# HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DENGAN *SELF- REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

### Elistia Fatmah1

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta [elistiafatmah20@gmail.com](mailto:elistiafatmah20@gmail.com)

085274362203

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan *self- regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan akademik dengan *self- regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 82 mahasiswa aktif kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Kuliah sambil Bekerja ) serta sudah menempuh minimal dua semester. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kecemasan Akademik dan Skala *Self-Regulated Learning.* Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan program SPSS v.26. Berdasarkan analisis data, diperoleh koefisien korelasi (r = -0.641 ; p ≤ 0.050). Hasil tersebut menunjukan terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan akademik dengan *self- regulated learning*. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0.411, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 41.1% terhadap variabel *self-regulated learning*

.

**Kata kunci:** mahasiswa kelas karyawan*,* kecemasan akademik*, self-regulated learning*

## THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC ANXIETY AND SELF- REGULATED LEARNING IN EMPLOYEE CLASS STUDENTS AT MERCU BUANA UNIVERSITY YOGYAKARTA

### Elistia Fatmah1

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta [elistiafatmah20@gmail.com](mailto:elistiafatmah20@gmail.com)

085274362203

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between academic anxiety and self- regulated learning in employee class students at Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis of this research is that there is a negative relationship between academic anxiety and self-regulated learning in student employees at Mercu Buana University, Yogyakarta. The subject of this study opened 82 active students in the employee class at Mercu Buana University Yogyakarta and had taken at least two semesters. Data were collected using the Academic Anxiety Scale and the Self-Regulated Learning Scale. Data were analyzed using product moment correlation with SPSS v.26 program. Based on data analysis, the correlation coefficient (r = -0.641 ; p ≤ 0.050). These results indicate that there is a negative relationship between academic anxiety and independent learning. The coefficient of determination (R²) is 0.411, it shows that the academic anxiety variable provides an effective contribution of 41.1% to the independent learning variable.*

***Keywords:*** *employee class students, self-regulated learning, academic anxiety*

# PENDAHULUAN

Mahalnya biaya pendidikan membuat fenomena berkembangnya mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Handianto & Johan, 2006). Fenomena peran ganda mahasiswa, yaitu kuliah dan bekerja sudah banyak ditemukan (Robert, 2012). Menurut data dari *National Center for Education Statistics (NCES)* mengatakan pada tahun 2007 sebanyak 40% mahasiswa bekerja lebih dari 20 jam perminggu Planty (dalam Dadgar, 2012). Hal tersebut membuat mahasiswa menghabiskan sebagian energi, waktu serta tenaga, atau pikirannya untuk bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dilatarbelakangi, mulai dari ingin mengisi waktu luang dan juga masalah ekonomi (Yenni, 2007). Motivasi para mahasiswaini pun bermacam-macam, dari mulai membantu orang tua dalam membiayai kuliah, ada yang ingin mencari pengalaman dan ada juga yang ingin hidup mandiri (Wahyono,2008).

Ningsih (2005) menyampaikan bahwa hambatan kuliah sambil bekerja yakni antara lain sulit untuk membagi waktu antara kuliah, bekerja, istirahat serta urusan-urusan lainya. Furr & Elling (2000) juga mengatakan bahwa mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada situasi di mana mereka harus menyeimbangkan kegiatan akademik, kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas bekerja untuk mempertahankan gaya hidup mereka sebagai mahasiswa. Penelitian Daulay, S.F & Fasti (2011) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa *self-regulated learning* mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi dari pada mahasiswa bekerja. Alasannya adalah mahasiswa yang bekerja kurang termotivasi untuk mencapai tujuan akademiknya. Mereka beranggapan bahwa mereka sudah bisa menghasilkan uang dan menganggap bahwa kuliahhanya sebagai kewajiban agar bisa lulus dan mendapat ijazah. Ginting (2003) juga menyatakan bahwa untuk mendapatkan prestasi akademis yang memuaskan diperlukan adanya kesiapan belajar di perguruan tinggi yang mencakup kesiapan mental dan keterampilan belajar . Berdasarkan hasil wawancara terhadap mahasiswa Fakultas Teknik UNP terkait penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2013), mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja cenderung melupakan tugas utama mereka untuk menyelesaikan studi, hal ini disebabkan adanya penghargaan ekonomi yang diterima mahasiswa tersebut sehingga mereka lupa bahwa masa studi yang ditentukan universitas terbatas. Data observasi dalam penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan hasil belajar mahasiswa yang bekerja. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki banyak permasalahan sehingga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja membutuhkan *self-regulation learning* . *Self-regulated learning* adalah proses dimana mahasiswa mengaktifkan dan mengontrol kognisi - kognisi, motivasi, dan perilaku - perilaku, yang secara sistematis diarahkan untuk mencapai tujuan (Wolters, 2003). Zimmerman (2004) mengartikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran dan secara metakognitif, motivasional dan perilaku. Zimmerman (1990) menyebutkan ada tiga aspek dalam *self-regulated learning*, yang terdiri dari aspek metakognisi, aspek motivasi intrinsik dan aspek perilaku belajar. Terdapat beberapa kemampuan peserta didik yang menerapkan *self-regulated learning*, yaitu : kemampuan untuk mengetahui tujuan belajar, kemampuan menyesuaikan materi belajar dengan bakat dan minatnya, kemampuan untuk menciptakan pendidikan yang menantang, merangsang, dan menyenangkan, dan kemampuan menghindari tekanan yang tidak pasti, seperti suasana menakutkan, mengecewakan, dan membingungkan (Zimmerman, 1989).

Mahasiswa yang memiliki motivasi untuk meraih prestasi belajar yang baik manakala mahasiswa memiliki strategi dalam mengatur diri dalam kegiatan belajar dengan baik seperti dapat mengetahui cara belajar yang efektif bagi dirinya dan juga memiliki kesadaran, kemauan, tanggung jawab dalam belajarnya (Aimah dan Ifadah, 2014). Sukadji (2001) juga menambahkan mahasiswa harus mampu menggunakan seluruh potensi yang dimilikinya serta dapat mengatur strategi belajar yang baik agar bisa memperoleh kesuksesan dalam pendidikan dan berhasil menerapkan ilmu yang diperoleh dalam pendidikan. Kemampuan meregulasi diri dalam belajar atau bisa disebut dengan *self - regulated learning* merupakan salah satu keterampilan belajar yang memegang peranan penting dalam keberhasilan pendidikan di perguruan tinggi (Spitzer, 2000). *Self-regulated learning* atau pengaturan diri dalam belajar sangat penting bagi individu karena jika individu belajar dengan baik secara mandiri akan mempengaruhi tindakan atau kinerjanya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tentu saja akan mempengaruhi keberhasilan belajar yang akan diperoleh dan akan mempengaruhi kemampuan pada diri seseorang dalam mengelola emosi serta akan berdampak terhadap kebahagiaan psikologis pada individu tersebut (Saraswati , 2018). Sejalan dengan Zimmerman (1989) menjelaskan semua jenjang akademik membutuhkan *self-regulated learning* . Didukung oleh hasil penelitian Zimmerman (2008) menunjukan bahwa sekelompok individu dengan *self-regulated learning* menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan di bidang keterampilan manajemen waktu dan reaksi diri, dibandingkan dengan kelompok individu yang tidak memiliki *self-regulated learning*. Individu-individu yang menerapkan *self-regulated learning* nampak memperoleh nilai akademik yang lebih positif dari pada yang tidak menerapkan *self-regulated learning* (Barnard-Brak,et.al. 2010) . Didukung oleh Woolfolk (2004) menyebutkan individu dengan *self-regulated learning* yang baik dapat menggabungkan kemampuan belajar akademik dengan pengendalian diri yang membuat belajar lebih mudah untuk mencapai tujuan.

Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang kehilangan strategi dalam belajarnya. Berdasarkan pendapat dari Zimmerman (1989) mengatakan bahwa ketika seseorang kehilangan strategi belajarnya hal tersebut menyebabkan proses belajar dan performa yang lebih buruk. Didukung oleh hasil penelitian Ishtifa (2011) terhadap 200 mahasiswa psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta subjek dengan tingkat *self-regulated learning* yang rendah dengan persentase 47 % (94 subjek), subjek dengan tingkat *self-regulated learning* yang sedang dengan persentase 43.5 % (87 subjek), dan subjek dengan *self-regulated learning* yang tinggi 9.5% (19 subjek) dari total sampel diatas dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang rendah yakni sebanyak 47% (94 subjek). Didukung oleh hasil penelitian Irma (2014) rata-rata *self-regulated learning* subjek berada dalam kategori rendah dan hasil kategorisasi skor yaitu sebanyak 41.70 % (10 subjek) dari total keseluruhan subjek berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki *self-regulated learning* yang rendah.

Berdasarkan wawancara peneliti pada 12 mahasiswa program kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada bulan Oktober 2021 yang terdiri dari beberapa jurusan, ditemukan kesulitan-kesulitan atau permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta antara lain : *self-regulated learning* yang rendah dapat ditandai dengan motivasi untuk belajar yang naik turun, serta tidak memiliki strategi dalam belajar seperti tidak mengatur aktivitas belajar dan kurang memiliki kemampuan dalam pemahaman, pemantauan dan evaluasi dalam proses pembelajaran serta kualitas waktu untuk belajar juga rendah dikarenakan mahasiswa kelas karyawan yang kuliah sambil bekerja harus membagi waktu antara keluarga, di tempat kerja maupun kuliah dan juga kurang dalam mencari saran dari teman ataupun dosen ketika tidak memahami suatu mata kuliah sehingga banyaknya tugas – tugas yang terbengkalai dan mempengaruhi prestasi akademik, prestasi akademik menjadi menurun.

Menurut Stone, dkk (dalam Cobb, 2003), ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* , yakni keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan. Menurut Bandura (1986), *self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas yang ada. Seseorang yang tidak memiliki efikasi diri yang tinggi sama saja dengan menghadapi kegagalan karena yang ada dalam pikiran seseorang tersebut hanyalah tentang perasaan gagal. Perasaan gagal inilah yang akan memunculkan kecemasan (Zimmerman,1989). Jika kecemasan dalam ranah akademik disebut dengan kecemasan akademik. Mahasiswa yang cemas memiliki kesulitan khusus dalam menerima dan memproses informasi sehingga kehilangan proses pengaturan, dimana melibatkan memori jangka pendek dan menengah Tobias (dalam Matthews dkk, 2000). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori menurut Naveh dkk (dalam Matthews dkk, 2000). Berdasarkan paragraf diatas menunjukan mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik akan mengalami penurunan perhatian selama proses pembelajaran hal tersebut dapat mempengaruhi *self-regulated learning* pada mahasiswa .

Menurut Valiante dan Pajares (2000) menyatakan kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan takut akan masa depan, serta menghambat pelaksanaan tugas dan berbagai aktivitas dalam situasi akademik. Ada empat aspek kecemasan akademik menurut Holmes (1991) yakni yaitu aspek psikologis, *kognitif, somatik dan motoric.* Jika intensitasnya tidak begitu kuat kecemasan bisa memiliki nilai positif. Kecemasan ringan dapat memotivasi, kecemasan yang sangat intens bersifat negatif, karena dapat menyebabkan gangguan secara psikis maupun fisik (Sukmadinata, 2003). Kecemasan akademik secara negative dapat mempengaruhi *self-regulated learning* (Zimmerman, 1989). Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2009) menunjukan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* . Hasil penelitian Sembiring (2021) mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan akademis dengan *self regulated learning*. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa khususnya kelas karyawan penelitian ini penting dilakukan karena menurut data penelitian diatas yaitu *self-regulated learning* yang dialami mahasiswa tergolong rendah. Rendahnya tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa dipengaruhi oleh kecemasan akademik sehingga hasil belajar dan prestasi akademik yang kurang maksimal sehingga perlu adanya informasi terkait dan tindak lanjut apakah ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “apakah ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *self- regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.?”

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercubuana Yogyakarta.

# METODE

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah proses dimana mahasiswa mengaktifkan dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan (Wolters, 2003). Zimmerman (2004) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara perilaku. Saraswati (2018) *self-regulated learning* atau pengaturan diri dalam belajar adalah usaha yang dilakukan secara sengaja dan terencana seperti siklus semua perasaan, pikiran dan tindakan yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan, terutama dalam suatu proses pembelajaran atau akademik. Dalam penelitian ini *self-regulated learning* diukur menggunakan skala *self- regulated learning* yang disusun oleh Rifandi (2020) berdasarkan aspek- aspek menurut Zimmerman (1990) yang terdiri dari aspek metakognisi, aspek motivasi dan aspek tingkah laku. Skala *self-regulated learning* memiliki 36 aitem yang di dalamnya terdiri dari aitem favorable berjumlah 21 aitem dan aitem unfavorable berjumlah 15 aitem.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecemasan akademik . Menurut Valiante dan Pajares (2000) mengungkapkan kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan tentang apa yang akan terjadi, yang mengganggu kinerja dalam pelaksanaan tugas dan berbagai kegiatan dalam lingkungan akademik. Menurut Chavan (dalam Syatoto, 2018) kecemasan akademik adalah serupa dengan kecemasan dasar, yang berkaitan dengan bahaya yang timbul dari lingkungan lembaga akademik termasuk guru dan mata pelajaran tertentu. Menurut Ottens (dalam Fitri & Firman, 2020) mengartikan bahwa kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pikir dan reaksi fisik dan perilaku, karena kemungkinan tidak dilakukan pelajar dengan baik ketika diberi tugas akademik. Dalam penelitian ini kecemasan akademik diukur menggunakan skala kecemasan akademik yang disusun oleh Hanny ( 2011) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Holmes (1991) yang terdiri dari aspek psikologis, aspek motorik, aspek kognitif, dan aspek somatic. Skala kecemasan akademik memiliki 30 aitem yang di dalamnya terdiri dari aitem favorable berjumlah 28 aitem dan aitem unfavorable berjumlah 2 aitem.

Subjek dalam penelitian ini hanya diminta untuk memilih satu jawaban dari empat jawaban alternatif dari berbagai pernyataan yang paling sesuai dengan dirinya yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pemakaian empat pilihan jawaban tersebut guna untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh kategori jawaban netral, hal ini disebabkan karena kategori jawaban netral mempunyai arti ganda. Adanya jawaban tengah atau netral ini akan menyebabkan kecenderungan subjek untuk memilih jawaban tengah tersebut, terutama bagi subjek yang merasa ragu- ragu dan bingung atas kecenderungan arah jawabanya. Menurut Hadi (2004) pemilihan empat kategori jawaban juga dikarenakan peneliti ingin mengetahui lebih jelas lagi kecenderungan jawaban subjek kearah setuju atau tidak setuju. Aitem-aitem pada skala penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok pernyataan yakni pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavorable*. Skor yang diberikan pada pernyataan *favorable* adalah 4, 3, 2, 1 dan pernyataan *unfavorable* diberikan skor 1, 2, 3, 4 (Azwar, 2012).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjumlah 82 subjek. Adapun kriteria yang dikenakan pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa aktif kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Kuliah sambil Bekerja) dan mahasiswa maupun mahasiswi yang sudah menempuh minimal dua semester. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah teknik korelasi (*pearson correlation*) yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Keseluruhan data dianalisis dengan menggunakan program SPSS v.26 (*Statistical Product and Service Solution version 26)*.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Syarat yang harus dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis adalah uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment*, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015).

Uji normalitas adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel mempunyai sebaran yang terdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model *Kolmogorov-smirnov* (KS-Z). Kaidah untuk uji normalitas yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi > 0,050 maka sebaran data normal dan apabila nilai signifikansi < 0,050 maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov (KS-Z) untuk variabel kecemasan akademik diperoleh KS-Z = 0,111 dan variabel *self- regulated learning* diperoleh KS-Z = 0,110 .Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel kecemasan akademik dan variable *self-regulated learning* terdistribusi tidak normal karena signifikasi (p<0.050), artinya tidak sesuai dengan pedoman uji normalitas (p> 0.050).

Hadi (2015) berpendapat bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir. Lebih lanjut, ketika subjek dalam jumlah besar atau jumlah subjek N ≥30 maka dapat dikatakan data terdistribusi normal. Selaras dengan Gani dan Amalia (2015) juga memiliki pendapat yang sama bahwa apabila jumlah subjek diatas 30 (N ≥30), maka data tetap terdistribusi normal karena normal atau tidaknya suatu data tidak mempengaruhi hasil akhir. Dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak N = 82 orang (N ≥30). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa data dianggap normal dan dapat digunakan dalam uji linieritas dan uji hipotesis. Dengan demikian, variabel kecemasan akademik dan *self-regulated learning* dapat digunakan kelangkah berikutnya yaitu uji linieritas dan uji korelasi.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi ≤ 0.050 maka kedua variabel penelitian dinyatakan mempunyai hubungan yang linier dan apabila nilai signifikansi > 0.050 berarti kedua variabel dinyatakan tidak mempunyai hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 75.576 (p = 0.000) yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* merupakan hubungan yang linier. Setelah dilakukan uji normalitas dan linearitas sehingga semua prasyarat terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis dengan mengunakan teknik korelasi *product moment* yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat, jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain, begitu juga sebaliknya jika diperoleh korelasi tidak signifikan berarti tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila nilai signifikansi < 0.050 berarti terdapat korelasi antara variabel dan apabila nilai signifikansi ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi antara variabel.

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment *(pearson correlation*) diperoleh r = -0.641 (p ≤ 0.050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kecemasan akademik dengan *self-regulated learning*. Berarti jika kecemasan akademis tinggi maka perilaku *self- regulated learning* mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung rendah. Sebaliknya, jika kecemasan akademis rendah maka perilaku *self-regulated learning* mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung tinggi sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.411, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 41.1% terhadap rendahnya *self- regulated learning* dan sisanya 58.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan *self- regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh nilai korelasi (rxy) sebesar r = -0.641 (p ≤ 0.050). Hasil analisis memperlihatkan hubungan antara kecemasan akademik dan *self- regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta bersifat linier, dalam arti bahwa kedua variabel saling berhubungan satu sama lain. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kecemasan akademik dengan *self-regulated learning*. Artinya, jika kecemasan akademik tinggi maka perilaku *self- regulated learning* mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung rendah. Sebaliknya, jika kecemasan akademik rendah maka perilaku *self-regulated learning* mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung tinggi. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat di terima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu faktor yang berhubungan terhadap rendahnya *self-regulated learning* mahasiswa *.* Berkaitan dengan hal ini, terdapat penelitian lain yang berkaitan dengan kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* yang menunjukkan hipotesis penelitian diterima, yakni hasil penelitian Sembiring (2021) mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan akademis dengan *self regulated learning*. Artinya apabila nilai kecemasan akademik tinggi maka perilaku *self-regulated learning* rendah. Sebaliknya, apabila nilai kecemasan akademik rendah maka perilaku *self-regulated learning* tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi (2009) juga menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dengan *self-regulated learning*. Artinya nilai kecemasan akademik tinggi maka perilaku *self-regulated learning* rendah. Sebaliknya, nilai kecemasan akademik rendah maka perilaku *self-regulated learning* tinggi. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* penting untuk dimiliki oleh individu karena apabila memiliki *self- regulated learning* yang tinggi maka akan berpengaruh pada tindakan ketika menyelesaikan tugas-tugas akademik, lebih berkonsentrasi dalam belajar hal tersebut tentunya dapat meningkatkan prestasi mahasiswa, hal tersebut bisa didapatkan oleh mahasiswa jika mahasiswa dapat mengurangi kecemasan akademik. Tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa menjadikan mahasiswa menjadi gelisah, mudah putus asa dan tidak mau berusaha untuk mencapai keberhasilan dalam belajar sehingga tidak menunjukkan adanya sikap *self- regulated learning.*

Menurut Holmes (1991) kecemasan akademik terbagi menjadi empat aspek yaitu : psikologis, kognitif, somatik, dan motorik . Aspek psikologis yaitu jika seseorang yang mengalami kecemasan akademik biasa mengalami banyak gangguan psikologis berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan (Holmes, 1991). Menurut Santrock (2007) seseorang tidak dapat merasa tenang dalam mengerjakan tugas maupun ujian yang diberikan oleh dosen sehingga hasil dari ujian yang kurang memuaskan. Hal ini didukung data lapangan yang menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam mencapai prestasi yang diharapkan, tuntutan dari orang tua maupun lingkungan, kegagalan saat ujian, banyaknya tugas – tugas akademik, adanya perbandingan sosial antar – mahasiswa membuat mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki *self-regulated learning* cenderung rendah. Aspek kognitif yaitu jika seseorang yang mengalami kecemasan akan terus mengkhawatirkan setiap masalah yang bisa saja terjadi sehingga akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, merasa bingung, dan sulit mengingat kembali (Holmes, 1991). Hasil penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori menurut Naveh dkk( dalam Matthews dkk, 2000). Hal ini didukung data lapangan yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik muncul pada mahasiswa khususnya kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta karena mereka sulit untuk manajemen waktu antara kuliah dan bekerja sehingga banyak tugas-tugas akademik yang terbengkalai serta tidak dapat menyerap pelajaran dengan baik dan juga sulit untuk berkonsentrasi hal demikian membuat *self-regulated learning* mahasiswa cenderung menjadi

rendah. Aspek somatik yaitu jika seseorang yang mengalami kecemasan berdampak secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis) (Holmes, 1991). Hal ini didukung data lapangan yang menunjukkan bahwa mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak dapat menyelesaikan tugas – tugas akademiknya serta mengalami kesulitan selama proses belajar berlangsung membuat membuat mahasiswa mudah merasa pusing, denyut jantung berdetak cepat, tangan berkeringat jika kecemasan akademik dirasakan secara berlarut-larut dan secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual hal demikian membuat *self-regulated learning* mahasiswa cenderung menjadi rendah. aspek yang terakhir yang dapat membuat *self-regulated learning* menjadi rendah yakni motorik . Aspek motorik jika seseorang mengalami kecemasan akademik berdampak pada motorik dan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan gemetar, suara terbata-bata, dan terburu- buru (Holmes, 1991). Hal ini didukung data lapangan yang menunjukkan bahwa mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang tidak dapat berkonsentrasi ketika

belajar serta tidak dapat memahami materi yang diberikan dosen ketika diberi pertanyaan oleh dosen mahasiswa kelas karyawan cenderung menjawab pertanyaan dengan suara terbata – bata karena tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh dosen hal demikian membuat *self-regulated learning* mahasiswa cenderung menjadi rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi data masing – masing variabel dibagi menjadi 3 kategori yakni kategori tinggi, kategori sedang dan kategori rendah . Hasil kategorisasi skala kecemasan akademik dengan kategori kecemasan akademik tinggi sebesar 6,1% (5 subjek), kategori kecemasan akademik sedang sebesar 73,2% (60 subjek), dan kategori kecemasan akademik rendah sebesar 20,7% (17 subjek), hal ini menunjukan bahwa hasil kategorisasi kecemasan akademik pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung sedang. Pada hasil kategorisasi skala *self- regulated learning* dengan kategori *self- regulated learning* tinggi sebesar 41.5% (34 subjek), kategori *self-regulated learning* sedang sebesar 58.5% (48 subjek), dan kategori *self-regulated learning* rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukan bahwa hasil kategorisasi *self-regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di

Universitas Mercu Buana Yogyakarta cenderung sedang. Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kecemasan akademik dan *self- regulated learning* dalam kategori sedang. Hasil koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0.411 , hal tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 41.1% terhadap variabel *self-regulated learning* dan sisanya 58.9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa subjek yang mengalami kecemasan akademik tinggi maka *self-regulated learning* akan cenderung rendah . Hal ini terlihat dari rata-rata tingkat kecemasan akademik dan *self-regulated learning* subjek dalam kategori sedang. Dengan proses dan prosedur penelitian serta analisis data yang sesuai, maka penelitian ini sudah mencapai tujuan yakni untuk membuktikan dan mengetahui adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dan *self- regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kecemasan akademik dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis *product moment* yang menunjukkan (r = -0.641 ; p ≤ 0.050). Artinya semakin tinggi kecemasan akademik mahasiswa, maka mahasiswa akan mudah putus asa, mudah merasa bingung dan gugup ketika dosen menyuruh kita untuk presentasi dan mengerjakan ujian dan juga sering merasa pusing, serta sulit berkonsentrasi ketika belajar sehingga mahasiswa memiliki kemampuan buruk dalam mengelola pikiran, emosi, waktu serta perilaku belajarnya dan kurang mampu dalam memotivasi dirinya untuk belajar dan cenderung memiliki respon yang negative dan tidak mampu mencapai tujuan akademik yang diharapkan. Sebaliknya semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa, maka mahasiswa tidak mudah putus asa, tidak mudah merasa bingung dan gugup ketika dosen menyuruh kita untuk presentasi dan mengerjakan ujian dan juga tidak mudah merasa pusing serta dapat berkonsentrasi ketika belajar sehingga mahasiswa

memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola pikiran, emosi, waktu serta perilaku belajarnya dan mampu memotivasi dirinya sendiri untuk belajar dan cenderung memiliki respon yang positif dan mampu untuk mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecemasan akademik yang cenderung sedang sebesar 73,2% (60 subjek). Sedangkan *self-regulated learning* memiliki skor dalam kategori sedang sebanyak 58.5% (48 subjek). Variabel kecemasan akademik berkontribusi terhadap rendahnya *self-regulated learning* mahasiswa sebesar 41.1% sedangkan sisa nya 58.9% dipengaruhi oleh faktor- faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu bagi subjek penelitian, peneliti menyarankan kepada mahasiswa kelas karyawan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar dapat mengatur *self- regulated learning* dengan baik agar dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan lebih berkonsentrasi ketika belajar, tidak mudah putus asa dalam belajar dan juga lebih memahami pelajaran agar tidak mudah bingung dan gugup ketika dosen menyuruh kita untuk

presentasi dan mengerjakan ujian. Bagi institusi, diharapkan bagi pihak universitas agar lebih memotivasi dan membimbing mahasiswa untuk menerapkan *self-regulated learning* agar dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik. Hal ini dapat dilakukan dengan saat ujian misalnya dengan memberikan kisi-kisi materi yang harus dipelajari mahasiswa saat akan menghadapi ujian, dan melakukan latihan-latihan soal terutama dalam membantu mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi dan hasil belajar yang rendah. Bagi peneliti selanjutnya, berdasarkan hasil analisis data yang menunjukan bahwa kontribusi kecemasan akademik sebesar 41.1% artinya 58.9% sisanya berhubungan dengan faktor – faktor selain kecemasan akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Serta disarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor – faktor yang lainnya sehingga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi variabel lain terhadap *self-regulated learning.*

# DAFTAR PUSTAKA

Aimah, S., & Ifadah, M, 2014. Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa.[*www.jurnal.unimus.ac.id*](http://www.jurnal.unimus.ac.id/)

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1986). Social foundation of thought and action: *A social cognitive theory. Englewood Cliffs*, NJ: Prentice Hall.

Cobb, R.J., (2003). *The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based course.Dissertation*, Virginia: Blacksburg.

Dadgar, M. (2012). *The academic consequences of employment for students enrolled in community college*. CCRC working paper no. 46. New York: Community College Research Center, Columbia University.

Daulay, S.F & Fasti, R. (2011). Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi.*

Fitri, F.N., & Firman.(2020).The Relationship of Academic Anxiety with Self Efficacy.*JurnalNeoKonseling*,2( 2),17.DOI[:10.24036/00305kons](http://dx.doi.org/10.24036/00305kons2020)

[2020](http://dx.doi.org/10.24036/00305kons2020)10.24036/00305kons2020.

Furr & Elling. (2000). The Influence of Work on College Student Development. *NASPA Journal*,Vol. 37, 454-470.

Gani, Irawan, dkk. (2015). *Alat analisis data - aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial.* Yogyakarta : PT. Andi Offset.

Ginting. (2003). *Kiat Belajar di Perguruan Tinggi (edisi kedua).* Jakarta: Grasindo.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*.

Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Handianto, A & Johan, R.T. (2006). *Perbedaan tingkat stress antara mahasiswa yang bekerja dengan yang tidak bekerja*. Jakarta

:Unika Atma Jaya Press. [Online].AvailableFTP:[http://lib](http://lib/)

.atmajaya.ac.id/default.aspx?tab ID=61&src=k&id=124485tangg al akses 19 Oktober 2021

Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.

Ishtifa, D. (2011). Pengaruh self- efficacy dan kecemasan akademis terhadap self- regulated learning mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-

209. doi:

10.21831/economia.v13i2.1323 9.

Matthews, G., Davies D.R., Westerman, S.J, Stammers, R.B (2000). Human performance cognition, stress and individual differences.

Philadelphia:Psyhology Press.

Ottens, A.j.*Coping With Academic Anxiety* (BookGoogle). New York: he Rosen Publishing Group, 1991.

Pintrich. (2003). A Conceptual Fraamework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learining in College Students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.

Pratiwi, A. (2009). Hubungan antara kecemasan akademis dengan self-regulated learning pada siswa rintisan sekolah bertaraf internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro: Semarang.

Purwanto, Hadi. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT-UNP. *Skripsi*: Universitas Negeri Padang. Tidak diterbitkan.

Putwain, David W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, Erica. (2012). Is Academic Buoyancy Anything More Than Adaptive Coping *?. Journal of Level Kecemasan yang rendah, stress, & Coping*.

Rifandi, A. (2020). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Putera Pondok Pesantren Al-Hikmah 2 Brebes. *Tesis.* Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Robert, P. & Saar, E. (2012). Learning and Working: The Impact of the 'Double yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja”, *Skripsi*. Dipublikasikan: Universitas Sumatera Utara.

Saraswati, P. (2018). *Buku panduan assesmen psikologis: Skala psikologis self regulated learning (regulasi diri dalam belajar)*. HKI UMM.

Sembiring, E.R. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan *Self Regulated Learning* Pada Siswa Di Sekolah Sma Negeri I Berastagi. *Skripsi.*Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Spitzer, T.M. (2000). Predictor of college success : A comparison of traditional and contraditional age students. *NASPA Journal*, Vol. 38, 82-98.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Bandung : Alfabeta.

Sukadji. (2001). *Sukses di perguruan tinggi*. Depok : Indonesia University Press.

Sukmadinata, N.S. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sutrisno, Hadi. (2004). *Metodologi research*. Penerbit Andi:Yogyakarta.

Syatoto, F, A, I.(2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 435 – 448.

Valiante, G., & Pajares, F. (2000). Hubungan antara Tujuan Pencapaian dan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Mengah dalam Penulisan dan Sains. *Jurnal Psikologi Pendidikan Kontemporer*, 406-422.

Wahyono, U. (2008). *Pengembangan model pembelajaran TIK untuk meningkatkan pengaturan diri dalam belajar siswa*. [On-line]. Available FTP: http://www. pranadwista.files.wordpress.com /2009/05 /tgs-komputercalon-jadi1.doc. Tanggal akses 19 Oktober 2021.

Wolters, C.A. Pintrich, P.R., & Karabenick, S.A. (2003). *Assesing academic self-regulated learning. Conference on Indicators of Positive Development*: Child Trends. Hal 8-24.

Woltesrs, C.A. (1998). Self regulated learning and college student regulation of motivation. *Journal of Educational Psychology*, 80(3). 284-290.

Yenni, D. (2007). *Kuliah sambil kerja why not*. Medan Bisnis 1 Desember 2007.

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulation Learning and Academic Achivment: An Overview. *Journal of Educational Psychology*, 25(1), 3- 17.

Zimmerman, B.(1989). A Social Cognitive Viev of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of educational Psychology*, 3 , 329-339.