

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN PADA  
MAHASISWA SEDANG MENYUSUNAN SKRIPSI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

Dosen Pembimbing :

Dr, Yulia Solichatun, M.Si



Oleh :

Sendi Wiratama Mandala Putra (16410085)

**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA  
MALIK IBRAHIM MALANG**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN  
PADA MAHASISWA SEDANG MENYUSUNAN SKRIPSI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**


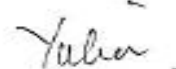

**SKRIPSI**

Oleh:

Sendi Wiratama Mandala Putra

NIM : 16410085

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 3 April 2023

Dosen Pembimbing	Tanda tangan persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Abdul Hamid Cholili, M.Psi</u> NIP. 19890602201911201270		30-Oktober-2024
Ketua Penguji <u>Dr. Yulia Sholichatun, M.Si</u> NIP. 197007242005012003		26-Oktober-2024
Penguji Utama <u>DR. Iin Tri Rahayu, M. Si</u> NIP.197207181999032001		26-Oktober-2024

Disahkan oleh.

Dekan



  
Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP.19761128200212200

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN**  
**PADA MAHASISWA SEDANG MENYUSUNAN SKRIPSI FAKULTAS**  
**PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM MAULANA MALIK IBRAHIM**  
**MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

Sendi Wiratama Mandala Putra

NIM : 16410085

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing I



Dr. Yulia Sholichatun, M.si

NIP. 197007242005012003

Dosen Pembimbing II



Abdul Hamid Cholili, M.Psi

NIP. 19890602201911201270

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP.197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sendi Wiratama Mandala Putra  
NIM : 16410085  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEDANG MENYUSUNAN SKRIPSI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM MAULANA MALIK IBRAHIM**" adalah benar – benar hasil karya sendiri baik Sebagian maupun keseluruhan, kecuali bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila pada kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surt pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sangsi

Malang, 23 Oktober 2024

Peneliti,



Sendi Wiratama Mandala Putra

NIM. 16410085

## **MOTTO**

Wahai orang-orang yang beriman! Infakkanlah sebagian dari hasil usahamu yang baik-baik dan sebagian dari apa yang Kami keluarkan dari bumi untukmu. Janganlah kamu memilih yang buruk untuk kamu keluarkan, padahal kamu sendiri tidak mau mengambilnya melainkan dengan memicingkan mata (enggan) terhadapnya. Dan ketahuilah bahwa Allah Mahakaya, Maha Terpuji.

(Q.S Al-Baqarah: 267)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmaanirrahiim*

*Alhamdulillah*, segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang luar biasa sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir ini. Saya persembahkan karya ini kepada kedua orangtua saya yang telah merawat saya, mendidik, dan membiayai pendidikannya. Terimakasih bapak dan ibu yang selalu mensupport dalam segala hal serta selalu mengupayakan yang terbaik buat anaknya.

Untuk mbakku mba Pipin terimakasih selalu menjadi pendengar yang baik dan berusahamembantu kesulitan yang dialami saya selama melakukan penelitian ini. Untuk keluarga terimakasih telah memberikan dukungan do'anya kepada saya.

## DAFTAR ISI

MOTTO .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
ABSTRAK .....	vii
BAB I.....	1
A.            Latar Belakang .....	1
B.            Rumusan Masalah.....	12
C.            Tujuan Penelitian .....	13
D.            Manfaat Penelitian.....	13
1.          Manfaat Teoritis .....	13
2.          Manfaat praktis .....	13
BAB II .....	15
A.            Kecemasan .....	15
1.          Definisi Kecemasan .....	15
2.          Macam – Macam Kecemasan.....	16
3.          Aspek – Aspek Kecemasan .....	17
4.          Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	19
B.            REGULASI DIRI .....	20
1.          Pengertian .....	20
2.          Aspek-aspek Regulasi Diri.....	22
3.          Faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri.....	27
BAB III .....	30
A.            Rancangan Penelitian.....	30
B.            Identifikasi Variable Penelitian .....	31
C.            Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
D.            Populasi dan Sampel atau Subjek Penelitian .....	32
E.            Teknik Pengumpulan Data.....	34
F.            Uji Validitas dan Reliabilitas.....	36

G.	Uji Reliabilitas .....	37
H.	Analisis Data .....	38
BAB IV .....		40
A.	Profil Lokasi Penelitian .....	40
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	43
C.	Hasil Penelitian .....	44
1.	Hasil Penelitian .....	44
Tabel 4.3 .....		45
Hasil Uji Reablilitas .....		45
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas .....		46
4.	Uji linieritas .....	47
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas .....		47
1.	Hasil Analisis Deskriptif .....	47
Tabel 4.6 Hasil Analisis <i>Descriptive Statistics</i> .....		48
1)	Kecemasan .....	48
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Variabel Kecemasan.....		49
2.	Uji Hipotesis .....	49
Tabel 4.9 Hasil Uji korelasi .....		50
A.	Pembahasan.....	51
1.	Hasil Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Penyusunan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malang.....	51
2.	Hasil Tingkat Regulasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....	51
BAB V.....		53
A.	Kesimpulan.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN.....		58



|

## ABSTRAK

Wiratama, Sendi Mandala Putra. 16410085. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Penyusunan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang Skripsi. Dosen Pembimbing: Dr, Yulia Solichatun, M.Si

---

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol dan mengarahkan perilaku serta emosi mereka. Sedangkan kecemasan adalah sesuatu perasaan yang mengkhawatirkan ada sesuatu buruk yang akan terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa penyusunan skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dimana kuesioner dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa penyusunan skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya pengaruh antara regulasi diri terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016-2019 Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang, diambil dengan teknik *Nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu regulasi diri dan kecemasan. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

Pada hasil penelitian tingkat prokrastinasi mahasiswa dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat 30 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami masalah kecemasan yang rendah.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Regulasi Diri

## ABSTRACT

Wiratama, Sendi Mandala Putra. 16410085. The Relationship Between Self-Regulation And Anxiety In Students Thesis Preparation Faculty Of Psychology Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang Thesis. Supervisor: Dr, Yulia

---

Solichatun, M.Si

Self-regulation constitutes an individual's ability to control and direct their behavior as well as their emotions. While anxiety is something a feeling of worrying that something bad is going to happen This study aims to find out the relationship between self-regulation and anxiety in thesis writing students of the Faculty of Psychology of the Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. The study used questionnaire method with purposive sampling technique. The results of the study showed that there was no influence between self-regulation and anxiety in thesis writing students of the Faculty of Psychology of the Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study aims to find out whether there is an influence between self-regulation on anxiety in students who are writing their thesis. The subjects of this study were students of 2016-2019 batch of Faculty of Psychology of Maulana Malik Ibrahim University Malang, taken by Nonprobability sampling technique with purposive sampling type. The measurement tool in this study used two scales namely self-regulation and anxiety. The analysis used was a simple regression analysis.

In the results of the research level of student procrastination can be found that out of 30 respondents studied there are 30 students are in the moderate category with a percentage of 100%. The results show that students experience low anxiety problems.

Keywords: Anxiety, Self-Regulation

## خالصة

رسائل إعداد الطالب لدى والقلق النفس ضبط ب ي العالقة. 16410085. بوترا ماندال سيندي، ويراتاما يوليا الدكتور: المبلف. مالنح إبراهيم مالك موالنا رسالة الإسلامية الجامعة النفس علم كلية جامعية M.Si، سوليشاتون

شعور هو القلق أن ح ي ف. عواطفه وكذلك سلوكه وتوجيه التحكم عمل الفرد قدرة الذات التنظيم يشكل لدى والقلق الذات التنظيم ب ي العالقة معرفة إبل الدراسة هذه تهدف، شع ل شع حدوث من بالقلق استخدمت. مالنح الإسلامية إبراهيم مالك موالنا بجامعة النفس علم كلية لطلبة الأطروحات كتابة ب ي تأث ي وجود عدم الدراسة نتائج وأظهرت. الهادفة العينات أخذ وتقنية الاستبيان أسلوب الدراسة إبراهيم مالك موالنا بجامعة النفس علم بكلية الجامعية الرسائل كتابة طالب لدى والقلق الذات التنظيم مالنح الإسلامية.

الذين الطالب لدى القلق عمل الذات التنظيم ب ي تأث ي هناك كان إذا ما معرفة إبل الدراسة هذه تهدف النفس علم كلية من 2016-2019 دفعة طالب الدراسة هذه موضوعات كانت. أطروحتهم يكتبون العينات بنوع الاحتمالية غ ي العينات أخذ بتقنية أخذها تم والنت، مالنح إبراهيم مالك موالنا بجامعة التحليل وكان. والقلق الذات التنظيم هما مقياس ي الدراسة هذه ف القياس أداة استخدمت. الهادفة البسيط النحدر تحليل المستخدم.

كان دراستهم تمت فردا 30 ب ي من أنه عمل العثور يمكن الطالب ماطلة مستوى حول البحث نتائج وف قلق مشاكل من يعانون الطالب أن النتائج أظهرت. 100% بنسبة المتوسطة الفئة ف طالب 30 هناك ANOVA جدول عمل بالنتائج يتعلق فيما الدراسة لهذه الطبيعية الحالة اختبار نتائج عمل بناء منخفضة متغ يين ب ي تأث ي يوجد أنه. الاستنتاج ويمكن،  $0.05 < 0.802$  ه  $\alpha < 0.05$  دالة قيمة أن معرفة يمكن UIN Maliki النفس علم كلية ف أطروحة إكبنون الذن الإطال ب لدى للقلق الذات البنظيم وهم Malang

الذات التنظيم، القلق: المفتاحية الكلمات

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa adalah salah satu pengubah kemajuan yang dimana mahasiswa memiliki pemikiran – pemikiran yang dapat memajukan bangsa ini. Seorang mahasiswa harus melalui beberapa tahapan peraturan dan tahapan tes. Setelah tahapan – tahapan tersebut dilakukan maka seseorang akan bisa menjadi mahasiswa. Tidak berhenti sampai disitu, mahasiswa harus belajar sampai mereka dapat bermanfaat bagi masyarakat. Sesuai dengan yang dijelaskan oleh Habib (2019) mahasiswa mempunyai 4 peran penting didalam masyarakat yaitu peran sebagai agent of change, social control, iron stock dan moral force.

Menurut Fibrianti (2009) mahasiswa harus menempuh masa studi minimal 3,5 tahun dan akhirnya akan melewati fase akhir studinya dengan menyusun skripsi. Hal ini dikarenakan masa habis pengambilan teori dalam perkuliahan dan akhirnya akan melewati fase akhir studinya dengan menyusun skripsi. Tetapi fakta yang ada dilapangan berbeda, mahasiswa rata - rata menempuh mata perkuliahan selama 4 tahun yang dapat diartikan selama 8 semester tanpa adanya kendala. Dalam 8 semester mahasiswa akan mengerjakan skripsi pada semester 8. Menurut Poerdaminto (Fibrianti, 2009) skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis diperguruan tinggi. Semua mahasiswa wajib mengambil matakuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Kesulitan – kesulitan

saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan – kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan (Hidayat, 2008).

kecemasan merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat dalam menulis skripsi dan memberi motivasi untuk menulis skripsi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa menjadi malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Hidayat, 2008).

Menurut Hurlock, (1998) kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami, hanya saja kadar dan tarafnya berbeda. Ada beberapa orang yang mengalami kecemasan yang membutuhkan waktu yang sangat lama dalam menyelesaikannya, dan ada juga dalam waktu singkat orang tersebut dapat menyelesaikannya. Kecemasan yang berlebihan dapat mengakibatkan kondisi yang tidak baik dalam melakukan pekerjaan perkuliahan. Gunarsa (2008) juga menjelaskan kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Sedangkan Rahmaniah (2013), menjelaskan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan dapat mengakibatkan kemalasan pada mahasiswa pada saat pengerjaan skripsi sehingga dapat menghambat pengerjaan skripsi yang dapat memperlambat proses kelulusan.

Ditemukan data yang meneliti tentang penelitian kecemasan pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang, responden Mahasiswa sebanyak 27 orang dengan kriterianya adalah mahasiswa semester akhir, dalam penelitian tersebut ditemukan 3,7% mahasiswa mengalami kecemasan sangat tinggi, 37% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, 55,6% mahasiswa mengalami kecemasan sedang, 3,7% mahasiswa mengalami kecemasan rendah, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan sangat rendah.(Fauzi, 2018). Hasil dari penelitian tersebut membuat peneliti Sendi (2021) telah melakukan wawancara terhadap Mahasiswa UIN Malang yang sedang mengerjakan skripsi, dari hasil wawancara mereka memiliki efek yang hampir sama saat mengerjakan skripsi yaitu kesulitan dalam aktifitas kesehariannya seperti kesulitan tidur, merasa hidupnya tidak tenang, dan *moody*. Beberapa dari mereka mempunyai cara untuk mengatasi efek – efek dari mengerjakan skripsi seperti memotivasi diri agar semangat dan membuka laptop untuk membangun *mood* lalu bisa mengerjakan skripsi. Penemuan permasalahan tersebut membuat mahasiswa mampu meregulasi diri agar mau mengerjakan skripsinya. Salah satu yang saya wawancarai bernama Irvan Junaidi angkatan psikologi 2016, kutipan wawancara sebagai berikut :

Penulis: “mengapa kamu tidak segera mengerjakan skripsi?”

Irvan : “soalnya kadang saya tidak ingin mengerjakan skripsi karena hati saya kurang enak, tidak konsentras, hidup kaya tidak tenang.”

Penulis: “lalu solusi untuk mengatasi hal tersebut apa?”

Irvan : “Ya kadang saya hanya buka laptop saja sambil menunggu *mood* naik dan juga saya memotivasi diri saya untuk mengerjakan skripsi.”

Mahasiswa perlu memiliki strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang akan muncul di masa yang akan datang berupa motivasi internal yang mengarah pada keinginan untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai, mengevaluasi dan mengubah perilakunya sendiri, hal ini disebut regulasi diri (Cervone dan Lawrance, 2012). Menurut Bandura (Alwisol, 2005) regulasi diri adalah kemampuan seseorang sebagai manusia yang mengatur diri sendiri untuk mempengaruhi perilaku dengan memodifikasi lingkungan, memberikan dukungan kognitif, dan menimbulkan konsekuensi bagi perilaku yang dilakukannya sendiri. Jika mahasiswa memiliki regulasi diri, maka mereka akan mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi selama penyusunan skripsi. Di sisi lain, mahasiswa yang tidak memiliki regulasi diri akan mengalami kecemasan atau tekanan saat mengerjakan skripsi.

Penelitian terdahulu sangatlah penting untuk mendukung suatu penelitian. Tanpa adanya penelitian terdahulu, tidak akan ada penelitian – penelitian terbaru dan penelitian tidak adakn terlihat menarik. Menurut Huston (Safnil, 2016), Penulis harus mendiskusikan dua alasan mengapa sangat penting dalam mendukung kegiatan penelitian dalam pendahuluan mereka untuk membuat menarik dan meyakinkan. Pertama, kurangnya pengetahuan tertinggal dari beberapa studi relevan sebelumnya, dan kedua, kurangnya pengetahuan terjadi pada beberapa topik penting. Kedua kalimat ini sama pentingnya tetapi sering diekspresikan melalui gaya retorika dan fitur linguistik yang berbeda. Peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelusuran tentang keterhubungan regulasi diri dengan



kecemasan dengan berbagai penelitian yang berbeda - beda. Hasil dari penulurusan terdapat di table 1.

Tabel 1. hasil penelitian terdahulu

<b>Peneliti</b>	<b>Judul penelitian</b>	<b>Hasil penelitian</b>	<b>Perbedaan</b>
Cahyana, 2013	Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo	Peneltian dilakukan sebanyak 15 orang mahasiswa akhir periode 2 dan 3 2013. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara regulasi dengan kecemasan.	Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan rank spearman
Iqbal, Nurhasanah, Qurrata, 2018	Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Akademis Pada	Penelitian dilakukan pada siswa kelas IX SMA Negeri 1 Banda Aceh yang	Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan.

	Siswa Sma Negeri 1 Banda Aceh	berjumlah 199 orang dan yang menjadi sampel 133 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan akademis	Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase dan korelasi
Dinda, Anastasia, 2019	Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan	Penelitian dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berjumlah 86 subjek. Hasil penelitian menunjukkan	Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri, X2 psychological well-being dan variable Y Kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah analisis sampling total

	Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta	bahwasanya terdapat hubungan antara regulasi diri dan psychology well being dengan kecemasan.	
Teuku, Mirza, 2016	Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala	Penelitian dilakukan pada Mahasiswa dari angkatan 2009 sampai dengan angkatan 2012 yang sudah menyelesaikan tugas skripsi. Penelitian menunjukkan bahwasannya semakin tinggi regulasi diri maka semkin rendah kecemasan menghadapi dunia	Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah quota sampling

		kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala.	
Tourmalina, Triana, 2019	Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Kecemasan Siswa Terhadap Ulangan Harian	Penelitian dilakukan pada siswa-siswi SMK Nasional di Bantul tahun ajaran 2017/2018 dan sampel penelitian berjumlah 138 siswa. Penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian.	Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi product moment

<p>Tourmalina, 2019</p>	<p>Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Kecemasan Siswa Terhadap Ulangan Harian Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Di Provinsi D. I. Yogyakarta</p>	<p>Penelitian dilakukan pada siswa-siswi SMK Nasional Bantul dengan sampel 138 yang telah memenuhi kriteria populasi penelitian. Penelitian menunjukkan bahwasannya regulasi diri dalam belajar siswa mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi ulangan harian.</p>	<p>Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi product moment</p>
<p>Nadia, Jati, 2016</p>	<p>Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada</p>	<p>Penelitian dilakukan pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi</p>	<p>Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan.</p>

	Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (Ilmpi)	Indonesia(ILMPI) dan subjeknya berjumlah 126 orang. Penelitian menunjukkan bahwasannya berhubungan negatife antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.	Analisis data yang digunakan adalah proportional cluster sampling.
Etiafani, Anita, 2015	Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Akademik Pada Siswa Smk	Penelitian dilakukan pada siswa SMKN 6 di Semarang dengan subjek penelitian 189 siswa kelas X. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan negatife antara	Penelitian ini menggunakan variable X1 Regulasi Diri dan variable Y Kecemasan. Analisis data yang digunakan adalah cluster random sampling

		regulasi diri dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang.	
Elda, 2014	Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014	Penelitian dilakukan pada semua Mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014 dengan total subjek sebanyak 101 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya tidak terdapat hubungan kecemasan akademis dengan	Penelitian ini menggunakan variable X1 kecemasan dan variable Y regulasi diri. Analisis data yang digunakan adalah cross sectional design

		regulasi diri dalam belajar	
--	--	-----------------------------	--

Penelitian ini berbeda dari penelitian yang ada sebelumnya. Meskipun telah ada penelitian mengenai regulasi diri dan kecemasan pada Mahasiswa pengerjaan skripsi, penelitian ini mempunyai tantangan tersendiri bahwasannya masih terdapat Mahasiswa Psikologi yang masih belum selesai mengerjakan skripsi yang dimana angkatan ini sudah terkategori “tua dan terlambat” yang dimana sebagian mahasiswa sudah lulus.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Penyusunan Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa penyusunan skripsi fakultas psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat regulasi diri mahasiswa penyusunan skripsi fakultas psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana hubungan antara kecemasan dengan regulasi diri pada mahasiswa penyusunan skripsi fakultas psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang?



### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa penyusun skripsi fakultas psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi diri mahasiswa penyusun skripsi fakultas psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa penyusunan skripsi fakultas psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **D. Manfaat Penelitian**

Dari segi ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara kecemasan dengan regulasi diri pada mahasiswa penyusunan skripsi angkatan 2016 sampai 2019 fakultas psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan teori-teori dari literature yang sudah ada. Dapat memberi masukan bagi pengembangan ilmu psikologi serta memberikan seumbangan informasi bagi para remaja akhir khususnya mahasiswa, serta dapat diterliti lebih jauh dengan variable tambahan oleh peneliti-peneliti dimasa yang akan datang

#### **2. Manfaat praktis**

- a Mahasiswa: sebagai bahan pertimbangan informasi dalam usaha untuk melakukan peningkatan kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam

mempersiapkan menghadapi skripsi.

- b. Peneliti: penelitian ini berguna untuk menambah pengembangan keilmuan dan pengetahuan mengenai regulasi diri dan kecemasan.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Definisi Kecemasan**

Menurut Nevid (2005) kecemasan/kecemasan adalah suatu keadaan khawatir atau aprehensi yang dimana seseorang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk kemungkinan akan terjadi, seperti kecemasan tentang kesehatan, hubungan sosial, ujian, karir, hubungan internasional dan kondisi lingkungan. Ketakutan adalah respons yang baik terhadap suatu ancaman, tetapi jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancamannya, atau jika ketakutan itu terjadi tanpa sebab, ketakutan itu bisa menjadi tidak normal.

Tidak jauh berbeda dengan Nevid, Hurlock (1996) memiliki pendapat bahwasannya kecemasan merupakan kekhawatiran umum tentang peristiwa tidak pasti yang ada di masa depan. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa kecemasan, ketakutan, dan emosi yang tidak menyenangkan. Biasanya disertai dengan ketidakmampuan, kurang percaya diri, merendahkan diri sendiri, dan perasaan tidak mampu memecahkan masalah. Ketika seseorang memiliki masalah atau konflik, mereka akan meragukan kemampuannya sendiri.

Carr (2001) menyatakan bahwa kecemasan diartikan sebagai emosi yang dialami seseorang ketika mengalami kecemasan, dan

karakteristiknya terkadang tidak jelas. Chaplin (1997) juga mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan takut terhadap suatu situasi yang terjadi tanpa alasan khusus dari ketakutan tersebut. Dengan gejala fisik seperti keringat dingin, menggigil, dan berusaha melarikan diri.

Atinson,DKK (1996), menambahkan pendapat mengenai kecemasan. menurut Atkinson, dkk kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan seseorang yang bisa mengakibatkan kecemasan. permasalahan dan bentuk putus harapan merupakan salah satu kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan buat melakukan sesuatu diluar kemampuan pula mengakibatkan kecemasan.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas bahwa kecemasan adalah kekhawatiran seseorang yang diakibatkan stimulus dari dalam atau luar seseorang yang menyebabkan individu mengalami kekhawatiran, ancaman, atau sebagai hambatan untuk individu tersebut.

## 2. Macam – Macam Kecemasan

Kartono (1989) menyatakan bahwa ada beberapa jenis kecemasan pada seseorang, baik fisik maupun mental. Kecemasan itu disebut kecemasan super ego. Misalnya, kecemasan ketika suatu saat jatuh sakit, mengalami kecelakaan, atau mendapat hukuman, kehilangan seseorang yang disakiti, dicintai, atau ditertawakan oleh orang lain. kecemasan kedua adalah kecemasan neurotik, ketakutan yang terkait dengan mekanisme pertahanan diri yang buruk. Kecemasan tersebut biasanya

disebabkan oleh rasa bersalah dan dosa yang tidak bisa dimaafkan, frustrasi, konflik emosional yang berkelanjutan, dan ketegangan batin. Kecemasan ketiga adalah kecemasan psikotis, kecemasan ini adalah ketakutan yang ditambah dengan ketakutan dalam hidup yang disebabkan oleh depersonalisasi dan kebingungan psikologis, perasaan terancam oleh keadaan, dan perasaan kacau.

Freud (dalam Andri, 2007) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan, yaitu:

1. Kecemasan yang realistis, khususnya respon ego terhadap bahaya yang datang dari luar dirinya.
2. Kecemasan neurosis, yaitu ketika insting tidak dapat dikendalikan dan orang menerima keadaan dari situasi tersebut.
3. Kecemasan moral adalah rasa takut melanggar standar hidup dalam masyarakat.

### 3. Aspek – Aspek Kecemasan

Greenberger dan Padesky (1995) membagi kecemasan dalam empat aspek, yaitu:

#### a. Reaksi fisik

Reaksi seseorang yang terlihat dari fisik seseorang, seperti keringat yang keluar terus menerus, jantung berdetak kencang, wajah memerah, kesulitan dalam bernafas ketika seseorang menghadapi situasi yang dirasa mengkhawatirkan.

b. Pikiran

Orang dengan kecemasan sering memikirkan bahaya, berpikir bahwa mereka tidak mampu menangani masalah, tidak menghargai bantuan yang tersedia, dan khawatir serta memikirkan hal-hal yang salah. Orang dengan kecemasan sering memiliki pikiran negatif tentang apakah mereka dapat mengatasi situasi yang membuat mereka cemas. Biasanya pola pikir ini akan bertahan cukup lama, jika bukan karena upaya individu untuk mengubah pola pikirnya ke sesuatu yang lebih positif. Pikiran negatif yang muncul bisa apa saja, tetapi hasilnya tetap sama, yaitu membuat seseorang merasa tidak nyaman karena terus menerus memikirkannya. Pikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, tidak mempunyai keahlian dalam suatu bidang, tidak siap dalam bekerja, dll.

c. Perilaku

Orang yang cemas akan bertindak laku menghindari situasi di mana kecemasan muncul, seseorang akan meninggalkan keadaan kecemasan dan berusaha melakukan segalanya dengan sempurna dan berusaha menghindari bahaya. Perilaku ini terjadi karena individu merasa terganggu dan tidak nyaman.

d. Suasana Hati

Kecemasan meliputi perasaan gugup, gembira, cemas, dan panik. Suasana hati juga bisa berubah drastis ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memicu kecemasan. Perasaan cemas dan panik

dapat membuat Anda sulit mengambil keputusan. Contoh keinginan dan minat. Jadi, aspek kecemasan adalah reaksi fisik, pikiran, perilaku, dan suasana hati.

#### 4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman (Ghufroon, 2010) menyatakan bahwa ada dua faktor penyebab kecemasan: pengalaman masa lalu yang negatif dan pikiran yang tidak rasional.

##### 1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini tidak menyenangkan yang ada di masa lalu, suatu peristiwa yang dapat terulang kembali ketika seseorang menghadapi situasi sulit atau peristiwa yang tidak menyenangkan yang terjadi sama, seperti ujian yang gagal. Ini adalah pengalaman umum yang menyebabkan orang takut akan ujian.

##### 2. Pikiran yang tidak rasional

Psikolog percaya bahwa kecemasan tidak disebabkan oleh suatu kejadian, melainkan keyakinan yang menyebabkan kecemasan. Ellis (dalam Ghufroon, 2010) mencantumkan keyakinan yang memicu kecemasan terdapat berbagai contoh pemikiran irasional yang dikenal sebagai pemikiran salah, yaitu, kegagalan katastrofik, perfeksionisme, persetujuan kegagalan dan generalisasi yang tidak tepat.

## **B. REGULASI DIRI**

### **1. Pengertian**

Regulasi diri (*regulasi diri*) diambil dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, sehingga *regulasi diri* berarti pengaturan diri. Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita - cita (Bauer & Baumeister, 2011). Didukung pula dengan pendapat Friedman, dkk (2006) tentang regulasi diri yaitu proses seseorang mampu mengatur aksi mereka sendiri, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mampu mencapai tujuan mereka,

Sependapat dengan Bandura dalam Ormrod (2011) menerangkan tentang regulasi diri yakni kemampuan manusia mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi untuk tingkah lakunya sendiri. Regulasi diri berarti kemampuan seseorang untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta sebagai daya penggerak utama kepribadian manusia. Orang tersebut harus mampu mengatur perilaku diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Mengatur waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang ingin dicapai terlaksana dengan optimal( istriyanti,dkk,2014).



Definisi lain tentang regulasi diri yaitu proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berupaya mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan serta hasrat mereka (Vohs & Baumeister, 2004). Sedangkan Carver dan Scheier (dalam King, 2010) menjelaskan pengertian regulasi diri sebagai proses organisme mengejar tujuan yang penting. Cara untuk regulasi diri diantaranya yakni penetapan tujuan, pengawasan kemajuan dan membuat penyesuaian perilaku untuk mencapai hasil yang ingin diwujudkan. Selaras dengan King, Handy Susanto (2006) mengartikan regulasi diri sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Penjelasan ini menegaskan bahwa regulasi diri merupakan proses individu untuk berusaha mencapai tujuan tertentu yang meliputi proses mengatur, merencanakan, mengarahkan serta mengontrol perilaku.

Pemaparan mendalam dijelaskan oleh Berns (2013) bahwa "*regulasi diri involves the ability to control one's impulses, behavior, and emotions until an appropriate time, place or object is available for expression*". Kalimat ini menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan pengaturan diri yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan impuls, perilaku dan emosi pada waktu, tempat atau hal yang sesuai.

Dari beberapa penjelasan ahli di atas dapat disimpulkan terkait regulasi diri yaitu kemampuan individu untuk mengontrol perilakunya, mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan keinginan mereka dalam mencapai suatu tujuan. Regulasi diri meliputi beberapa cara atau proses yaitu mengatur,

merencanakan, mengarahkan dan mengontrol perilaku. Melalui regulasi diri juga memungkinkan seseorang mampu mengendalikan impuls, perilaku dan emosi pada waktu, tempat dan hal yang sesuai.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Diri**

Pendapat Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod,2011) regulasi diri terdiri dari 5 aspek yaitu : 1. Mengatur standard dan tujuan (*setting standards and goals*), 2. Observasi diri (*Self Observation*), 3. Evaluasi diri (*self evaluation*) 4. Reaksi diri (*self reaction*) serta 5. Refleksi diri (*self reflection*). Penjelasannya sebagai berikut :

### 1. Mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*)

Orang dewasa leboh mengarah untuk menetapkan standar pada perilaku mereka sendiri, dengan kata lain mereka mematok kriteria tentang perilaku yang dapat diterima. Mereka pula mengenalkan tujuan tertentu yang kemudian mereka memberi nilai dan arah sendiri. Standard an tujuan setiap orang tergantung pada standar dan tujuan milik orang lain yang mereka lihat dan percaya. Bisa diartikan, perilaku orang lain mempengaruhi standar dan tujuan individu. Dibuktikan juga dalam studi yang dilakukan Bandura dan Kupers yang menunjukkan adanya anak-anak cenderung untuk memperkuat diri mereka menggunakan standar perilaku yang sangat mirip dengan apa yang mereka lihat pada orang lain.

### 2. Observasi Diri (*self observation*)

Hal yang vital dari regulasi diri yakni untuk mengamati diri dalam sebuah tindakan. Untuk membuat kemajuan ke arah tujuan yang berarti bagi

seseorang, sehingga seseorang tersebut harus memahami apa yang menjadi kelebihan mereka dan kekurangan yang harus diperbaiki.

### 3. Evaluasi Diri (*self evaluation*)

Perbuatan atau kepribadian setiap orang selalu diperhatikan oleh orang lain. Sehingga, orang-orang menilai dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri sesuai dengan standar yang diberikan orang pada umumnya kepada diri mereka.

### 4. Reaksi Diri (*self reaction*)

Setiap pribadi manusia yang mulai berusaha untuk meningkatkan regulasi diri dengan memperkuat diri dengan perasaan bangga atau dengan menilai diri mereka melakukan pekerjaan dengan baik ketika mereka dapat menyelesaikan tujuan mereka. Begitu pula jika mereka melakukan kesalahan, mereka akan merasa bersalah, menyesal, malu dan menghukum diri mereka sendiri karena tidak dapat melakukan standar yang mereka tetapkan. Proses ini menyebabkan penguatan (*reinforcement*) atas keberhasilan diri mereka dalam mencapai tujuan serta memberikan hukuman (*punishment*) untuk kesalahan yang mereka lakukan. *Support* atau penghargaan terhadap diri sendiri serta mengkritik diri sendiri dapat mempengaruhi perubahan perilaku seseorang.

### 5. Refleksi Diri (*self reflection*)

Aspek terakhir, pada pribadi yang benar-benar mengontrol diri sendiri untuk merenung (merefleksikan) dan mengamati secara detail tujuan hidup mereka, keberhasilan kegagalan masa lalu, keyakinan tentang

kemampuan mereka lalu mereka beradaptasi dengan tujuan, perilaku dan keyakinan yang sekiranya dapat dipertanggung jawabkan. Pendapat dari Bandura, refleksi diri adalah aspek yang paling jelas dalam regulasi diri.

Serupa dengan hal tersebut, Dimatteo (dalam Shinta, 2015) memaparkan aspek dari regulasi diri meliputi:

1. Pemantauan diri atau introspeksi

Individu dapat memutuskan apa yang harus dilakukan. Orang tersebut kemudian melakukan analisis terhadap perilaku yang dipilih. Dia tahu pilihan yang mereka miliki dan dapat membantu mereka mengubah perilaku mereka.

2. Evaluasi diri

Perilaku yang sebelumnya dinilai dengan pemantauan diri dibandingkan dan dikontraskan dengan kriteria spesifik atau ideal.

3. Peningkatan diri sendiri.

Ini adalah peningkatan dirinya untuk menyesuaikan tindakan atau menyesuaikan tujuan. Dengan demikian, Dimatteo 3 (3), yaitu pemantauan diri atau pengamatan diri, penilaian diri, penilaian diri, dan penguatan diri. Ketiga aspek ini cenderung menekankan kemampuan untuk mengelola perilaku individu.

Hergenhann dalam (dalam Shinta, 2015) mengemukakan aspek regulasi diri sebagai berikut:

1. Efikasi diri

Hjelle dan Ziegler (Shinta, 2015) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan perilaku yang berhubungan dengan tugas atau keyakinan individu akan kemampuan untuk melakukan perilaku tersebut.

## 2. Aturan moral (moral act)

Perilaku moral adalah prinsip standar tentang apa yang baik atau buruk melalui proses internalisasi. Ada banyak mekanisme kognitif yang dapat menyebabkan seseorang bertindak melawan prinsip moral mereka tanpa menimbulkan rasa bersalah. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan diri untuk mengendalikan hal tersebut.

## 3. Kepuasan yang tertunda

Proses ini merupakan proses penundaan penghargaan. Kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat dikaitkan dengan beberapa faktor. Faktor yang dimaksud antara lain keyakinan bahwa tujuan masa depan akan lebih baik, pengalaman masa lalu menunda kepuasan saat ini, nilai tujuan masa depan, dan keyakinan bahwa efikasi diri dapat ditingkatkan. Mereka yang memiliki regulasi diri yang baik tentu yakin akan kemampuannya untuk melakukan tindakan dan tindakan yang berhubungan dengan tugas.

Mereka yang memiliki pengaturan diri yang baik juga memiliki aturan moral dan prinsip-prinsip standar tentang baik dan buruk untuk mengatur diri mereka sendiri. Selain itu, ia juga dapat menunda kepuasan untuk tujuan yang lebih baik di masa depan. Dari beberapa pendapat ahli di atas, penulis cenderung memilih aspek yang diwakili oleh Bandura, Shunck, dan Zimmerman (Ormrod, 2011). Aspek yang diungkapkan oleh Bandura,

Shunck, dan Zimmermann memiliki kesamaan dengan aspek pengaturan diri yang diungkapkan oleh Dimateo dan Helgenhan. Aspek-aspek yang diungkapkan oleh Bandura, Shunck dan Zimmerman pada dasarnya lengkap dan termasuk yang diungkapkan oleh para ahli lainnya.

Dalam aspek yang diungkapkan Dimatteo, self-reinforcement mirip dengan self-reaction. Ini berarti menegaskan bahwa Anda telah berhasil mencapai tujuan Anda dan mengoreksi atau menghukum kegagalan Anda. Sedangkan aspek yang diungkapkan oleh Helgenhan berarti self-efficacy, yang berarti percaya pada kemungkinan melakukan suatu tugas, dan menciptakan prinsip-prinsip standar tentang apa yang baik atau buruk melalui proses internalisasi mengungkapkan aspek perilaku moral. Kedua aspek ini mirip dengan aspek penetapan standar dan tujuan (*setting standards and goals*). Sedangkan pada aspek penundaan kebahagiaan mirip dengan aspek reflektif karena ia belajar dari pengalaman masa lalu dan menyesuaikan tujuan, tindakan, dan keyakinan masa depan.

Karena aspek-aspek tersebut serupa, maka aspek-aspek yang diungkapkan oleh Bandura, Shunck, dan Zimmerman adalah self-regulatory: menetapkan standar dan tujuan (*setting standards and goals*), introspeksi (*self-observation*), self-regulation. . Evaluasi (*self-evaluation*), reaksi diri (*self-reaction*) dan introspeksi.

### **3. Faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri**

Bandura (Alwisol, 2011) menunjukkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Faktor tersebut dapat dibedakan menjadi faktor eksternal dan faktor internal.

#### **1. Faktor eksternal**

Ada dua cara di mana faktor eksternal mempengaruhi pengaturan diri. Cara pertama adalah dengan menyajikan kepada orang-orang kriteria untuk perilaku mereka sendiri. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh individu, yang membentuk dasar penilaian diri individu. Opsi kedua adalah menggunakan penguatan. Orang membutuhkan insentif atau penghargaan yang berasal dari lingkungan eksternal. Ini karena penghargaan esensial tidak selalu memberikan kepuasan.

Standar dan peningkatan perilaku biasanya bekerja sama. Jika dia berhasil mencapai standar tertentu, seseorang membutuhkan penguatan. Ini untuk membuat perilaku seperti itu menjadi opsi yang dapat dieksekusi kembali.

#### **2. Faktor internal**

Dalam pengaturan diri, faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal. Bandura (Alwisol, 2011) mengungkapkan tiga jenis dampak internal:

##### **a. Introspeksi (*Introspeksi*)**

Introspeksi didasarkan pada faktor-faktor seperti kualitas dan kuantitas penampilan dan orisinalitas perilaku diri. Seseorang harus dapat memantau

kinerjanya, jika tidak semuanya. Ini karena orang cenderung memilih beberapa aspek perilaku mereka dan mengabaikan yang lain. Apa yang diamati tergantung pada minat dan citra diri mereka.

b. Proses untuk mengevaluasi atau menilai perilaku (*judgment process*)

Proses menilai atau menilai perilaku terdiri dari membandingkan kecukupan perilaku dengan kriteria individu dan perilaku dengan norma standar atau norma lainnya. Selain itu, menilai pentingnya aktivitas dan menunjukkan atribut kinerja.

Kriteria pribadi terbentuk dari pengalaman mengamati model sekitar guru, teman, orang tua, dll dan menafsirkan peningkatan kinerja diri. Kemudian, berdasarkan pengalaman itu, seseorang membentuk standar, standar, dan norma yang sangat pribadi. Sebagian besar kegiatan harus dievaluasi dengan membandingkan dengan indikator eksternal, yang mungkin menjadi standar standar untuk perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Orang juga menilai aktivitas berdasarkan seberapa penting aktivitas tersebut bagi mereka. Lagi pula, orang memutuskan berapa banyak penyebab kinerja, baik atau buruk.

c. Reaksi diri (*self-reaction*)

Orang mengevaluasi diri mereka secara positif atau negatif berdasarkan proses pengamatan dan evaluasi, dan kemudian memberi penghargaan atau menghukum diri mereka sendiri. Fungsi kognitif mungkin tidak menyebabkan respons emosional karena keseimbangan yang memengaruhi evaluasi positif atau negatif tidak masuk akal secara individual.



Faktor-faktor yang diungkapkan oleh Bandura mempertimbangkan introspeksi, proses menilai atau menilai perilaku, dan efek yang berasal dari dalam diri individu berupa reaksi emosi diri.

Regulasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal, yaitu penggunaan spesifikasi dan peningkatan kriteria perilaku seseorang. Baik faktor internal maupun eksternal berinteraksi dan mempengaruhi regulasi diri individu.

### **C. Hipotesis**

Hipotesis menurut Sugiyono (2014) adalah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan masih berdasarkan pada teori. Hipotesis dirumuskan atas dasar kerangka berpikir yang merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan. Jenis hipotesis dibagi menjadi dua yaitu : Hipotesis penelitian dan hipotesis statistik. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara Regulasi diri dengan kecemasan pada Mahasiswa psikologi Angkatan 2016 UIN Malang

## BAB III

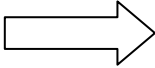
### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2007), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang diolah secara statistik yang menitikberatkan pada analisis data berupa angka. Pendapat ini didukung juga oleh Arikunto (2006) yang menyatakan Penelitian kuantitatif berfokus pada angka (numerik) menjadi dasar pencarian, penafsiran, dan analisis output berdasarkan data yg sudah dihasilkan yang akan disimpulkan secara grafik, tabel, bagan dan tampilan lainnya yang sejenis.

Dari rancangan penelitian diatas, peneliti ingin mengetahui apakah memang ada hubungan antara *regulasi diri* dengan *kecemasan* padamahasiswa penyusun skripsi angkatan 2016 fakultas psikologi uin maulana malik ibrahim malang dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Adapun rancangan penelitian dapat di jelaskan sebagai berikut:

## TABEL

<p>Pendapat Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod,2011) regulasi diri terdiri dari 5 aspek yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengatur standard dan tujuan (<i>setting standards and goals</i>),</li><li>2. Observasi diri (<i>Self Observation</i>),</li><li>3. Evaluasi diri (<i>self evaluation</i>)</li><li>4. Reaksi diri (<i>self reaction</i>)</li><li>5. Refleksi diri (<i>self reflection</i>).</li></ol>		<p>Greenberger dan Padesky membagi kecemasan dalam 4 aspek:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Reaksi Fisik</li><li>2. Pikiran</li><li>3. Perilaku</li><li>4. Suasana Hati</li></ol>
--	---	--

### B. Identifikasi Variable Penelitian

Variabel penelitian perlu diidentifikasi untuk membantu dalam menentukan alat ukur mana yang dapat digunakan untuk pengumpulan data dan teknis analisis data nantinya dalam penelitian. Ada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

#### 1. Variabel Bebas (*Independent Variables*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel ini disebut juga variabel bebas, memiliki sifat merangsang (Suryani & Hendriyadi, 2016). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Regulasi diri

#### 2. Variabel Terikat (*Dependent Variables*)

Variabel terikat merupakan variabel yang memberikan respon atau reaksi jika

dihubungkan dengan variabel lain. Variabel ini juga disebut sebagai variabel dependen (Suryani & Hendriyadi, 2016). Variabel dependen dari penelitian ini adalah kecemasan.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **1. Regulasi diri**

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol emosi seseorang pada waktu tertentu, sesuai dalam situasi kondisi. Emosi tersebut bias berupa emosi negative (marah, senang, cemas) ataupun emosi positif (bahagia, senang, terharu), yang memiliki aspek Mengatur standard dan tujuan (*setting standards and goals*), observasi diri (*Self Observation*), evaluasi diri (*self evaluation*), reaksi diri (*self reaction*), dan refleksi diri (*self reflection*).

#### **2. Kecemasan**

kecemasan adalah sesuatu perasaan yang tidak nyaman dikehidupan sehari – hari seseorang. Kecemasan ini dapat menyebabkan kurang maksimalnya kinerja seseorang dalam melakukan aktivitas. Hal ini menyebabkan seseorang mengalami was – was yang berlebihan dan kurangnya fokus pada pekerjaan, yang memiliki aspek reaksi fisik , pikiran, perilaku ,dan suasana hati.

### **D. Populasi dan Sampel atau Subjek Penelitian**

#### **1. Populasi**

Populasi penelitian ini diperoleh dari data mahasiswa Bagian Akademik Fakultas Psikologi pada tanggal 17 Desember 2021 mahasiswa angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sebanyak 30

Mahasiswa, semuanya dalam proses penyelesaian skripsi. Subjek yang diteliti tidak hanya Mahasiswa Malang saja, melainkan luar Malang termasuk dalam penelitian jika masuk proses pengerjaan skripsi

## **2. Sampel**

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Menurut Arikunto, untuk menetapkan jumlah sampel apabila jumlah subjek lebih dari 100, maka dapat diambil sampel yaitu sebesar 10%-15%, 20-25%, dan bahkan lebih (Arikunto 2006). Teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability sampling* dengan jenis *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2005). Pertimbangan tertentu yang dimaksud adalah sampel yang memenuhi karakteristik sampel dalam penelitian ini. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah sampel dengan karakteristik (1) Mahasiswa aktif S1 angkatan 2016-2019 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, (2) Dalam proses mengerjakan skripsi, (3) Sudah memiliki dosen pembimbing. Disini peneliti menggunakan 10% dari populasi yaitu 99,90% sehingga peneliti memutuskan untuk mengambil 30 mahasiswa.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Skala penelitian menggunakan metode kuesioner. Untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian, diperlukan laporan tertulis yang disebut kuesioner. Peneliti membatasi subjek sehingga tidak dapat memberikan penjelasan dalam tanggapan tertulisnya, sehingga bentuk pernyataan yang diberikan kepada subjek adalah sebagai pernyataan tertutup. Ada dua bagian dari alat penelitian ini, yang pertama berisi skala Regulasi diri dan skala yang kedua berisi kecemasan.

Model yang digunakan dalam kuisisioner ini adalah model skala likert. Skala likert merupakan bentuk pernyataan sikap yang ditulis, disusun dan dianalisis sedemikian rupa sehingga respon dari seseorang dapat diberikan angka (skor). Penelitian ini berisi aitem pernyataan sikap, yaitu pernyataan yang mendukung obyek sikap atau favorabel dan pernyataan yang tidak mendukung obyek atau unfavorabel. Pernyataan favorabel adalah pernyataan yang berisi hal positif dan mendukung obyek sikap yang hendak diungkap, sedangkan pernyataan unfavorabel adalah pernyataan yang berisi hal negatif dan tidak mendukung terhadap obyek sikap yang hendak diungkap.

Dengan menggunakan bentuk skala ini maka peneliti membuat penelitian ini dengan empat alternatif jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Empat pilihan jawaban diberikan dengan tujuan untuk menghindari jawaban netral dari responden.

Berikut nilai dari masing-masing jawaban yang disediakan sebagai berikut

TABEL 3.2 RANCANGAN PENELITIAN

Bentuk Jawaban	Nilai	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pengukuran penelitian mengaplikasikan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data.

TABEL 3.3 *BLUE PRINT* SKALA KECEMASAN

KONSTRUKS	ASPEK	NO. AITEM		JUMLAH
		FAVORABEL	UNFAVORABEL	
KECEMASAN	REAKSI EMOSIONAL	1,2,3,	4,5,6	6
	REAKSI KOGNITIF	7,8,9,	10,11,12	6
	REAKSI FISILOGIS	12,14,15	16,17,18	6
	JUMLAH			18

TABEL 3.4 *BLUE PRINT* SKALA REGULASI DIRI

KONSTRUKS	ASPEK	NO. AITEM		JUMLAH
		FAVORABEL	UNFAVORABEL	
REGULASI DIRI	OBSERVASI DIRI	1,2,3,19	10,11,12,13,14	9
	PROSES PENILAIAN	4,5,6,17	7,8,9,15,18	9
	REAKSI DIRI	16,20,21,25	22,23,24,26	8
	JUMLAH			26

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas

### a. Uji Validitas

Validitas merupakan konsep yang mengacu pada makna, manfaat, dan kelayakan tertentu dalam mengevaluasi alat tes yang dibuat berdasarkan skor hasil tes yang telah diisi oleh subjek. Validitas merupakan sesuatu yang membahas tentang apakah suatu tes mengukur apa yang hendak diukur.

Uji validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 23.0 *for windows* dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Aitem-aitem yang valid akan disertakan pada uji selanjutnya sedangkan aitem yang tidak valid akan digugurkan. Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan skor sig.  $< 0,05$  dengan skor  $r_{tabel}$  pada penelitian ini sebesar 0,136 ( $n=207$ ) dan taraf signifikansi 0,05.



## G. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menyangkut dengan tingkat ketepatan hasil pengukuran. Pengukuran yang tidak reliable akan menghasilkan skor yang tidak konsisten karena perbedaan skor yang terjadi antara individu lebih ditentukan oleh faktor eror daripada faktor perbedaan sesungguhnya. Reliabilitas dinyatakan oleh nilai koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang 0-1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1,00 menunjukkan bahwa semakin tinggi reliabilitasnya. Selanjutnya, semakin rendah koefisien reliabilitasnya mendekati angka 0 menunjukkan bahwa semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2016). Hasil reliabilitas skala dapat diketahui dengan melihat nilai yang terdapat pada bagian *reliability statistic*. Berikut tabel standar nilai tingkat reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* :

Tabel 3.7 Nilai Tingkat Reliabilitas *Cronbach Alpha*

Nilai Cronbach's Alpha	Kategori
0.00 – 0.20	Sangat Rendah
0.21 – 0.40	Agak Rendah
0.41 – 0.60	Cukup Tinggi
0.61 – 0.80	Tinggi
0.81 – 1.00	Sangat Tinggi

Reliabilitas dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan teknik estimasi konsistensi internal, di mana aitem yang di beri skor akan dianalisis konsistensi internalnya menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 16. Berikut adalah tabel hasil uji

reliabilitas *cronbach Alpha* .

## **H. Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan suatu metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, sehingga diperoleh satu kesimpulan dari peneliti tersebut. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian tersebut yaitu analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis.

### a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yaitu gambaran umum subjek penelitian berdasarkan, jenis kelamin, usia, suku, agama, semester, jumlah jam belajar dalam sehari dan jumlah jam bermain gadget dalam sehari.

### b. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui terpenuhi atau tidaknya asumsi korelasional yang digunakan untuk uji hipotesis. Asumsi yang diuji adalah normalitas sebaran data dan linearitas hubungan antar variabel (Azwar, 2016).

### c. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui data penelitian berasal dari populasi yang sebenarnya normal (Azwar, 2016). Uji normalitas dilakukan dengan teknik pengujian *kolmogrov-smirnov*, di mana teknik ini merupakan pengujian normalitas yang banyak dipakai. Uji kolmogrov smirnov adalah uji beda antara data yang diuji normalitasnya

dengan data normal baku. Pengujian dengan bantuan program SPSS. Data dapat dikatakan memenuhi distribusi normal jika signifikansi lebih besar daripada 0,05 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan data dengan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa data tersebut memiliki perbedaan yang signifikan dengan data yang normal.

#### d. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menguji apakah variabel x dan variabel y mengikuti garis lurus (linear) atau tidak (Santoso, 2010). Linear yang dimaksud yaitu hubungan yang bersifat positif atau negatif. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Data tergolong linear apabila memenuhi syarat  $p < 0,05$ .

#### e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan program SPSS dan teknik analisis *product moment*. Teknik analisis product moment digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan variable dengan variabel lainnya, juga untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel tersebut.

## **BAB IV**

### **A. Profil Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi di Malang. Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerjasama antara pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI, Dr. (Hc) H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh para pejabat tinggi pemerintah Sudan. Secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode- metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi, eksperimentasi, survei, wawancara, dan sebagainya. Tetapi, juga dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi matakuliah studi keislaman: al- Qur'an, Hadits, dan Fiqih menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. dan diresmikan oleh Menko Kesra Prof. H. A. Malik Fadjar, M.Sc atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri(UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21

Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Secara kelembagaan, hingga saat ini universitas memiliki 6 fakultas yaitu Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Humaniora, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Sains dan Teknologi. Adapun 1 program Pascasarjana yaitu dengan program studi magister yaitu Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, Program Magister Agama Islam, Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor dikembangkan dua program yaitu Program Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

Salah satu ciri universitas ini yaitu keharusan bagi seluruh sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris sehingga disebut *bilingual university*. Pendidikan di universitas ini antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren. Seluruh mahasiswa tahun pertama diwajibkan untuk tinggal di yang namanya ma'had. Universitas ini bercita-cita menjadi the center of excellence dan the center of Islamic civilization.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ini terletak terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan, laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, business

center, poliklinik dan tentu masjid dan ma'had yang sudah lebih dulu ada, dengan pendanaan dari Islamic Development Bank (IDB) melalui Surat Persetujuan IDB No. 41/IND/1287 tanggal 17 Agustus 2004.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ini memiliki visi, misi, tujuan, dan strategi diantaranya:

a. Visi :

Terwujudnya pendidikan tinggi integratif dalam memadukan sains dan Islam yang bereputasi internasional.

b. Misi

1. Mencetak sarjana yang berkarakter *Ulul Albab*

2. Menghasilkan sains, teknologi, seni yang relevan dan budaya saing tinggi

c. Tujuan

1. Memberikan akses pendidikan tinggi keagamaan yang lebih luas kepada masyarakat

2. Menyediakan sumber daya manusia terdidik untuk memenuhi kebutuhan masyarakat

d. Strategi

Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi secara integratif yang berkualitas

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilakukan kepada mahasiswa angkatan 2016-2019 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang dalam tahap mengerjakan skripsi. Penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 28-30 Januari 2023. Pada mulanya peneliti menyiapkan kuesioner online yang akan disebarakan melalui *google form*. Lalu setelah *google form*-nya jadi, peneliti mengirimkan link tersebut ke grup mahasiswa angkatan 2016 serta meminta bantuan kakak tingkat untuk menyebarkannya juga di grup angkatan mereka. Adapun kriterianya yaitu: (1) Mahasiswa aktif S1 angkatan 2016-2019 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, (2) Dalam prose mengerjakan skripsi, (3) Sudah memiliki dosen pembimbing. Dengan jumlah sampelyaitu 30 orang.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Uji Validitas

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas item apabila  $r > 0,30$  maka aitem dikatakan valid. Namun, jika jumlah aitem yang valid masih belum bisa mencukupi jumlah yang ditentukan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari 0,30 menjadi 0,25 atau 0,20. Standar yang digunakan dalam penelitian ini adalah 0,30 (Azwar, 2013:30)

**Tabel 4.1 Regulasi Diri**

KONSTRUKS	ASPEK	NO. AITEM		JUMLAH
		FAVORABEL	UNFAVORABEL	
REGULASI DIRI	OBSERVASI DIRI	1,2,3,19	10,11,12,13,14	9
	PROSES PENILAIAN	4,5,6,17	7,8,9,15,18	9
	REAKSI DIRI	16,20,21,25	22,23,24,26	8
	JUMLAH			26



**Tabel 4.2 Kecemasan**

KONSTRUKS	ASPEK	NO. AITEM		JUMLAH
		FAVORABEL	UNFAVORABEL	
KECEMASAN	REAKSI EMOSIONAL	1,2,3,	4,5,6	6
	REAKSI KOGNITIF	7,8,9,	10,11,12	6
	REAKSI FISIOLOGIS	12,14,15	16,17,18	6
	JUMLAH			18

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya dalam rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2011:4). Untuk mengetahui masing-masing reliabilitas maka masing-masing instrumen peneliti menggunakan koefisien *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) yang dianalisis dengan bantuan *software SPSS (Statistic Package and Social Science)*. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) > 0,6. Berikut rangkuman uji reliabilitas dalam bentuk tabel:

**Tabel 4.3 Hasil Uji Reabilitas**

Skala	Alpha Cronbach's	Keterangan
Regulasi diri (X)	0,672	Reliabel
Kecemasan (Y)	0,531	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa kedua skala memiliki hasil yang sama-sama reliabel sekitar 0 sampai 1,00 sehingga dapat disimpulkan

bahwa skala Regulasi diri dan kecemasan dan layak dijadikan sebagai instrumen penelitian.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan *kolmogrov-smirnov z* dengan bantuan *software SPSS*. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		22
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.49397781
Most Extreme Differences	Absolute	.126
	Positive	.096
	Negative	-.126
Test Statistic		.126
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel 4.4 mengenai hasil data uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi adalah normal.

#### 4. Uji linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang digunakan terdapat hubungan linier atau tidak. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan Linierity test pada SPSS 16.0 for Windows. Apabila nilai signifikan dalam uji linieritas bernilai  $p < 0,05$  maka variabel memiliki hubungan yang linier. Adapun hasil uji linieritas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas**

Regulasi diri * Kecemasan	Deviation from Linearity	Df	F	Sig.
		11	0,534	0,854

Berdasarkan tabel 4.5 mengenai hasil uji linearitas nilai *Sig. deviation from linierity* sebesar  $0,854 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara regulasi diri dengan kecemasan

##### 1. Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui suatu karakteristik data penelitian yang dilakukan. Deskripsi data digunakan untuk mengetahui karakteristik data penelitian yang dilakukan agar mudah menginterpretasikannya. Laporan data statistik yang telah diukur sebelumnya yaitu berupa *mean* (rata-rata), *standard deviation* (standar deviasi), nilai maksimum, dan nilai minimum. Berikut ini adalah deskripsi data dari kedua variabel:

**Tabel 4.6 Hasil Analisis *Descriptive Statistics***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	30	56	81	70.70	6.176
Kecemasan	30	38	57	48.47	4.183
Valid N (listwise)	30				

Berdasarkan maksud tabel deskriptif diatas adalah pada regulasi diri memiliki skor aitem terendah sebesar 56 dan skor aitem tertinggi sebesar 81 dengan mean 70.70 dan memiliki standar deviasi sebesar 6.176. Sedangkan pada skala kecemasan memiliki skor aitem terendah sebesar 38 dan skor aitem tertinggi sebesar 57 dengan nilai mean sebesar 48.47 dan memiliki standar deviasi sebesar 4.183. Adapun kategori data penelitian ini menggunakan kategorisasi rentang untuk pembagian tiga interval yaitu tinggi, sedang dan rendah. Perhitungan kategorisasinya menggunakan bantuan SPSS 16.00 *for Windows*. Penjelasan 3,33%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki regulasi diri berada pada kategori sedang.

### 1) **Kecemasan**

Kategorisasi tingkat kecemasan subjek dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Variabel Kecemasan**

Total		100	100%
Kategori	Norma	Fraquency	Percent
Tinggi	$X > (M+1SD)$	0	0%
Sedang	$(M-1SD) < X < (M+1SD)$	0	0%
Rendah	$X < (M-1SD)$	100	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui dari 30 responden yang diteliti terdapat 0 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 0%. Untuk pada kategori sedang juga terdapat 0 siswa dengan presentase 0% dan rendah terdapat 30 siswa dengan presentase 100%,. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa terdapat di kategori rendah.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara Variabel X (Regulasi Diri) terhadap Variabel Y (Kecemasan). Pada penelitian ini menggunakan Analisis korelasi dengan menggunakan bantuan program *SPSS version 16.0 for Windows*. Adapun analisisnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Hasil Uji korelasi**

**Correlations**

		Regulasi diri	Kecemasan	Unstandardized Residual
Regulasi	Pearson Correlation	1	-.045	.000
	Sig. (2-tailed)		.844	1.000
	N	30	30	30
Kecemasan	Pearson Correlation	-.045	1	.999**
	Sig. (2-tailed)	.844		.000
	N	30	30	30
Unstandardized Residual	Pearson Correlation	.000	.999**	1
	Sig. (2-tailed)	1.000	.000	
	N	30	30	30

Berdasarkan tabel 4.9 mengenai hasil pada tabel dapat diketahui bahwa nilai korelasi person tersebut saling berhubungan. Jika regulasi diri meningkat maka kecemasan akan menurun terhadap Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

## **A. Pembahasan**

### **1. Hasil Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Penyusunan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malang**

berdasarkan hasil penelitian kecemasan dari 30 mahasiswa terdapat 0 siswa berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase sebesar 0%. Untuk pada kategori sedang juga terdapat 0 siswa dengan presentase 0% dan rendah terdapat 30 siswa dengan presentase 100%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa terdapat di kategori rendah.

### **2. Hasil Tingkat Regulasi Diri Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Berdasarkan hasil penelitian *regulasi diri* diketahui bahwa dari 30 responden terdapat 30 siswa yang regulasi diri berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 86%, dan terdapat diketahui bahwa dari 30 reponden terdapat 0 siswa yang memiliki regulasi diri berada pada kategori tinggi dengan jumlah persentase 0%, dan terdapat 29 siswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase 96,67% dan kategori rendah terdapat 1 mahasiswa dengan presentase 3,33%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang memiliki regulasi diri

### **3. Hasil Hubungan Antara Kecemasan Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang**

Pada hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat 30 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami masalah kecemasan yang rendah. Hubungan Antara Regulasi diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Penyusunan Skripsi Fakultas Psikologi UIN Malang

Berdasarkan hasil uji korelasi penelitian ini diketahui mengenai hasil yaitu, jika mahasiswa mengalami peningkatan untuk melakukan regulasi diri maka kecemasan yang berdampak akan menurun, atau sebaliknya jika regulasi diri rendah maka mahasiswa akan mengalami kecemasan.



## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pada hasil penelitian tingkat regulasi diri mahasiswa dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat 30 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami masalah kecemasan yang rendah
2. Pada hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang diteliti terdapat 30 mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah persentase sebesar 100%. Hasil tersebut menunjukkan mahasiswa mengalami masalah kecemasan yang rendah.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk tidak melakukan mengurangi kecemasan dalam pengerjaan skripsinya agar skripsi yang dikerjakan tidak terbengkalai dan dapat selesai tepat waktu.

Sehingga tidak perlu membuang-buang waktu dan tidak perlu sampaimembayar UKT untuk semester selanjutnya.

## 2. Bagi Dosen

Dosen diharapkan dapat membantu mahasiswa dan men-support mahasiswanya yang sedang menyusun skripsi agar mahasiswanya tidak melakukan prokrastinasi.

## 3. Bagi Penelitisian Selanjutnya

Pada penelitian ini memiliki banyak kekurangan sehingga diharapkan kepadapeneliti selanjutnya untuk memperluas ranah penelitian dan mengembangkan model penelitian dengan moderator atau mediator variabel dengan mempertimbangkan faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat menjadi perbandingan atau memperdalam mengenai *regulasi diri* dan *kecemasan* serta pendukung variabel lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Andri, Yenny Dewi P. (2007). *Kecemasan Theory Based On Classic Psychoanalytic and Types of Defense Mechanism To Kecemasan*. Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ar-Ruzz Mewdia.
- Atkinson, R. L. Hielgarrd, Er. (1996). *Pengantar psikologi jilid II*. Jakarta : Erlangga
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Carr, A (2001). *Abnormal Psychology*. Philadephia : Psychology Press
- Cervone, Daniel, & Lawrance, A. Pervin. (2012). *Kepribadian : teori dan penelitiann*. Jakarta: Salemba Empat.
- Chaphlin, J. P. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan IV. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Fauzi, Afrizal S, Ifdil. (2018). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa dan Konseling dalam Menyusun Skripsi*. Jurna penelitian guru indonesia
- Fibrianti, I. D. (2009). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrstinask Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Skripsi. Semarang; Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Friedman, Howard S & schustack, Miriam W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern*. Edisi 3. Erlangga.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawati S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta.
- Greenberger, D & Padesky, A.C. (1995). *Manajemen Pikiran*. Bandung : Kaifa.
- Gunarsa, Singgih D. 2008. *Psikologi Anak : Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Habib. (2019). “PERAN MAHASISWA DI MAASYARAKAT” *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*.
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hurlock, e. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga
- Istriyanti, Ni Luh Arick &, and Nicholas Simarmata. (2014). “Hubungan Antar Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali.” *Jurnal Psikologi Udaya* 1, no. 2.
- Kartono, K. (1989). *Kelainan-Kelainan Psikologi*. Jakarta: Rajawali.
- King, Laura A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Alih bahasa: Brian Marwensdy). Jakarta: Salemba Humanika.
- Nevid, Rathus, & Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*. Surabaya : Erlangga
- Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). *Human Learning*. 6th. ed. New York: Pearson.
- Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media.
- Ramaniah, Savitri. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Safnil. (2016). *Tipe dan Fungsi Pengutipan di Bagian Pendahuluan Artikel Jurnal Berbahasa Indonesia*.

Santrock, John W. (2014). *Adolescence*. 15th. ed. New York: McGraw-Hill Education.

Suryani, & Hendriyadi. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada*

Vohs, Kathleen D, & Baumeister, Roy F. (2004). *Handbook of Self-Regulation. Research, Theory, and Applications*. New York: The Guilford Press.

## LAMPIRAN

### Kuisisioner Regulasi diri

No	Pernyataan	Ss	S	TS	STS
1	Saya selalu meminta orang lain untuk memberikan kritikan dan saran atas skripsi yang telah saya kerjakan				
2	Saya suka menulis revisi saya dalam sebuah buku catatan.				
3	Saya selalu rajin untuk membuat jadwal harian yang harus saya lakukan				
4	Beberapa hal yang saya lakukan, terasa lebih memuaskan dibandingkan dengan yang dulu				
5	Saat segala sesuatu tidak sesuai harapan saya akan memperbaiki kesalahannya				
6	Saya sangat mudah dalam menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar				
7	Beberapa hal yang saya lakukan, kualitasnya sama saja dengan apa yang telah saya lakukan dahulu				
8	Saya akan merasa kesal dan jengkel jika suatu hal tidak sesuai dengan harapan Saya				
9	Setiap peristiwa yang terjadi membuat saya menjadi lebih tahu tentang sesuatu				
10	Saya tidak pernah meminta orang lain untuk memberikan kritikan dan saran atas pekerjaan yang telah saya kerjakan.				
11	catatan tidak pernah saya gunakan untuk menulis revisi saya				

12	Saya melakukan segala sesuatu secara bebas termasuk dalam batas waktu pengerjaan skripsi.				
13	Saya tidak pernah memperhatikan kualitas dari hal yang telah saya lakukan.				
14	Saya tidak pernah memperhatikan perilaku saya supaya tidak mengganggu orang lain.				
15	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan atau melakukan bimbingan dengan dosen.				
16	Saya tidak pernah menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan.				
17	Saya sering memberikan penilaian dengan membandingkan hal yang telah saya lakukan dengan orang lain.				
18	Saya tidak pernah memberikan penilaian dengan membandingkan hal yang telah saya lakukan dengan orang lain.				
19	Saya selalu mencoba memberi perhatian terhadap kualitas dari hal yang telah saya lakukan.				
20	Saya selalu memberikan penghargaan pada diri sendiri setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.				
21	Saya menerima diri saya apa adanya.				
22	Saya menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan.				
23	Setiap menyelesaikan suatu pekerjaan, saya tidak memberikan penghargaan pada diri saya.				
24	Saya merasa tidak puas dengan diri saya Sendiri.				
25	Pujian dari orang lain memotivasi saya untuk				

	bekerja dengan lebih baik lagi.				
26	Pujian dari orang lain saya anggap sebagai tekanan untuk menyelesaikan pekerjaan yang lebih berat.				

#### Kuisisioner Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu meminta orang lain untuk memberikan kritikan dan saran atas skripsi yang telah saya kerjakan				
2	Saya suka menulis revisi saya dalam sebuah buku catatan.				
3	Saya selalu rajin untuk membuat jadwal harian yang harus saya lakukan.				
4	Beberapa hal yang saya lakukan, terasa lebih memuaskan dibandingkan dengan yang dulu				
5	Saat segala sesuatu tidak sesuai harapan, saya akan memperbaiki kesalahannya				
6	Saya sangat mudah dalam menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitar				
7	Beberapa hal yang saya lakukan, kualitasnya sama saja dengan apa yang telah saya lakukan dahulu				
8	Saya akan merasa kesal dan jengkel jika suatu hal tidak sesuai dengan harapan saya.				
9	Setiap peristiwa yang terjadi membuat saya menjadi lebih tahu tentang sesuatu				
10	Saya tidak pernah meminta orang lain untuk memberikan kritikan dan saran atas pekerjaan yang telah saya kerjakan.				
11	catatan tidak pernah saya gunakan untuk menulis revisi saya				
12	Saya melakukan segala sesuatu secara bebas termasuk dalam batas waktu pengerjaan skripsi.				
13	Saya tidak pernah memperhatikan kualitas dari hal yang telah saya lakukan.				



14	Saya tidak pernah memperhatikan perilaku saya supaya tidak mengganggu orang lain.				
15	Saya sering mengalami kesulitan dalam mengerjakan atau melakukan bimbingan dengan dosen.				
16	Saya tidak pernah menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan.				
17	Saya sering memberikan penilaian dengan membandingkan hal yang telah saya lakukan dengan orang lain				
18	Saya tidak pernah memberikan penilaian dengan membandingkan hal yang telah saya lakukan dengan orang lain.				