

## **Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir yang Mengikuti Pembelajaran *Hybrid***

*(The Correlations Self-Regulated Learning and Academic Anxiety On The Senior Year Students Participating in Hybrid Learning)*

**Deva Easter Nethania\*, Niken Titi Pratitis, dan Isrida Yul Arifiana**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

<sup>\*)</sup> [devaeasternethania@gmail.com](mailto:devaeasternethania@gmail.com)

### **Abstrak**

Fenomena penerapan metode pembelajaran *hybrid* saat ini banyak dibahas dalam dunia pendidikan jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Metode pembelajaran *hybrid* dapat menjadi solusi sekaligus *tantangan* tersendiri terutama bagi peserta didik khususnya mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di tengah berlangsungnya upaya pemerintah mencegah penularan COVID-19. Penelitian kuantitatif ini disusun dengan tujuan mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir yang mengikuti pembelajaran *hybrid*. Penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 151 mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memprogram skripsi pada semester Genap 2021/2022. Teknik sampel yang digunakan penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian menggunakan uji *Product Moment Correlation* menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan, sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** *self-regulated learning*, kecemasan akademik, pembelajaran *hybrid*, mahasiswa.

### **Abstract**

*The phenomenon of applying hybrid learning methods is currently widely discussed in the world of education from elementary school to higher education. The hybrid learning method can be a solution as well as a challenge in it self especially for students, especially senior year students who are preparing a thesis amidst the government's efforts to prevent the transmission of COVID-19. This quantitative research was prepared with the aim of knowing relationship between self-regulated learning and academic anxiety in final semester students participating in hybrid learning. This study involved 151 final semester students of the Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya who were preparing a thesis in the even semester of 2021/2022. The sample technique used in this study was probability sampling, namely the simple random sampling technique. The results of the study using the Product Moment Correlation test showed a highly significant negative correlation, so the hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords:** *self-regulated learning, academic anxiety, hybrid learning, university students.*

## **PENDAHULUAN**

Terhitung sejak Maret 2021, Kementerian, Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

menyiapkan kebijakan pembelajaran luring terbatas di tengah pandemi COVID-19. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan bersama pemerintah berupaya

agar bidang pendidikan dapat kembali pulih secara bertahap menyesuaikan situasi dan kondisi yang terjadi, hal tersebut dilakukan agar pembelajaran dapat efektif saat diterapkan dalam situasi dan kondisi yang serba terbatas (Maulipaksi, 2021). Berbagai macam metode pembelajaran yang telah disesuaikan dengan kondisi dan situasi pandemi COVID-19, salah satunya yaitu metode pembelajaran *hybrid* yang telah diterapkan 85% negara Asia Timur dan Pasifik sehingga Indonesia turut bersinergi menyusun strategi pembelajaran *hybrid* (Fahlevi, 2021; Indahri & Retnaningsih, 2021; Maulipaksi, 2021).

Perguruan tinggi menjadi salah satu jenjang pendidikan yang telah menerapkan pembelajaran *hybrid*, namun hal tersebut tidak mudah untuk dilaksanakan dengan maksimal karena adanya berbagai hambatan sebagai bentuk penyesuaian dalam metode pembelajaran yang belum pernah dibiasakan sebelumnya (Wijayanti dkk., 2021). Kondisi pasca pandemi COVID-19 juga memberikan dampak yang cukup besar terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa selama menjalani pembelajaran *hybrid* yang menimbulkan permasalahan pada diri mahasiswa (Rismi & Aulia, 2023). Fakta berkaitan dengan permasalahan diri yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di berbagai negara di dunia mengalami kecemasan akademik kategori tinggi dan sedang di tengah pandemi COVID-19, ditunjukkan dari data sebanyak 60,2% mahasiswa di Prancis mengalami kecemasan belajar, kemudian 87,7% mahasiswa di Bangladesh mengalami kecemasan akademik, dan 71% mahasiswa di Amerika Serikat juga mengalami kecemasan akademik (Fun, 2021).

Kecemasan merupakan bentuk keadaan emosional yang tidak menyenangkan ketika individu berada dalam kondisi tekanan menghadapi suatu kesulitan atau memiliki perasaan khawatir terhadap suatu hal (Putriani dkk., 2020). Kecemasan akademik adalah tekanan pada kondisi psikologis individu sebelum, selama, maupun setelah mengikuti proses pembelajaran, meliputi

perasaan takut berlebihan sehingga kecemasan tersebut menyebabkan kinerja belajar yang rendah (Kaur & Chauwla, 2018; Singh, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara tertulis melalui *Google Forms* mengenai kecemasan akademik terhadap 15 mahasiswa semester akhir fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menyusun skripsi pada semester Genap 2021/2022 didapati hasil bahwa sebesar 62,5 % mahasiswa merasa khawatir dan 50% diantaranya merasa cemas selama menyusun skripsi dengan metode bimbingan *online* maupun *onsite*. Kekawatiran dan rasa cemas yang dirasakan mahasiswa partisipan penelitian ini antara lain disebabkan oleh kemampuan manajemen waktu yang rendah, tidak terbiasa menjalain komunikasi soisal secara formal, kesulitan menyusun dan merevisi skripsi, dan tenggat waktu penyelesaian skripsi yang semakin dekat.

Kecemasan akibat tekanan belajar yang dialami mahasiswa saat mengikuti pembelajaran *hybrid*, berkaitan dengan ketidaksiapan mahasiswa menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran baru karena berproses dan menyesuaikan diri pada hal baru membutuhkan waktu untuk dapat beradaptasi dengan baik. Ketidaksiapan mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran *hybrid* disebabkan oleh suasana pembelajaran yang kurang nyaman, kesulitan mengerjakan tugas dengan adanya tuntutan waktu yang efisien dalam pembelajaran *online* maupun *offline*, kurang menguasai teknologi, serta sarana pembelajaran yang kurang memadai (Resubun dkk., 2021; Sari & Satwika, 2022).

Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik memberikan dampak negatif bagi kesehatan individu (Sharma, 2017). Kecemasan akademik juga memberi efek negatif pada kinerja belajar (Mirawdali dkk., 2018) dan kecemasan akademik dapat mempengaruhi pencapaian prestasi akademik (Shakir, 2014). Kecemasan akademik pada mahasiswa berkaitan erat dengan kemampuan mengelola diri (Kesici, 2011), serta kecemasan akademik berkorelasi negatif dengan pengelolaan diri individu dalam

proses belajar (Etiafani & Listiara, 2015; Nugraha & A'yuna, 2018).

Mayoritas mahasiswa tingkat akhir berpotensi mengalami kecemasan akademik disebabkan oleh tekanan belajar yang tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir (Situmorang, 2018). Keterkaitan mahasiswa tingkat akhir terlibat dalam pembelajaran *hybrid* yaitu pada bimbingan tugas akhir dengan metode *online* maupun *onsite* dengan dosen pembimbing termasuk dalam metode pembelajaran *hybrid* (Afdillah & Damanik, 2021).

Tahap perkembangan mahasiswa masuk dalam kelompok usia pradewasa atau yang disebut sebagai *emerging adulthood* usia 18-25 tahun, dimana pada rentang usia tersebut individu sedang mengupayakan pendidikannya diperguruan tinggi atau masih bergantung dengan orang tua secara finansial (Wade & Travis, 2007). Masa pradewasa merupakan masa krisis bagi mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir, karena pada masa tersebut mahasiswa berada dalam fase stresor yang dapat menimbulkan kecemasan belajar dikarenakan adanya kewajiban untuk menyusun tugas akhir sebagai syarat utama meraih gelar pendidikan yang ditempuh (Mukhayyaroh, 2017). Namun dapat diingat bahwa tidak semua mahasiswa semester akhir memiliki kesiapan diri yang baik untuk menghadapi penyelesaian tugas akhir bidang pendidikan yang dijalani (Wangid & Sugiyanto, 2013; Mukhayyaroh, 2017; Widigda & Setyaningrum, 2018; Wijayanti dkk., 2021).

Kemampuan pengelolaan diri dalam belajar yang rendah menjadi salah satu faktor internal yang terbukti menjadi penyebab timbulnya kecemasan akademik. Ketidakmampuan individu dalam mempertahankan atau peningkatan kemampuan mengelola diri dalam belajar dapat mengindikasikan kecemasan akademik ketika mengalami kesulitan atau hambatan belajar. Indikasi Individu mengalami kecemasan akademik yaitu mudah memprediksi kegagalan dalam belajar, merendahkan diri, dan terpaku pada konsekuensi belajar yang buruk masuk dalam aspek keawatiran (*worry*), kemudian indikasi detak jantung

meningkat, telapak tangan mudah berkeringat, otot terasa tegang terdapat dalam aspek emosionalitas (*emotionality*), selanjutnya indikasi terus-menerus memeriksa waktu, banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas yang sukar dikerjakan masuk dalam aspek gangguan yang disebabkan oleh tugas (*task generated interference*), Adapun indikasi menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu, pencatatan materi yang buruk merupakan bagian dari aspek penurunan kemampuan belajar (*study skill deficits*), dan indikasi menunda pengerjaan tugas tercantum dalam aspek *procrastination* (Hooda & Saini, 2017).

Individu yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* akan mampu mengelola diri dalam belajar serta mampu berkolaborasi secara aktif baik dalam aspek metakognitif (*metacognitively*), aspek motivasi (*motivationally*), dan aspek perilaku (*behaviorally*) pada proses belajar, seperti dapat menetapkan tujuan belajar, mengulang dan mengingat materi, mengorganisasikan dan mentransformasikan materi belajar, mengevaluasi diri, mengidentifikasi konsekuensi, mencari bantuan sosial ketika mengalami kesulitan belajar, mengatur lingkungan belajar, membuat catatan dan memahami materi, mencari informasi tambahan, mereview catatan, serta mengikuti instruksi pembimbing hingga membentuk kinerja belajar yang baik (Zimmerman, 1989). Mahasiswa semester akhir dengan kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi, akan berupaya menggunakan metakognisi, motivasi, dan perilakunya untuk meraih tujuan dan prestasi belajar yang diharapkan. Artinya, mahasiswa semester dengan kemampuan *self-regulated learning* tinggi akan dapat mengelola dirinya sedemikian rupa dalam belajar, sehingga dapat menyelesaikan tanggungjawabnya dalam menyusun tugas akhir.

Organisasi UNICEF menjelaskan cara untuk mengatasi kecemasan akademik salah satunya yaitu dengan memiliki kemampuan menyusun jadwal pembelajaran harian (UNICEF, 2020). Kecemasan akademik juga dapat diatasi dengan kedisiplinan

memanajemen waktu belajar dengan baik (Bali & Hasanah, 2022), serta kecemasan akademik dapat diatasi dengan memiliki kemampuan menetapkan tujuan dalam proses belajar (Santrock, 2007; Panadero, 2017). Menyusun jadwal pembelajaran, memiliki kedisiplinan yang baik untuk dapat memanajemen waktu, dan memiliki kemampuan menetapkan tujuan belajar merupakan bentuk dari regulasi diri dalam belajar, sehingga kemampuan mengelola diri dapat menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan akademik. Kemampuan mengelola diri dalam belajar disebut *self-regulated learning* (Etiafani & Listiara, 2015; Nugraha dkk., 2018).

*Self-regulated learning* merupakan suatu upaya yang direncanakan individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan untuk dapat mencapai tujuan akademik yang telah ditentukan dalam proses pembelajaran (Panadero, 2017). Dengan memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik dapat merasakan kesejahteraan selama menjalani proses belajar, sehingga individu mampu berkolaborasi secara aktif selama mengikuti pembelajaran (McClelland dkk., 2018). Mahasiswa tingkat akhir yang mempunyai kemampuan *self-regulated learning* yang baik dianggap mampu mengelola diri sedemikian rupa untuk dapat menyelesaikan studi tepat waktu (Latifah & Dewi, 2018).

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini akan menjelaskan hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengikuti pembelajaran *hybrid*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian skripsi ini yaitu adanya korelasi negatif antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir yang mengikuti pembelajaran *hybrid*.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik analisis data *Product Moment Correlation* menggunakan

bantuan program SPSS versi 24. Penelitian kuantitatif ini digunakan untuk mengetahui korelasi antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik pada mahasiswa semester akhir yang mengikuti pembelajaran *hybrid*. Responden dalam penelitian diambil dengan menerapkan teknik *simple random sampling* dengan menyebarkan link *Google Forms* skala penelitian menggunakan aplikasi *WhatsApp* dan mendapat respon sebanyak 151 mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menyusun skripsi pada semester Genap 2021/2022 yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Skala penelitian disebarkan secara acak melalui *WhatsApp personal chat* dan *group WhatsApp* skripsi tanpa menerapkan kriteria tertentu seperti kelas perkuliahan pagi atau malam, jenis kelamin, usia, suku, ataupun kriteria spesifik lainnya. Data responden dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran dua skala yang dikembangkan sendiri oleh peneliti, yakni skala *self-regulated learning* dan skala kecemasan akademik yang telah melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas.

Skala *self-regulated learning* disusun berdasarkan komponen-komponen *self-regulated learning* yang dijelaskan oleh Zimmerman (1989) meliputi aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku, sedangkan penyusunan skala kecemasan akademik disusun berdasarkan komponen-komponen kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Hooda & Saini (2017) meliputi aspek kekhawatiran, emosionalitas, gangguan yang dihasilkan oleh tugas, penurunan kemampuan belajar, dan penundaan.

Hasil uji validitas 39 aitem skala *self-regulated learning* mendapatkan nilai yang bergerak dari angka 0,308 sampai dengan 0,726, dan uji validitas 33 aitem skala kecemasan akademik mendapat nilai yang bergerak dari angka 0,311 sampai dengan 0,685. Dilanjutkan uji reliabilitas, skala *self-regulated learning* mendapatkan nilai sebesar 0,925 dan skala kecemasan akademik memperoleh nilai sebesar

0,896. Uji validitas dan reliabilitas penelitian ini diolah menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS versi 24.

Berdasarkan hasil uji normalitas penelitian ini, menunjukkan sebaran data terdistribusi secara normal, serta hasil uji linieritas dalam penelitian menunjukkan sebaran data linier yang signifikan atau linier. Maka teknik yang diterapkan untuk menganalisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Product Moment Correlation*.

## HASIL

Pengambilan data dalam penelitian ini diukur menggunakan skala kecemasan akademik dan skala *self-regulated learning* yang disebarkan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang memprogram skripsi semester Genap 2021/2022.

Penelitian ini mendapatkan hasil analisis data uji *Product Moment Correlation* yaitu nilai korelasi sebesar  $-0.695$  dengan nilai  $p = .000$  ( $p < .01$ ) sehingga mendapatkan hasil adanya korelasi antara variabel *self-regulated learning* dan variabel kecemasan akademik, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara variabel *self-regulated learning* dan variabel kecemasan akademik. Maka dapat diartikan bahwa semakin tingginya tingkat *self-regulated learning*, maka semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-regulated learning*, maka semakin tinggi tingkat kecemasan akademik mahasiswa, maka hipotesis yang dirumuskan penelitian ini diterima. Hasil uji korelasi dengan menggunakan *Product Moment Correlation* antar aspek tiap variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Hasil korelasi silang antara aspek tiap variabel

Aspek	Worry	Emotionality	Task generated interference	Study skill deficits	Procrastination
Metacognitively	-0.671**	-0.415**	-0.343**	-0.631**	-0.487**
Motivationally	-0.609**	-0.342**	-0.349**	-0.581**	-0.380**
Behaviorally	-0.605**	-0.271**	-0.259**	-0.618**	-0.511**

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil uji korelasi antar aspek variabel *self-regulated learning* yang terdiri atas aspek *metacognitively*, *motivationally*, dan *behaviorally* dengan aspek variabel kecemasan akademik yang terdiri atas aspek *worry*, *emotionality*, *task generated interference*, *study skill deficits*, dan *procrastination*. Korelasi tertinggi sebesar  $-0.671$  terlihat antara aspek *metacognitively* dengan aspek *worry*, kemudian sebesar  $-0.609$  antara aspek *motivationally* dengan aspek *worry*, dan sebesar  $-0.618$  antara aspek *behaviorally* dengan aspek *study skill deficits*.

Sumbangan efektif variabel *self-regulated learning* terhadap variabel kecemasan akademik dalam penelitian ini adalah sebesar 48,3%, dimana aspek *metacognitively* memberikan sumbangan sebesar 34%, kemudian aspek *motivationally* memberikan sumbangan 10% dan aspek *behaviorally*

memberikan sumbangan sebesar 4% dalam penelitian ini. Adapun berdasarkan hasil uji mean empiris dan uji mean teoritis yang dilakukan terhadap variabel dalam penelitian ini, didapatkan nilai uji mean empiris *self-regulated learning* sebesar 157 dan nilai uji mean empiris kecemasan akademik sebesar 121. Kemudian untuk hasil uji mean teoritis *self-regulated learning* dan kecemasan akademik mendapat nilai 132.

## DISKUSI

Kemampuan *self-regulated learning* yang rendah menjadi salah satu faktor internal yang terbukti menjadi penyebab timbulnya kecemasan akademik. Ketidakmampuan individu dalam mempertahankan atau meningkatkan kemampuan mengelola diri dalam belajar dapat mengindikasikan kecemasan akademik ketika mengalami kesulitan atau hambatan belajar.

Indikasi kecemasan akademik seperti yang diutarakan Hooda & Saini (2017), yaitu mudah memprediksi kegagalan belajar, merendahkan diri, terpaku pada konsekuensi belajar, detak jantung meningkat, telapak tangan mudah berkeringat, otot terasa tegang, terus-menerus memeriksa waktu, banyak menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas yang sukar dikerjakan, menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu, pencatatan materi yang buruk, dan menunda pengerjaan tugas.

Zimmerman (1989) menjabarkan bahwa individu yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik akan mampu mengelola diri dalam belajar dan mampu berkolaborasi secara aktif dalam proses pembelajaran, seperti dapat menetapkan tujuan belajar, mengulang dan mengingat materi, mengorganisasikan dan mentransformasikan materi belajar, mengevaluasi diri, mengidentifikasi konsekuensi, mencari bantuan sosial ketika mengalami kesulitan belajar, mengatur lingkungan belajar, membuat catatan dan memahami materi, mencari informasi tambahan, mereview catatan, serta mengikuti instruksi pembimbing hingga membentuk kinerja belajar yang baik.

Hasanah dkk., (2020) menguraikan kondisi psikologis mahasiswa selama mengikuti metode pembelajaran *hybrid* beradaptasi secara dinamis untuk mengatasi stresor yang muncul selama mengikuti kegiatan pembelajaran diperguruan tinggi, salah satu bentuk stresor yang muncul pada mahasiswa adalah kecemasan. Kecemasan akademik dapat mempengaruhi kinerja belajar mahasiswa dan mempengaruhi pencapaian prestasi mahasiswa, hal tersebut dapat terjadi karena saat mengalami kecemasan akademik mahasiswa kurang mampu mengelola dirinya sehingga lebih mudah merasa bingung dan tidak tepat secara persepsi dalam mengikuti proses belajar. Dapat diartikan bahwa penerapan metode pembelajaran *hybrid* menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir yang melaksanakan bimbingan skripsi secara daring maupun luring, apabila mahasiswa kurang mampu mengelola diri selama mengikuti proses pembelajaran maka

mahasiswa dapat mengalami kecemasan akademik.[R1]

Kecemasan akademik yang tinggi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi dengan metode bimbingan *hybrid* dapat diatasi salah satunya dengan meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* yang baik. Panadero (2017) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan upaya yang direncanakan oleh individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan untuk dapat mencapai tujuan akademik yang telah ditentukan dalam proses pembelajaran. Kemampuan *self-regulated learning* dapat menjadi solusi untuk mengatasi kecemasan akademik, dimana individu akan mampu mengelola diri dalam belajar dan mampu berkolaborasi secara aktif dalam proses belajar, sehingga mahasiswa tidak hanya dapat mengatasi kecemasan akademik yang dialami namun juga dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri selama mengikuti proses belajar.

Zimmerman (1989) menjabarkan bahwa individu dengan kemampuan *self-regulated learning* baik akan mampu mengelola diri dalam belajar dan mampu berkolaborasi secara aktif dalam proses belajar, seperti dapat menetapkan tujuan belajar, mengulang dan mengingat materi, mengorganisasikan dan mentransformasikan materi belajar, mengevaluasi diri, mengidentifikasi konsekuensi, mencari bantuan sosial ketika mengalami kesulitan belajar, mengatur lingkungan belajar, membuat catatan dan memahami materi, mencari informasi tambahan, mereview catatan, serta mengikuti instruksi pembimbing hingga membentuk kinerja belajar yang baik. Mahasiswa semester akhir yang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tinggi, akan berupaya menggunakan metakognisi, motivasi, dan perilakunya untuk meraih tujuan dan prestasi belajar yang diharapkan. Artinya, mahasiswa semester akhir senantiasa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi akan dapat mengelola dirinya sedemikian rupa dalam belajar, sehingga dapat menyelesaikan tanggungjawabnya dalam menyusun tugas akhir.

Hasil uji mean empiris dan uji mean teoritis yang telah dilakukan dalam penelitian ini dapat dipahami bahwa partisipasi penelitian ini memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik selama mengikuti pembelajaran *hybrid*. Hal tersebut dapat terjadi mengingat mahasiswa semester akhir mulai mampu menyesuaikan diri sebagai bentuk upaya mengelola diri dalam belajar selama menyusun tugas akhir dengan metode bimbingan *online* ataupun *onsite*, sehingga tingkat kecemasan akademik yang dialami partisipasi dalam penelitian ini tergolong rendah. [R2]Rismi & Aulia (2023) juga membuktikan bahwa terdapat keterkaitan yang positif antara penyesuaian diri pada mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik selama mengikuti pembelajaran *hybrid* pasca pandemi COVID-19.

Penerapan metode pembelajaran *hybrid* sendiri telah diterapkan dalam kurun waktu yang cukup lama sejak tingkat penyebaran COVID-19 di Indonesia mulai melandai, dengan demikian mahasiswa dapat dikatakan telah berproses menyesuaikan diri dengan adanya metode pembelajaran baru yang sebelumnya belum pernah diterapkan dalam dunia pendidikan. Sanjaya (2020) yang menjelaskan bahwa mahasiswa masa kini merupakan bagian dari *digital native*, dimana mahasiswa dianggap sebagai generasi yang tumbuh dan berkembang dalam dunia digital sehingga daya juang mahasiswa untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran *hybrid* di tengah pandemi COVID-19 dianggap lebih siap dan cepat menyesuaikan diri. Adanya motivasi yang digambarkan dalam bentuk upaya yang dilakukan untuk menyesuaikan diri saat mengikuti pembelajaran *hybrid* merupakan bagian dari kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa semester akhir, sehingga mahasiswa semester akhir sebagai partisipasi dalam penelitian ini dianggap mampu mengatasi kecemasan akademik yang dialami selama mengikuti pembelajaran *hybrid*.

Hasil uji korelasi antar aspek penelitian ini juga dapat menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang melibatkan dirinya secara aktif dalam aspek metakognitif yang diindikasikan dengan memiliki kemampuan menentukan tujuan dan strategi belajar,

mengulang dan mengingat kembali materi, mengorganisasi serta mentransformasikan tugas, dan bersedia melakukan evaluasi diri dalam proses penyusunan tugas akhir dapat membentuk pola pikir yang lebih optimis dalam meraih keberhasilan proses belajar yang dijalani sehingga dapat menurunkan tingkat keawatiran sebelum, selama, dan setelah proses pembelajaran. serta mahasiswa tingkat akhir yang menerapkan perilaku asertif, berusaha membangun strategi dan motivasi belajar yang baik maka mahasiswa mampu menunjukkan kesungguhan dalam meraih tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

## SIMPULAN

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *self-regulated learning* mahasiswa semester akhir yang mengikuti pembelajaran *hybrid* memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan akademik yang dialami, artinya saat mahasiswa mengikuti pembelajaran *hybrid* dengan memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* yang baik maka mahasiswa akan mampu mengatasi kecemasan akademik yang dialami, sebaliknya apabila mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *hybrid* memiliki tingkat kemampuan *self-regulated learning* yang rendah maka mahasiswa akan kurang mampu mengatasi kecemasan akademik yang dialami. Selanjutnya, Menurut Zimmerman (1989), motivasi yang ada dalam diri individu adalah dasar untuk membentuk kemampuan *self-regulated learning*, dimana *self-regulated learning* merupakan bentuk kemampuan individu untuk mengelola diri ketika dihadapkan pada kondisi tekanan belajar atau pada saat munculnya kecemasan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* baik dapat merasakan kesejahteraan selama menjalani proses belajar dan dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

## DAFTAR PUSTAKA

Afdillah, M. B., & Damanik, E. L. (2021). Bimbingan Online Skripsi pada Era Revolusi Industri 4.0 di Prodi Pendidikan

- Antropologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 19(2), 127-143.
- 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.
- Etiarani, E., & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik Pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144-149.
- Fahlevi, F. (2021). Nandiem: Indonesia ketinggalan, 85 persen negara Asia Pasifik sudah sekolah tatap muka. Diakses dari <https://www.tribunnews.com/nasional/2021/04/01/nandiem-indonesia-ketinggalan-85-persen-negara-asia-pasifik-sudah-sekolah-tatap-muka>, 10 April 2022
- Fun, L. F. (2021). Grit Esensi Seorang Pembelajar dalam Manurung, R. T (Ed.), *Adaptasi Pembelajaran dengan Metode Hybrid Learning* (pp. 237–256). Yogyakarta. Zahir Publishing. ISBN 978-623-5705-51-4
- Hasanah, U., Ludiana, I., & PH, L. (2020). Gambarann Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299-306.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). *Academic anxiety: An overview. Educational Quest*, 8(3), 807-810.
- Indahri, Y., & Retnaningsih, H. (2021). Pendidikan Bermutu dan Pembelajaran Tatap Muka Pasca-Setahun COVID-19. dalam Pahlevi, I (Ed.), *Parliamentary Review*, 3(2), 51-59. ISSN: 2656-923x
- Kaur, H., & Chawla, A. (2018). A study of academic anxiety and school adjustment among adolescents. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 9(2), 106-110.
- Kesici, S., Baloglu, M., & Deniz, M. E. (2011). Self-regulated learning strategies in relation with statistics anxiety. *Learning and Individual Differences*, 21(4), 472–477.
- 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), 1-7
- Maulipaksi, D. (2021). Kemendikbud siapkan kebijakan pembelajaran tatap muka terbatas. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2021/03/kemendikbud-siapkan-kebijakan-pembelajaran-tatap-muka-terbatas>, 10 April 2022
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdottir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2018). *Self-Regulation. In Handbook Of Life Course Health. Switzerland: Springer*. ISBN 978-3-319-47143-3
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). Academic anxiety and its effects on academic performance. *International Journal of Current Research*, 10(6), 70017-70026.
- Mukhayyaroh, L. (2017). Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau Dari Berpikir Positif pada mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang. *Fakultas Psikologi Universitas Semarang*, 199-208.
- Nugraha, I., Nurhasanah, N., & Ayuna, Q. (2018). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan akademis pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(2).
- Panadero, E. (2017). A Review Of Self-Regulated Learning: Six Models And Four Directions



- For Research. *Frontiers in psychology*, 8(422), 1-28.
- Resubun, C. C., Kurniyanti, M. A., & Wicaksono, K. E. (2021). Respon Terhadap Pembelajaran Blended Learning Di Era Pandemi Covid 19 Dengan Semester Stres Pada Mahasiswa. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 2(3), 154-166.
- Rismi, H., & Aulia, P. (2023). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19 Di Universitas Negeri Padang. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(10), 4659-4669.
- Sanjaya, F. R. (Ed). (2020). 21 *Refleksi Pembelajaran Daring Di Masa Darurat*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata. ISBN 978-623-7635-13-0
- Santrock, J. W. (2007). *Educational psychology*. Canada: McGrawHill Companies, Inc.
- Sari, A. R., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 136-145.
- Shakir, M. (2014). Academic anxiety as a correlate of academic achievement. *Journal of Education and Practice*, 5(10), 29-36.
- Sharma, R. (2017). Relationship between academic anxiety and mental health among adolescents. *IMPACT: International Journal of Research in Humanities, Arts and Literature (IMPACT: IJRHAL)*, 5(11), 113-120.
- Singh, H. (2018). Exploration of academic anxiety among male adolescents. *International Journal of Physical Education, Sports, and Health*, 5(1).247-250.
- UNICEF. (2020). Ruang Peka. Diakses dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/corona-virus/ruang-peka>, 10 April 2022
- Wade, C. & Tavriss, C. (2007). *Psikologi Edisi kesembilan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Wangid, M. & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19-28.
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 190-199
- Wijayanti, A., Fajriyah, K., & Suyitno, S. (2021). Analisis Science Self Directed Learning (SSDL) Mahasiswa Calon Guru SD pada Pembelajaran IPA Berbasis Hybrid. *PSEJ (Pancasakti Science Education Journal)*, 6(1), 38-45.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
- Naskah masuk: 30 Juli 2023  
Naskah diterima: 17 Januari 2024