *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Populasi pada penelitian ini sebanyak 280 mahasiswa/i aktif angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Responden pada penelitian ini berjumlah 163 mahasiswa/i aktif angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang ditentukan menggunakan *sampel size calculator by Raosoft*. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *Simple random sampling*.

Tabel 1. Deskriptif Responden Penelitian

Jenis kelamin	Frekuensi	%
Laki-laki	28	17
Perempuan	135	83
Total	163	100

INSTRUMEN

Skala yang digunakan untuk mengukur

Mean	SD	Interval	Kategori	f	%
40,66	6,59	< 26	Rendah	3	1,84%
		26 – 40	Sedang	74	45,40%
		>40	Tinggi	88	52,76%
Total				163	100%

variabel *self-regulated learning* adalah skala yang telah diadaptasi oleh Fita Ardiana (2020). Adapun skala yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan akademik adalah skala yang telah diadaptasi oleh Siska Rahma Mayangsari (2022).

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Deskriptif Kecemasan Akademik

Gambaran variabel kecemasan akademik didapatkan melalui jawaban responden terhadap skala yang diberikan. Skala kecemasan akademik berjumlah 18 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 4. Deskripsi data kecemasan akademik, secara ringkas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskriptif Kecemasan Akademik

Mean	SD	Interval	Kategori	f	%
43,90	9,72	< 36	Rendah	39	23,93%
		36 – 54	Sedang	102	62,58%
		>54	Tinggi	22	13,50%
Total				163	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai rata-rata kecemasan akademik sebesar 43,90, standar deviasi 9,72, dan responden pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan akademik mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar berada pada kategori sedang.

Deskriptif *Self-regulated learning*

Gambaran *self-regulated learning* didapatkan melalui jawaban responden terhadap skala yang diberikan. Skala *self-regulated learning* berjumlah 11 aitem dengan rentang skor 1 sampai 5. Deskripsi data *self-*

regulated learning, secara ringkas dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Responden *Self-regulated Learning*

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa nilai rata-rata *self-regulated learning* sebesar 40,66, standar deviasi 6,59, dan responden pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-regulated learning* mahasiswa angkatan 2019 fakultas psikologi universitas negeri makassar berada pada kategori tinggi.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Variabel	R ²	β	ρ	Ket
<i>Self-regulated learning</i> Kecemasan akademik	0,041	6.960	0,009	Sig.

Data tersebut menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 6,960, dan tingkat signifikansi sebesar 0,009 ($\rho < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hipotesis yang diterima yaitu terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap variabel kecemasan akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Negeri Makassar. Semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Negeri Makassar, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Negeri Makassar, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik. Sehingga H_a diterima dan H₀ ditolak. Adapun untuk nilai R Square sebesar 0,041, yang dapat diartikan bahwa pengaruh variabel bebas (*self-regulated learning*) terhadap variabel terikat (kecemasan akademik) sebesar 4,1%

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$). Hasil signifikansi yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. Hasil yang diperoleh sejalan dengan penelitian sebelumnya.

Penelitian Etiafani, dan Anita Listiara (2015) memperoleh hasil negatif antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik terhadap peserta didik SMKN 6 Semarang. Hasil penelitian tersebut menemukan bahwa *Self-regulated learning* berkontribusi sebanyak 53,2% pada tingkat kecemasan akademik peserta didik SMKN 6 Semarang. Penelitian *self-regulated learning* dan kecemasan akademik juga pernah dilakukan Masnia, dkk (2022) terhadap mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Halu Oleo. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 106 mahasiswa psikologi Universitas Halu Oleo. Hasil penelitian diperoleh bahwa antara kecemasan akademik dan *self-regulated learning* saling berhubungan satu sama lain.

Ottens (1991) mengemukakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya pemikiran, respon fisik, dan perilaku yang terganggu yang disebabkan oleh hasil belajar tidak sesuai dengan harapan dan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Debi Istiantoro (2018) dengan tujuan untuk mengetahui faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik, ditemukan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh 4 faktor yaitu faktor pribadi yang meliputi gangguan kesehatan, kesulitan menyesuaikan diri, dan kebiasaan belajar yang buruk. Faktor kedua yaitu faktor keluarga yang meliputi orangtua yang otoriter, kurangnya perhatian dari orangtua, masalah keluarga dan harapan orangtua yang kurang sesuai dengan

kemampuan anak. Faktor ketiga yaitu faktor sosial yang meliputi penolakan dari lingkungan, diskriminasi, dan pandangan orang lain terhadap hasil belajarnya, dan faktor yang keempat yaitu faktor kelembagaan yang meliputi persaingan yang ketat antar siswa, hubungan yang kurang baik antara siswa dan guru, fasilitas dan infrastruktur sekolah yang tidak memadai.

Berdasarkan gambaran data yang diperoleh, dapat dilihat bahwa diantara kategorisasi rendah, sedang dan tinggi yang paling dominan pada *self-regulated learning* berada pada kategorisasi tinggi dengan frekuensi 88 (52,76%). Menurut Najah (2012) Mahasiswa dengan *self regulated learning* yang tinggi mampu mengerjakan tugas, membuat target, meminta bantuan ketika diperlukan, menetapkan waktu belajar, dan memiliki efikasi diri. Sedangkan kategorisasi skor yang paling dominan pada kecemasan akademik berada pada kategorisasi sedang dengan frekuensi 102 (62,58%). Kecemasan akademik yang ringan dan sedang, dapat membuat mahasiswa menjadi lebih waspada, memotivasi diri untuk belajar terutama saat akan menghadapi ujian akhir, dan memperkuat pertahanan diri sehingga perasaan cemas yang mengganggu dapat berkurang (Hasibuan, dan Rian riyadi., 2019). Hal ini berarti metakognisi, motivasi, dan perilaku dapat mempengaruhi kecemasan akademik. Metakognisi merupakan kemampuan untuk mengontrol ranah atau aspek kognitif. Motivasi merupakan kemampuan dalam menentukan pilihan, usaha, serta ketekunan terhadap tugas akademik. Perilaku merupakan upaya individu dalam mengendalikan respon yang muncul.

Kesimpulan

a. Gambaran deskriptif *self-regulated learning*

Hasil analisis deskriptif terhadap mahasiswa akhir fakultas psikologi angkatan 2019 Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki skor *self-regulated learning* yang tinggi. Data menunjukkan bahwa terdapat 3 (1,84%)

responden dengan *self-regulated learning* rendah, terdapat 74 (45,40%) responden yang dengan *self-regulated learning* sedang, dan terdapat 88 (52,76%) responden dengan *self-regulated learning* tinggi. Hal ini memberikan asumsi bahwa sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Negeri Makassar memiliki metakognisi, motivasi, dan regulasi perilaku yang baik. Menurut Febriana (2013) individu yang memiliki *self-regulated learning* tinggi, adalah individu yang mampu bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya, dapat mengelola metakognisi, motivasi dan perilaku yang mencakup evaluasi belajar, mengontrol, merencanakan, dan memonitor segala aktifitas belajarnya sehingga tugas-tugas akademik dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

b. Gambaran deskriptif kecemasan akademik

Hasil analisis deskriptif pada mahasiswa akhir fakultas psikologi angkatan 2019 Universitas Negeri Makassar ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki skor kecemasan akademik yang sedang. Hasil data menunjukkan bahwa terdapat 39 (23,93%) responden yang menunjukkan kecemasan akademik dengan kategori rendah, terdapat 102 (62,58%) responden yang menunjukkan kecemasan akademik dengan kategori sedang, dan sebanyak 22 (13,50%) responden yang menunjukkan skor kecemasan akademik dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ditemukan bahwa *self-regulated learning* berada pada kategori tinggi, kecemasan akademik berada pada kategori sedang sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar dengan persentase pengaruh sebesar 4,1%. Berdasarkan persentase pengaruh yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang menjadi penyebab munculnya kecemasan

akademik pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar.

Implikasi

- Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya keilmuan ke arah pengembangan ilmu Psikologi secara umum, serta psikologi pendidikan secara khusus, dengan memberikan kontribusi terhadap masalah kecemasan akademik yang dipengaruhi oleh *self-regulated learning*.
- Bagi mahasiswa khususnya, penelitian ini dapat menjadi sumber informasi terkait pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan *self-regulated learning* untuk meminimalisir terjadinya kecemasan akademik.
- Bagi pengajar, penelitian ini dapat menjadi referensi mengenai gambaran tingkat kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang disebabkan oleh rendahnya *self-regulated learning*.

Referensi

Jurnal

- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School Well-Being dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18-35.
- Chatterjee, I., & Sinha, B. (2013). Perception of Academic Expectations of Parental Among High School Boys and Girl and Their Psychological Consequence. *International Journal*, 2, 2277-7881.
- Etiafani, E., & Listiara, A. (2015). Self-regulated learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144-149.

- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(1), 145-155.
- 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.
- Khoerunnisa, N., Rohaeti, E. E., & Ayu Ningrum, D. S. (2021). Gambaran self-regulated learning siswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemic covid 19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(4), 298-308.
- Masnia, Muhammad, A., & Yuliasri Ambar Prambudhi. (2022). Kecemasan akademik dan self-regulated learning pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(3), 191-200.
- Nethania, D. E., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2022). Hubungan antara *Self-regulated Learning* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Semester akhir yang mengikuti Pembelajaran Hybrid (Doctoral Dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya). *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 1-12.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1). 11-20.
- Singh, H. (2018). Exploration of academic anxiety among male adolescents. *International Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 5(1), 247-250.
- Situmorang, D. D. (2018). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behaviour therapy dengan music. *Journal of Innovative Counseling; Theory, Practice, and Research*, 2(02), 100-114.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105-113.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153-170.
- Valiante, G., & Pajares, F. (1999). The inviting/disinviting index: Instrumen validation and relation to motivation and achievement. *Journal of invitonal theory and practice*, 6(1), 28-47.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329-339.

Buku

- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal. *Jakarta: Penerbit Erlangga*.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistic penelitian*. SIBUKU MEDIA.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group
- Prawitasari, J. E. (2012). Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu. *Jakarta: Erlangga*.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Saptutyingsih, E., & Setyaningsih, E. (2020). *Penelitian kuantitatif metode dan alat analisis*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wolters, C.A., Pintrich, P.R., & Karabenick, S.A. (2003). *Assesing Academic Self-regulated Learning*. Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development: ChildTrends.

Skripsi dan Disertasi:

Ardiana, F. (2020). *Peran self-regulated learning dalam memoderasi pengaruh motivasi belajar dan keaktifan berorganisasi terhadap prokrastinasi akademik*. (Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Semarang).

Fatmah, E. (2022). *Hubungan antara kecemasan akademik dengan self-regulated learning pada mahasiswa kelas karyawan di universitas mercu buana yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh self Efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Hidayatullah).

Mayangsari, S. R. (2022). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik selama pembelajaran kuliah online (Daring) pada mahasiswa baru*. (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang).