

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA  
KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Salsa Mia Fatikasari**

**210401110218**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana  
psikologi (S.Psi)

Oleh:

**Salsa Mia Fatikasari**

**NIM. 21040110218**

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

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK**

**PADA SISWA KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN**

**SKRIPSI**

Oleh

Salsa Mia Fatikasari

NIM. 210401110218

*Telah disetujui oleh:*

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Dosen Pembimbing I</b>  <u>Drs. Yahya, M.A.</u> NIP. 19660518199103		27 Juni 2025

Malang, 27 Juni 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Musuf Ratu Agung, MA.

NIP. 19800102020150310

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN**

**SKRIPSI**

Oleh

Salsa Mia Fatikasari

NIM. 210401110218

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi Dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada Tanggal 24 Juni 2025

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
<b>Sekretaris Ujian</b> <u>Agus Iqbal Hawabi, M.Psi</u> NIP. 198806012019031009		26-6-2025
<b>Ketua Penguji</b> <u>Drs. Yahya, M.A.</u> NIP. 19660518199103		26-6-2025
<b>Penguji Utama</b> <u>Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si. Psi</u> NIP. 1972071819990322001		30-6-2025

Disyahkan Oleh,  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 196511282002122001

**NOTA DINAS**

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

Assalamualaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK  
PADA SISWA KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN**

Yang ditulis oleh:

Nama : Salsa Mia Fatikasari  
NIM : 210401110218  
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat di ajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 26 Juni 2025  
Dosen pembimbing,

  
**Drs. Yahya, M.A.**  
NIP. 19660518199103

**LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS  
SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsa Mia Fatikasari  
NIM : 210401110218  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN**. adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 26 Juni 2024

Penulis,



Salsa Mia Fatikasari

NIM. 210401110218

## **MOTTO**

*“Kepercayaan diri tidak selalu menjamin keberhasilan, tetapi*

*Ketidakpercayaan diri pasti melahirkan kegagalan”*

*-Albert Bandura*

*“Perubahan dimulai dari kesadaran, bukan paksaan”*

*-Carl Rogers*

*“Keberanian bukanlah ketiadaan rasa takut, melainkan*

*Berjalan Bersama rasa takut”*

*-Susan David*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran, dan keberkahan bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini. Dengan segenap rasa cinta dan kasih, penulis persembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua tersayang, tercinta, terkasih dan terhebat. Mama dan ayah. Terimakasih telah mengusahakan segalanya untuk anak perempuan ketigamu ini. mama dan ayah yang selalu mengusahakan apapun untuk penulis, tempat berkeluh kesah dan tempat pereda lelah penulis. Selalu memberikan dukungan, doa dan semangatnya untuk anaknya ini. Ma.. yah.. terimakasih atas segala doa hebat yang selalu kalian panjatkan untuk penulis. Semoga mama dan ayah sehat selalu, semangat dan kuat selalu serta selalu dalam lindungan Allah SWT, dan selalu ada dalam setiap cerita kehidupan penulis. Penulis meminta maaf belum bisa memberikan yang terbaik, belum bisa menjadi apa yang mama dan ayah inginkan. Penulis berharap nantinya mama dan ayah bisa bangga dengan pencapaian anak perempuan ketiganya ini.
2. Kakak dan adik saya yaitu Mbak dian, Mbak pipit, Tiara dan Yafiq. Terimakasih banyak telah hadir untuk mendukung, mendoakan serta menyemangatkan segala proses saudaramu ini. Selalu menghibur penulis dalam keadaan apapun dan menjadi tempat berbagi cerita untuk penulis.

3. Teman-teman selama menjalani perkuliahan ini serta sahabat penulis yaitu Azka, natasya, ain, almh Elsa yang telah menemani penulis selama berada di bangku perkuliahan, terimakasih atas semua petualangan yang luar biasa selama ini, kenangan, canda dan tawa yang sangat menyenangkan dan berkesan bagi penulis. Serta suka dan duka yang telah kita lewati selama ini. Selalu ada dalam hal apapun dan selalu memberi semangat satu sama lain. Terimakasih atas banyaknya kontribusi yang membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, memberikan dukungan, arahan, saran serta doa yang selalu menguatkan satu sama lain.
4. Teman yang kutemui saat PKL yaitu Nailil dan Apreta yang selalu memberi semangat dalam pengerjaan skripsi ini. Terimakasih atas dukungan, semangat dan perjalanan yang luar biasa selama ini. Selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu menyakinkan penulis untuk tetap bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Teman-teman KKM WASISTHA 222 yang selalu memberi semangat selama ini. Terimakasih atas dukungan, motivasi, doa yang baik. serta menjadi teman main dikala gemuruh riuhnya mengerjakan skripsi ini
6. Seseorang yang menjadi pendengar yang baik Ketika penulis sedang bingung dan sedih yaitu Ananda Retno Wulandari, yaitu sahabat tersayang saya sejak SMA. Terimakasih telah menjadi rekan yang baik dan selalu memberi motivasi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. semoga pertemanan ini selalu berlanjut sampai masa tua.
7. Teman tersayang saya yaitu Imelda Exa terimakasih telah menjadi teman sejak SMA sampai dengan saat ini, terimakasih atas segala dukungan, semangat, dan

pendengar yang baik dalam segala hal. Semoga pertemanan kita akan terus berlanjut sampai kapanpun. Semangat selalu untuk imell.

8. Perangkat desa banjarsari yang selalu memberi dukungan, motivasi, dorongan serta semangat untuk mengerjakan skripsi. Terimakasih atas dukungannya serta doa-doanya kepada penulis.
9. Orang-orang yang tidak bisa saya sebutkan Namanya satu persatu. Terimakasih banyak segala doa, semangat, dukungan serta motivasi yang telah diberikan untuk penulis sampai bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Anak-anak didik saya Paud Amanah yang selalu menghibur, memberikan tawa disaat bingung dengan keadaan. Terimakasih selalu membuat ibu guru tertawa dan memberikan semangat.
11. Untuk seseorang yang hadir di hampir ujung akhir pengerjaan skripsi yang berinisial A.M terimakasih telah hadir memberikan semangat, dukungan serta tempat berkeluh kesah, selalu ada dalam suka maupun duka saya selama ini. Dan terimakasih atas waktu, doa yang selalu dilangitkan serta seluruh hal baik yang telah diberikan selama ini. Semoga Allah menganti berkali-kali lipat dan sukses selalu kedepannya.
12. Dan untuk seorang perempuan yang selalu merasa pesimis dalam pembuatan skripsi ini, perempuan yang sederhana, keras kepala, terkadang egois dengan lingkungannya. Selalu bingung dengan pikirannya sendiri yaitu diri saya sendiri, Salsa Mia Fatikasari. Seorang anak ketiga dari lima bersaudara usia 22 tahun yang keras kepala tetapi seperti anak kecil, yang suka menunda-nunda segala hal tetapi tetap dikerjakan. Terimakasih telah hidup didunia dan sudah bertahan sampai sejauh ini dengan banyak melewati banyaknya rintangan

hidup yang selalu ada aja gebrakannya dengan dijalani sambil nangis dikit. Terimakasih sudah selalu kuat, menahan semua sendiri, menyimpan rintangan hidup sendiri dan merayakan dirimu sendiri sampai saat ini, walaupun sering merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum tercapai sesuai dengan yang diinginkan, namun terimakasih sudah menjadi manusia yang selalu kuat, tidak menyerah serta selalu mau berusaha dan selalu ingin mencoba. Terimakasih salsa segala usahamu selama ini kamu hebat bisa Menyusun skripsi ini dengan baik, semangat selalu dan selalu berbahagialah sampai kapanpun dan dimanapun.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur senantiasa peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir penelitian dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen”. Sholawat serta salam akan selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita nantikan syafa’atnya di hari akhir.

Dalam penyusunan penelitian ini, peneliti memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Drs. Yahya, M.A selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi, dukungan serta doa dan memberikan koreksi secara mendetail dengan menjadikan
4. Dosen penguji utama dan ketua penguji serta sekretaris penguji.
5. Bapak dan ibu Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan berguna bagi penulis.
6. Segenap dewan guru SMPN 3 KEPANJEN yang telah mengizinkan, memberi dukungan dan memberi kesempatan bagi peneliti dalam pengambilan data

penelitian ini

7. Seluruh Siswa kelas 8 SMPN 3 kepanjen yang telah bersedia untuk membantu peneliti mengumpulkan data.
8. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan.

Semoga bantuan dari semua pihak yang bersangkutan menjadi amal shaleh di sisi Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan ix dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu saran dan kritik sangat diperlukan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya untuk perkembangan pengetahuan dalam bidang psikologi. Aamiinn..

Malang, 26 Juni 2025

Penulis,

Salsa Mia Fatikasari

210401110218

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>NOTA DINAS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xx</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xxi</b>
<b>المُلخَص</b> .....	<b>xxii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>1</b>
A. Kecemasan Akademik .....	1
1. Pengertian dan Definisi .....	1
2. Aspek Kecemasan Akademik.....	4
3. Faktor-faktor Kecemasan Akademik.....	6
B. Regulasi Emosi .....	8
1. Definisi Regulasi Emosi.....	8
2. Aspek Regulasi Emosi .....	10

3. Faktor- Faktor Penyebab Regulasi Emosi .....	11
4. Strategi Regulasi emosi .....	13
5. Proses Regulasi Emosi .....	14
C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik .....	15
D. Kerangka Konseptual .....	19
E. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Penelitian Kuantitatif .....	20
B. Definisi Operasional .....	20
1. Regulasi Emosi (X) .....	20
2. Kecemasan Akademik (Y) .....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
1. Populasi .....	21
2. Sampel.....	21
D. Pengambilan Data .....	22
1. Observasi .....	22
2. Wawancara .....	23
3. Dokumentasi.....	24
4. Skala .....	24
E. Uji Validitas dan Realibilitas .....	26
1. Uji Validitas .....	26
2. Realibilitas.....	27
F. Analisis Data.....	27
1. Uji Asumsi.....	27
2. Uji Deskriptif.....	28
3. Uji Hipotesis.....	30
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
A. Latar Belakang Subyek.....	32
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	32
2. Waktu Penelitian.....	33
3. Subyek Penelitian .....	33
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan data .....	34

5. Pengambilan Data .....	34
B. Validitas dan Realibilitas .....	35
1. Uji Validitas .....	35
2. Uji Reliabilitas.....	37
C. Uji Asumsi Klasik.....	38
1. Uji Normalitas .....	38
2. Uji Linearitas .....	39
3. Analisis Deskriptif.....	40
D. Uji Hipotesis .....	42
E. Pembahasan .....	42
1. Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen..	42
2. Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen.....	44
3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 KEPANJEN.....	45
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual .....	19
---------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	25
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecemasan Akademik .....	26
Tabel 3. 3 Rumus Kategorisasi Data .....	30
Tabel 4. 1 Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	35
Tabel 4. 2 Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik .....	36
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	37
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik.....	38
Tabel 4. 5 Uji Normalitas .....	39
Tabel 4. 6 Uji Linieritas .....	39
Tabel 4. 7 Skor Empirik .....	40
Tabel 4. 8 Kategorisasi Regulasi Emosi.....	41
Tabel 4. 9 Kategorisasi Kecemasan Akademik .....	41
Tabel 4. 10 Uji Hipotesis.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Regulasi Emosi .....	56
Lampiran 2. Hasil Validitas Dan Realibilitas .....	59
Lampiran 3. Hasil Uji Asumsi, Normalitas, Linearitas, Uji Deskriptif .....	60
Lampiran 4. Hasil Hipotesis.....	61
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	71

## ABSTRAK

Salsa Mia Fatikasari. 210401110014. 2025. *Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Drs. Yahya, MA.

---

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan dalam aspek akademik dan emosional. Pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), siswa sering kali menghadapi tekanan akademik yang signifikan, yang dapat memicu munculnya kecemasan akademik sebagai salah satu bentuk respons psikologis terhadap beban tugas dan evaluasi pembelajaran. Regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu untuk mengelola tekanan psikologis yang muncul dalam konteks akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada fenomena meningkatnya tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa SMP, yang berdampak pada kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 158 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala regulasi emosi dan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi antara regulasi emosi dan kecemasan akademik adalah  $-0,122$  dengan signifikansi  $0,126$  ( $p > 0,05$ ). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen. Hubungan yang negatif namun lemah ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi belum tentu menjadi faktor penentu utama terhadap kecemasan akademik. Faktor lain seperti tekanan dari lingkungan, tuntutan belajar, dan dukungan sosial kemungkinan lebih dominan memengaruhi kecemasan akademik siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa meskipun secara teoritis regulasi emosi berpotensi menurunkan kecemasan akademik, dalam konteks penelitian ini, hubungan tersebut tidak terbukti signifikan. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi sekolah untuk lebih memperhatikan intervensi lain yang mendukung kesejahteraan emosional dan prestasi belajar siswa.

**Kata kunci:** Regulasi emosi, Kecemasan akademik, Siswa SMP

## ABSTRACT

Salsa Mia Fatikasari, 210401110218. 2025. *The Relationship of Emotional Regulation with Academic Anxiety in Grade 8 Students of SMPN 3 Kepanjen*. Thesis, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang

Supervisor: Drs. Yahya, MA.

---

*Adolescence is a stage of development characterized by increasing demands in academic and emotional aspects. At the junior high school level, students often face significant academic pressure, which can trigger the emergence of academic anxiety as a form of psychological response to the burden of tasks and learning evaluations. Emotional regulation plays a crucial role in helping individuals manage the psychological pressure that arises in the academic context.*

*This study aims to determine the relationship between emotional regulation and academic anxiety in 8th grade students of SMPN 3 Kepanjen. The background of this study is based on the phenomenon of increasing academic pressure felt by junior high school students, which has an impact on academic anxiety. This study uses a quantitative approach with a correlational method. The subjects of the study were 158 students selected using a purposive sampling technique. The instruments used were an emotional regulation scale and an academic anxiety scale. The data analysis technique used the Pearson Product Moment correlation test.*

*The analysis results showed that the correlation value between emotion regulation and academic anxiety was  $-0.122$ , with a significance level of  $0.126$  ( $p > 0.05$ ). This means that there is no statistically significant relationship between emotion regulation and academic anxiety among 8th-grade students at SMPN 3 Kepanjen. The negative yet weak correlation indicates that emotion regulation may not be a primary determining factor of academic anxiety. Other factors such as environmental pressure, academic demands, and social support are likely to play a more dominant role in influencing students' academic anxiety. The conclusion of this study is that although theoretically, emotion regulation has the potential to reduce academic anxiety, in the context of this study, the relationship was not proven to be statistically significant. These findings may serve as a basis for schools to pay more attention to other interventions that support students' emotional well-being and academic achievement.*

**Keywords :** *emotional regulation, academic anxiety, junior high school students*

## المخلص

سالسا ميا فاتيكاساري. ٢٠٢٥. ٢١٠٤٠١١١٠٢١٨. العلاقة بين تنظيم الانفعالات والقلق الأكاديمي لدى طلاب الصف الثامن في المدرسة المتوسطة الحكومية الثالثة بكفنجين. أطروحة، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية.

المشرف: الدكتور يحيى، ماجستير

تُعَدُّ مرحلة المراهقة من مراحل النمو التي تتميز بزيادة المتطلبات في الجوانب الأكاديمية والعاطفية. في مرحلة المدرسة المتوسطة (الإعدادية)، غالبًا ما يواجه الطلاب ضغوطًا أكاديمية كبيرة، مما قد يؤدي إلى ظهور القلق الأكاديمي كأحد أشكال الاستجابة النفسية تجاه عبء الواجبات وتقييمات التعلم. ويلعب تنظيم العواطف دورًا مهمًا في مساعدة الفرد على إدارة الضغوط النفسية التي تظهر في السياق الأكاديمي.

يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين تنظيم الانفعالات والقلق الأكاديمي لدى طلاب الصف الثامن في المدرسة المتوسطة الثالثة كيبانجين. تستند خلفية البحث إلى ظاهرة ازدياد الضغط الأكاديمي الذي يشعر به طلاب المرحلة المتوسطة، مما يؤدي إلى ظهور القلق الأكاديمي وتأثيره السلبي على الأداء الدراسي استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بأسلوب العلاقة الارتباطية. بلغ عدد أفراد العينة ١٥٨ طالبًا تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة الهادفة. وتم جمع البيانات باستخدام مقياسين: مقياس لتنظيم الانفعالات ومقياس للقلق الأكاديمي. وتم تحليل البيانات باستخدام اختبار بيرسون للارتباط (معامل ارتباط بيرسون لحظي الناتج)

أظهرت نتائج التحليل أن قيمة الارتباط بين تنظيم الانفعالات والقلق الأكاديمي كانت -٠,١٢٢، مع مستوى وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تنظيم الانفعالات والقلق. ( $p > ٠,٠٥$ ) دلالة ٠,١٢٦ الأكاديمي لدى طلاب الصف الثامن في المدرسة المتوسطة الأولى بكيبانجين. تشير العلاقة السلبية والضعيفة إلى أن تنظيم الانفعالات قد لا يكون العامل الرئيسي المؤثر في القلق الأكاديمي. ومن المحتمل أن تلعب عوامل أخرى مثل الضغط البيئي، والمتطلبات الدراسية، والدعم الاجتماعي دورًا أكبر في التأثير على القلق الأكاديمي لدى الطلاب. وتتمثل خلاصة هذه الدراسة في أنه بالرغم من أن تنظيم الانفعالات يمكن أن يخفف من القلق الأكاديمي من الناحية النظرية، إلا أن العلاقة بين المتغيرين لم تكن ذات دلالة إحصائية في سياق هذه الدراسة ويمكن أن تشكل هذه النتائج أساسًا لتوجيه اهتمام المدارس نحو تدخلات أخرى تدعم الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي للطلاب.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الانفعالات، القلق الأكاديمي، طلاب المدرسة المتوسطة

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan tahap perkembangan yang kritis dalam kehidupan, ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, maupun akademik. Pada fase ini, seorang remaja terutama siswa smp mulai menghadapi tuntutan akademik maupun sosial yang semakin tinggi. Salah satu tantangan yang dihadapi siswa smp adalah ujian sekolah, tugas sekolah, dan harapan orang tua serta guru. Tuntutan tersebut sering kali menyebabkan tekanan yang berpotensi memicu adanya kecemasan. Di era pendidikan yang semakin kompetitif saat ini, kecemasan akademik menjadi fenomena umum di kalangan siswa SMP. Ketatnya sistem penilaian dan tingginya ekspektasi dari guru serta orang tua sering kali menimbulkan tekanan yang luar biasa pada siswa. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (mengutip I-NAMHS, 2022), ditemukan bahwa sekitar 40% siswa SMP–SMA di Indonesia dilaporkan mengalami kecemasan berat akibat tekanan akademik dan sosial. Kecemasan akademik yang tinggi dapat mengganggu proses belajar, menurunkan motivasi, dan berdampak negatif pada prestasi akademik siswa.

Kecemasan Akademik yaitu suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas

maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik (Nevid, 2005). Kecemasan akademik dapat berdampak negative pada kinerja belajar siswa, seperti penurunan konsentrasi, penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik yang menurun.

Fenomena yang telah ditemukan dengan studi pendahuluan melalui observasi dari 28 siswa bahwa kecemasan akademik yang sering terjadi pada siswa di SMPN 3 Kepanjen karena siswa mengalami :

1. Ketidakmampuan siswa dalam berkonsentrasi saat ujian, kebanyakan siswa disana saat menjelang ujian sering mengalami kesulitan untuk focus. Mereka bingung akan kekhawatiran tentang hasil ujian yang akan didapat atau kemampuan belajar mereka. Ketidakmampuan berkonsentrasi ini yang biasa mengakibatkan kesalahan dalam menjawab soal serta menurunkan performa akademik mereka.,
2. Menghindari mata Pelajaran tertentu. Ada beberapa siswa yang memilih untuk bolos atau mencari alasan tidak masuk sekolah atau bolos kelas ketika ada jadwal pelajaran yang mereka anggap sulit, seperti matematika atau IPA, karena merasa tidak mampu mengikuti.
3. Rendahnya rasa percaya diri, siswa disana sering merasa ragu akan kemampuannya. Mereka sering meyakinkan dirinya sendiri apakah mereka cukup pintar atau bisa memahami materi Pelajaran dan apakah akan gagal dalam melaksanakan ujian. Hal tersebut dapat mengganggu motivasi belajar mereka.

4. Saat guru memberikan tugas atau kuis secara mendadak, beberapa siswa langsung tampak panik, gelisah, bahkan menolak mengerjakannya karena merasa belum siap.

Dalam fenomena tersebut banyak siswa yang mengalami perasaan takut gagal, mudah marah, sedih, khawatir, merasa panik, merasa tidak aman serta sampai dengan mengalami gejala fisik seperti berkeringat, detak jantung, sakit kepala dan lemas.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik pada siswa SMP, termasuk metode pengajaran, tuntutan akademik, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung. Menurut Nevid, dkk (2005) ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Faktor sosial lingkungan yang meliputi suatu kejadian yang mengancam atau membuat trauma seseorang, mengamati reaksi takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Faktor biologis meliputi predisposisi iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, genetik, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi tanda bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive.
- c. Faktor behavioral adalah faktor yang meliputi kelegaan dari kecemasan karena mengalami kompulsif atau menghindari stimuli fobik, pemasangan stimuli yang sebelumnya netral, dan kurangnya mendapatkan untuk menghindari objek atau keadaan yang ditakuti.
- d. Faktor kognitif dan emosional yang meliputi prediksi secara berlebihan tentang ketakutan, keyakinan *self defeating* atau irasional, sensitivitas

kecemasan, sensitivitas terhadap ancaman, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Menurut penelitian yang diterbitkan oleh Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia (2023), 55% siswa SMP di Indonesia merasa cemas karena ketidakpastian dalam penilaian dan kurangnya dukungan emosional dari guru (Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia, 2023). Tekanan yang tinggi untuk mendapatkan nilai baik membuat siswa rentan mengalami kecemasan berlebih, yang jika tidak diatasi, dapat menurunkan motivasi mereka untuk belajar dan mengembangkan diri. Kecemasan akademik yang tidak tertangani dapat berdampak buruk pada prestasi belajar siswa. Selain itu, kecemasan ini sering kali menyebabkan siswa mengalami gangguan konsentrasi, merasa mudah lelah, dan kesulitan mengingat materi pelajaran. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi menjadi krusial untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan meningkatkan kualitas belajar mereka.

Kecemasan akademik pada siswa SMP sering kali dipicu oleh perubahan lingkungan belajar, tuntutan akademik yang meningkat, dan tekanan sosial dari teman sebaya, yang dapat memengaruhi cara siswa menanggapi berbagai tantangan akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan akademik, karena mereka kesulitan dalam mengelola perasaan cemas dan takut secara efektif (Sudirman & Lestari, 2021). Sebaliknya, siswa yang mampu mengatur emosi dengan baik cenderung lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik, karena mereka memiliki keterampilan untuk

menenangkan diri, mempertahankan fokus, dan berpikir lebih jernih dalam situasi yang menekan. Regulasi emosi yang efektif dapat membantu siswa untuk tidak mudah terpengaruh oleh kecemasan yang berlebihan, sehingga memungkinkan mereka untuk merespons tugas akademik dengan lebih adaptif dan percaya diri (Wardani & Pranowo, 2021). Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan atau menyesuaikan emosi dengan situasi, yang Dimana hal ini sangat penting untuk remaja dalam menghadapi tantangan akademik. regulasi emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali, menilai, dan menyesuaikan respons emosional terhadap stres atau tantangan Gross (2007). Siswa SMP yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menenangkan diri dan mengatasi perasaan cemas dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, keterampilan ini tidak hanya penting untuk kesejahteraan emosional, tetapi juga untuk meningkatkan kinerja akademik mereka.

Berdasarkan hasil observasi di SMPN 3 Kepanjen, ditemukan bahwa banyak siswa kelas 8 belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai. Hal ini terlihat dari bagaimana mereka merespons situasi yang memicu tekanan, seperti saat menerima tugas mendadak, menghadapi ujian, atau mengalami konflik sosial dengan teman sebaya. Siswa cenderung menunjukkan reaksi emosional yang impulsif, seperti marah, menangis, menyendiri, hingga melakukan perilaku agresif ringan seperti membanting barang atau membalas ejekan. Beberapa siswa terlihat lebih memilih diam dan menarik diri, namun menyimpan rasa kesal yang berlarut-larut, yang pada akhirnya mengganggu fokus belajar mereka. Dalam diskusi informal dengan

guru dan pengamatan di kelas, tampak bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola emosi negatif yang mereka alami, seperti kecemasan, frustrasi, atau takut gagal.

Kondisi ini diperkuat oleh minimnya edukasi atau pelatihan tentang pengelolaan emosi secara sistematis di lingkungan sekolah maupun keluarga. Sebagian besar siswa belum terbiasa untuk mengekspresikan emosi secara adaptif, misalnya melalui komunikasi asertif atau teknik pernapasan sederhana untuk menenangkan diri. Akibatnya, saat tekanan akademik meningkat seperti saat ujian, kuis mendadak, atau beban tugas yang menumpuk, siswa tidak memiliki strategi coping yang sehat, dan justru mengalami pelampiasan emosi secara spontan yang tidak konstruktif. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut (Gross, 2007), yaitu : Budaya , Lingkungan, keluarga, usia dan jenis kelamin.

Remaja SMP sedang berada dalam fase perkembangan di mana mereka mengalami perubahan emosional yang intens, yang dapat memengaruhi respons mereka terhadap situasi akademik Siswa yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi negatif, seperti rasa takut atau cemas, lebih mampu menghadapi tantangan akademik tanpa merasa tertekan. Sebaliknya, siswa yang kurang terampil dalam regulasi emosi cenderung merasa kewalahan dengan tuntutan akademik dan lebih mudah mengalami kecemasan berlebih.

Kecemasan akademik yang berkepanjangan dan tidak tertangani dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa SMP. Laporan Kementerian Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik kronis berisiko lebih tinggi mengalami gangguan mental

seperti depresi dan kecemasan berlebih. Siswa yang tidak memiliki keterampilan regulasi emosi sering kali merasa tertekan dan frustrasi, yang dapat berlanjut menjadi masalah psikologis serius di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan akademik sejak dini dan menyediakan dukungan untuk mengembangkan regulasi emosi yang baik.

Penelitian tentang hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik sangatlah relevan, mengingat dampaknya yang signifikan pada prestasi akademik dan kesehatan mental siswa. Dengan memahami bagaimana regulasi emosi mempengaruhi kecemasan akademik pada siswa SMP, program-program intervensi yang sesuai dapat dirancang untuk mendukung mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru bagi pendidik dan psikolog untuk mengembangkan metode pembelajaran yang mendukung pengelolaan emosi siswa, sehingga mereka dapat meraih prestasi akademik yang lebih baik dengan kesehatan mental yang optimal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan (Azzahara & Adetya, 2024) tentang Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik mungkin dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi emosi. Merujuk pada hasil kategorisasi, regulasi emosi pada mahasiswa cenderung berada dikategorisasi sangat tinggi dan stres akademik berada di kategorisasi yang sedang.

Penelitian sebelumnya turut menguatkan bahwa regulasi emosi memiliki peranan penting dalam menurunkan tekanan psikologis yang dirasakan siswa dalam konteks akademik. Dzulfikri dan Affandi (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada siswa Madrasah Aliyah Negeri di Sidoarjo. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosinya secara efektif cenderung lebih siap dalam menghadapi tekanan belajar, seperti banyaknya tugas dan ujian, tanpa merasa kewalahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Wardani dan Pranowo (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada remaja. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, sehingga tingkat kecemasan akademik yang mereka alami cenderung lebih rendah. Dalam konteks ini, regulasi emosi berperan sebagai mekanisme penting yang membantu remaja menenangkan diri, berpikir jernih, dan mengarahkan respons yang lebih adaptif ketika menghadapi ujian, tugas menumpuk, atau situasi belajar yang menekan.

Berdasarkan latarbelakang yang sudah dijelaskan peneliti tertarik untuk meneliti tentang **“Hubungan Regulasi emosi dengan Kecemasan akademik Pada Siswa SMP”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat kecemasan akademik Pada Siswa kelas 8 Smpn 3 Kapanjen?
2. Bagaimana Tingkat Regulasi Emosi pada Siswa Kelas 8 Smpn 3 Kapanjen?
3. Apakah ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas 8 Smpn 3 Kapanjen

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas 8 Smpn 3 Kapanjen
2. Untuk mengetahui Tingkat Regulasi Emosi pada Siswa Kelas 8 Smpn 3 Kapanjen
3. Untuk mengetahui Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas 8 Smpn 3 Kapanjen

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur mengenai peran regulasi emosi dalam mengatasi kecemasan akademik di kalangan remaja terutama siswa SMP.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah untuk mengembangkan program yang dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik melalui pelatihan atau sosialisasi regulasi emosi.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Akademik**

##### **1. Pengertian dan Definisi**

Kecemasan adalah suatu respon emosional yang terjadi sebagai reaksi terhadap ancaman atau situasi yang dianggap berbahaya atau menegangkan. Kecemasan dapat mempengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang, yang berujung pada gangguan fisik atau psikologis. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan, kekhawatiran, dan rasa takut yang tidak proporsional terhadap ancaman yang sebenarnya. Menurut Nevid (2013), kecemasan adalah perasaan khawatir yang melibatkan ketegangan fisik dan mental, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Kecemasan akademik, yang merupakan bentuk kecemasan yang lebih spesifik, merujuk pada kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap situasi akademik atau pendidikan. Hal ini dapat melibatkan perasaan cemas atau takut terkait dengan ujian, tugas, atau evaluasi akademik lainnya. Kecemasan akademik seringkali disebabkan oleh tekanan untuk berhasil dalam lingkungan akademik yang kompetitif dan tuntutan untuk memenuhi ekspektasi orang lain, seperti orang tua atau guru. Kecemasan jenis ini dapat mengganggu kemampuan siswa untuk fokus pada tugas akademik, mengurangi motivasi, dan bahkan mempengaruhi kinerja mereka (Santrock, 2011).

Nevid (2013) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang terjadi ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal dapat mencakup perasaan rendah diri, ketidakmampuan untuk mengatasi stres, dan harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan dari orang tua, guru, atau lingkungan pendidikan yang kompetitif juga dapat memperburuk kecemasan akademik pada siswa (Nevid, 2013). Menurut Holmes (1991) kecemasan akademik adalah suatu situasi dimana seseorang yang merasa cemas dan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin akan terjadi, sehingga seseorang akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali. Selain itu, Hurlock (2013) menyatakan bahwa kecemasan akademik seringkali terkait dengan ketidakpastian mengenai hasil yang akan dicapai dalam situasi akademik. Ketika siswa merasa khawatir tentang kemampuannya untuk berhasil, kecemasan ini dapat mengarah pada penghindaran tugas, penurunan kepercayaan diri, dan penurunan kualitas kinerja akademik. Kecemasan ini tidak hanya memengaruhi aspek kognitif, tetapi juga emosi dan perilaku siswa dalam konteks Pendidikan.

Suryanto (2007) juga mengemukakan bahwa kecemasan akademik dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan dari lingkungan akademik yang sering kali sangat kompetitif. Kecemasan ini dapat menghambat konsentrasi dan mempengaruhi daya ingat siswa, sehingga mereka kesulitan

dalam menghadapi ujian atau tugas yang diberikan. Kecemasan yang berlebihan berpotensi mengganggu proses pembelajaran dan mengurangi potensi akademik siswa, bahkan dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan (Suryanto, 2007).

Kecemasan akademik yang dialami siswa membuat mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi pada berbagai tugas akademik seperti membaca, menulis, mendengar, dan berbicara (Pekrun, 2006). Holmes, (1991) mengatakan secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

Dengan demikian, kecemasan akademik merupakan masalah yang cukup signifikan dalam dunia pendidikan. Kecemasan ini, meskipun bersifat alami, dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk belajar dengan baik dan meraih keberhasilan akademik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki keterampilan dalam mengelola kecemasan dan untuk mendapatkan dukungan yang tepat dalam menghadapi tantangan akademik.

Berdasarkan pengertian tersebut, kecemasan akademik merupakan suatu kondisi di mana emosi manusia sedang buram atau lebih cenderung kearah tidak menyenangkan yang disebabkan oleh faktor akademik seperti ketakutan terhadap ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

## 2. Aspek Kecemasan Akademik

Aspek kecemasan akademik merupakan aspek-aspek yang dapat menyebabkan kecemasan pada siswa yang berkaitan dengan akademiknya. Holmes (1991) membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

### a. Psikologis (mood)

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

### b. Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat Kembali.

### c. Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal

tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Rehman (2016) menyebutkan ada enam aspek kecemasan akademik yaitu:

- a. *Academic anxiety symptoms*, adalah kecemasan yang termanifestasikan dalam perilaku abnormal siswa yang ditampilkan pada awal tugas akademik yang baru, seperti prokrastinasi; mengkhawatirkan sebagian besar waktu; gagal didalam kelas dan menarik diri dari lingkungan; serta kurang bersosialisasi dengan teman sebaya.
- b. *Anxiety from poor study habits*, adalah kecemasan akademik yang disebabkan oleh strategi atau kebiasaan belajar siswa dalam proses belajar siswa sehari-hari.
- c. *Anxiety from subject*, adalah kecemasan yang dialami siswa yang disebabkan siswa memiliki sikap negatif terhadap topik pelajaran tertentu atau mata pelajaran yang berbeda karena sesuatu atau alasan lain.
- d. *Anxiety from school environment*, adalah kecemasan yang dirasakan siswa yang disebabkan oleh lingkungan sekolah seperti persaingan yang ketat diantara siswa, peran administrator sekolah (otoriter atau demokrat).

- e. *Anxiety from teacher*, adalah kecemasan yang disebabkan oleh cara mengajar guru yang inkompetensi serta sikap parsial guru ketika mengajar di dalam kelas yang bisa menyebabkan kecemasan akademik siswa
- f. *Anxiety from examination*, adalah kecemasan yang dirasakan siswa yang disebabkan oleh jenis ujian (formatif & sumatif). Evaluasi yang dilakukan secara terus menerus dan komprehensif dapat menyebabkan siswa mengalami kecemasan yang dapat meningkat apabila dibiarkan.

### **3. Faktor-faktor Kecemasan Akademik**

Berdasarkan penyesuaian teori Holmes ke dalam konteks dunia pendidikan, berikut adalah beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik pada siswa SMP:

#### **1. Perubahan dalam lingkungan belajar**

Perubahan seperti pindah sekolah, pergantian guru, perubahan metode pembelajaran, atau transisi dari SD ke SMP dapat memicu kecemasan. Perubahan tersebut menuntut siswa untuk beradaptasi dengan cepat terhadap situasi yang baru, dan jika tidak berhasil beradaptasi, mereka bisa mengalami tekanan dan kecemasan dalam mengikuti pelajaran.

#### **2. Tuntutan akademik yang tinggi**

Beban akademik yang berat seperti tugas yang menumpuk, ujian beruntun, dan tekanan untuk mendapatkan nilai tinggi dari guru maupun orang tua seringkali menjadi sumber utama kecemasan akademik. Siswa

merasa takut tidak mampu memenuhi ekspektasi tersebut sehingga merasa tegang, cemas, bahkan panik saat menghadapi situasi akademik.

### 3. Masalah keluarga

Situasi seperti perceraian orang tua, konflik dalam keluarga, atau kehilangan anggota keluarga dapat memengaruhi kondisi emosional siswa. Ketidakstabilan di lingkungan keluarga seringkali terbawa ke dalam proses belajar, sehingga siswa menjadi kurang fokus dan mudah merasa cemas ketika menghadapi tugas atau ujian.

### 4. Tekanan sosial dan pergaulan sebaya

Hubungan sosial di sekolah juga menjadi faktor penting. Ketika siswa menghadapi konflik dengan teman, perundungan (*bullying*), atau tekanan dari kelompok sebaya, hal ini dapat memperburuk kondisi psikologis mereka dan menambah beban mental dalam menghadapi kewajiban akademik.

### 5. Perubahan psikologis dan fisik

Masa remaja awal (SMP) adalah fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan hormonal dan emosional. Perubahan ini dapat menyebabkan siswa menjadi lebih sensitif, mudah cemas, dan sulit mengontrol perasaan mereka, terutama ketika menghadapi situasi akademik yang menuntut performa tinggi.

### 6. Tuntutan untuk tampil di depan umum

Kegiatan seperti presentasi tugas, membaca di depan kelas, atau berbicara dalam forum sekolah seringkali menimbulkan kecemasan

tersendiri bagi siswa. Mereka khawatir akan dinilai, diejek, atau gagal tampil dengan baik, yang akhirnya memunculkan kecemasan akademik.

Menurut Nevid, dkk (2005) ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Faktor sosial lingkungan yang meliputi suatu kejadian yang mengancam atau membuat trauma seseorang, mengamati reaksi takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b. Faktor biologis meliputi predisposisi iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, genetik, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi tanda bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive.
- c. Faktor behavioral adalah faktor yang meliputi kelegaan dari kecemasan karena mengalami kompulsif atau menghindari stimuli fobik, pemasangan stimuli yang sebelumnya netral, dan kurangnya mendapatkan untuk menghindari objek atau keadaan yang ditakuti.
- d. Faktor kognitif dan emosional yang meliputi prediksi secara berlebihan tentang ketakutan, keyakinan *self defeating* atau irasional, sensitivitas kecemasan, sensitivitas terhadap ancaman, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Definisi Regulasi Emosi**

(Gross & Thompson, 2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Seseorang yang mampu meregulasi

emosinya akan mendapat dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Pengaturan emosi biasanya ditargetkan terhadap pengalaman yang melibatkan upaya untuk menghilangkan perasaan yang tidak menyenangkan, sedangkan regulasi emosi ditargetkan terhadap perilaku tersenyum karena bahagia atau emosi positif maupun perasaan sedih atau emosi negatif. Regulasi emosi dapat terjadi secara otomatis atau terkontrol dan disadari atau tidak disadari. Ketika emosi negatif lebih dominan maka regulasi emosi diperlukan agar mampu mengendalikan situasi yang terjadi. Pengendalian emosi membantu individu menyesuaikan diri dengan situasi di lingkungan sekitar. Individu dapat menempatkan diri dalam situasi yang tepat.

Hurlock (2014) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengarahan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Apabila orang mengendalikan ekspresi emosi yang tampak, mereka juga berusaha mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh mereka menjadi persiapan untuk bertindak ke arah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Mencapai pengendalian emosi dalam arti ilmiah, individu harus memberikan perhatian pada aspek mental dari emosi, sebanyak perhatian pada aspek fisik. Sekedar mengekspresikan emosi dalam bentuk yang dapat diterima sosial tidaklah cukup. Aspek mental dari emosi juga memerlukan bimbingan, kalau tidak keadaan emosional itu akan menyala terus dan menyebabkan seseorang bereaksi emosional terhadap rangsangan yang muncul. Akibatnya, atas kemauannya sendiri, orang itu tidak akan sanggup membangkitkan reaksi emosi yang

baru. Sebagai contoh, meskipun seseorang telah menemukan cara ekspresi yang dapat diterima secara sosial, hal itu tidak menjamin bahwa seseorang tidak akan marah lagi. Jika seseorang masih juga berpikir tentang sebab kemarahannya, seseorang akan menjadi semakin marah dan semakin yakin bahwa kemarahannya dapat dibenarkan. Upaya untuk mengenal dan menyadari emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi seseorang sebab kesadaran akan perasaan yang dialami akan mengembangkan tipe perilaku adaptif yang dapat memfasilitasi terciptanya interaksi sosial yang positif.

Berdasarkan konsep pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, mengelola, dan mengendalikan respon emosionalnya secara sadar dalam situasi yang menimbulkan tekanan, dengan tujuan mencapai keadaan emosional yang lebih stabil dan adaptif.

## **2. Aspek Regulasi Emosi**

Gross dan Thompson (2007) menjelaskan tiga aspek utama dalam regulasi emosi yang berperan penting dalam memahami bagaimana individu mengelola kemampuan emosional mereka. Ketiga aspek tersebut adalah:

### **1. Memonitor Emosi (*Monitoring Emotions*)**

Proses ini melibatkan pengenalan dan pemahaman terhadap emosi yang sedang dirasakan. Dengan memonitor emosi, individu menjadi lebih sadar akan perubahan emosional yang terjadi dan dapat mengidentifikasi emosi yang perlu diatur. Contohnya, Seorang siswa menyadari bahwa ia merasa cemas saat menghadapi ujian. Dengan

mengenali kecemasan ini, ia dapat mencari strategi untuk mengatasinya, seperti bernapas dalam-dalam atau membuat jadwal belajar.

## 2. Mengevaluasi Emosi (*Evaluating Emotions*)

Mengevaluasi emosi adalah proses menilai apakah emosi yang dialami sesuai dengan konteks situasi atau tujuan individu. Evaluasi ini membantu menentukan apakah emosi tersebut perlu diubah atau dipertahankan.

## 3. Memodifikasi Emosi (*Modifying Emotions*)

Memodifikasi emosi melibatkan strategi untuk mengubah pengalaman emosional yang dirasakan, baik dengan cara mengurangi, meningkatkan, atau mengubah arah emosi sesuai dengan kebutuhan atau tujuan. Contohnya : Ketika merasa gugup saat berbicara di depan umum, seseorang dapat menggunakan teknik pernapasan untuk menenangkan diri, mengalihkan perhatian ke hal-hal positif, atau meyakinkan diri sendiri bahwa ia mampu.

Berdasarkan penjelasan diatas, dari tiga aspek regulasi emosi tersebut telah memberikan Gambaran mengenai berbagai aspek yang mempengaruhi emosi. Ketiga aspek ini akan digunakan untuk mengukur Tingkat regulasi emosi pada setiap individu.

## 3. Faktor- Faktor Penyebab Regulasi Emosi

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut (Gross, 2007), yaitu :

### a. Budaya

Kepercayaan yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi berarti *culturally permissible* (apa yang dianggap sesuai) dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

b. Keluarga

Kebanyakan individu dapat lebih mengontrol atau mengendalikan emosi apabila mendapat dukungan dari keluarga. Peran keluarga disini sangatlah penting karena dapat memberi kekuatan lebih dalam meregulasi emosi individu. Kemampuan Individu / Tipe Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya. Kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku terutama ketika seseorang lebih memilih untuk menahan dirinya (sabar) merupakan ketrampilan regulasi emosi yang dapat mengatur emosi positif maupun emosi negatif.

c. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya semakin bertambahnya

umur, individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang semakin baik

d. Lingkungan

Lingkungan sekitar individu pun dapat memengaruhi regulasi emosi seseorang. Dimana ketika lingkungan memberi dukungan dan saling menghargai pasti regulasi emosi dapat lebih diatur dengan baik.

e. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian Ratnasari dan Salaman menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan. Perempuan menggunakan dukungan sosial dan perlindungan yang diberikan orang lain, sedangkan laki-laki lebih memilih melakukan kegiatan fisik, seperti olahraga dalam meregulasi emosinya.

#### 4. Strategi Regulasi emosi

Gross dan John menjelaskan terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan oleh seseorang saat menghadapi situasi yang menantang, yaitu :

1. *Antecedent focused strategy*

Strategi ini merujuk pada perilaku individu sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam pengelolaan emosi untuk mengambil alih dalam perubahan perilaku. Strategi ini disebut juga dengan *cognitive reappraisal*, yang Dimana individu mengatasi situasi yang tidak diharapkan dengan meninjau Kembali situasi tersebut.

2. *Response-focused strategy*

Strategi ini mengacu pada tingkah laku individu yang sedang mengalami emosi, setelah kecenderungan respon telah terlihat. Strategi ini bisa disebut juga dengan *expressive suppression*, yaitu bentuk respon yang melibatkan ekspresi emosi yang sedang terjadi. Siswa smp cenderung memendam apa yang mereka rasakan Ketika sedang mengalami emosi.

## 5. Proses Regulasi Emosi

Menurut gross, ada 5 proses dalam regulasi emosi, yaitu :

### 1) *Situation selection*

Proses ini merupakan suatu cara Dimana individu menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.\

### 2) *Situation modification*

Proses ini merupakan cara Dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang muncul.

### 3) *Attention deployment*

Proses ini merupakan suatu cara Dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari munculnya emosi yang berlebihan.

### 4) *Cognitive change*

Proses ini merupakan strategi Dimana individu melakukan evaluasi Kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Dengan kata lain, setiap individu mengatur cara emosi dengan berpikir tentang hikmah dibalik suatu kejadian atau seseorang.

#### 5) *Response modulation*

Proses ini merupakan usaha seseorang dalam merubah respon emosi yang berfokus mengatur fisiologis dan pengalaman emosi.

### C. **Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik**

Hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik dapat dipahami dalam konteks bagaimana kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka mempengaruhi tingkat kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi tugas atau ujian akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kecemasan akademik yang lebih rendah. Mereka mampu mengendalikan perasaan cemas yang muncul dalam menghadapi ujian atau tugas dengan cara yang lebih adaptif, seperti dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi lebih positif (*cognitive reappraisal*) atau dengan menenangkan diri mereka sendiri melalui teknik relaksasi. Sebaliknya, siswa yang kesulitan dalam regulasi emosi sering kali mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi. Mereka mungkin merasa terjebak dalam pikiran negatif atau kecemasan berlebihan, yang memengaruhi konsentrasi dan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau ujian dengan baik. Kecemasan yang tinggi juga dapat menyebabkan mereka merasa cemas dan gugup, yang menghambat performa akademik mereka (Gross,2007, Wardani & Pranowo,2021).

Hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada siswa dapat dipahami melalui integrasi aspek-aspek dari kedua variabel ini. Regulasi emosi yang menjadi fondasi penting bagi siswa dalam mengelola kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik. Aspek *Emotional monitoring*,

*evaluating emotions*, dan *emotions modification* memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa mengatasi tantangan emosional yang berkaitan dengan kecemasan akademik (Gross, 2007: 271).

Aspek *Emotional Monitoring* dan Aspek Psikologis (Mood)  
Aspek *Emotional monitoring*, yaitu kemampuan untuk mengenali tanda-tanda emosi, berperan penting dalam membantu siswa menyadari perubahan suasana hati mereka. Ketika siswa merasa tegang atau cemas menjelang ujian, kemampuan monitoring memungkinkan mereka untuk mendeteksi perasaan tersebut lebih awal. Misalnya, siswa yang menyadari bahwa mereka mulai merasa gelisah dapat mengambil langkah-langkah proaktif, seperti beristirahat sejenak atau melakukan aktivitas yang menenangkan, untuk menjaga suasana hati tetap stabil (Gross, 2007). Dengan intervensi dini ini, siswa bisa dapat menghindari dampak buruk dari kecemasan yang tidak terkendali pada motivasi belajar mereka.

Aspek *Evaluating Emotions* dan Aspek *Kognitif*  
*Evaluating emotions* memberikan siswa kerangka untuk memahami bahwa kecemasan adalah respons yang wajar terhadap situasi tertentu, seperti tekanan akademik. Dengan mengevaluasi emosi mereka secara rasional, siswa dapat mencegah gangguan kognitif, seperti pikiran negatif berulang atau kesulitan berkonsentrasi. Sebagai contoh, siswa yang merasa takut gagal dalam sebuah presentasi dapat memahami bahwa perasaan tersebut adalah reaksi normal yang dapat dikelola. Dengan demikian, mereka dapat mengarahkan perhatian mereka pada persiapan yang lebih baik, alih-alih terjebak dalam ketakutan yang tidak produktif (Gross, 2007). *Evaluating emotions* ini membantu siswa menilai

kecemasan secara proporsional dan mengurangi risiko penurunan performa akademik akibat pikiran yang tidak rasional.

Aspek *Emotions Modification* dan Aspek Somatik Aspek *Emotions modification*, atau kemampuan untuk mengubah respons emosional menjadi lebih adaptif, membantu siswa dalam mengelola gejala somatik yang sering muncul bersama kecemasan akademik. Gejala seperti detak jantung yang cepat, rasa mual, atau keringat berlebihan dapat mengganggu performa siswa saat menghadapi ujian atau tugas penting. Kemampuan untuk memodifikasi emosi memungkinkan siswa menggunakan teknik-teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, atau visualisasi positif untuk menenangkan tubuh mereka (Gross, 2007). Dengan mengurangi intensitas gejala somatik, siswa dapat menghadapi situasi akademik dengan lebih percaya diri dan fokus.

Sinergi Regulasi Emosi dan Pengaruhnya terhadap Perilaku Motorik Ketiga aspek regulasi emosi *emotional monitoring*, *evaluating emotions*, dan *emotions modification* bekerja secara sinergis untuk mengurangi perilaku motorik yang maladaptif akibat kecemasan akademik. Siswa yang mampu mengelola emosinya cenderung menghadapi tugas akademik secara langsung, daripada menghindarinya atau menunjukkan perilaku tidak terkendali, seperti menggigit kuku atau berjalan mondar-mandir (Gross, 2007). Sebagai contoh, siswa yang dapat mengenali, menilai, dan mengatur emosinya akan lebih siap menghadapi tugas sulit, karena mereka memiliki kontrol yang baik atas respons emosional dan fisiknya. Hal ini meningkatkan peluang keberhasilan mereka dalam situasi akademik yang menantang.

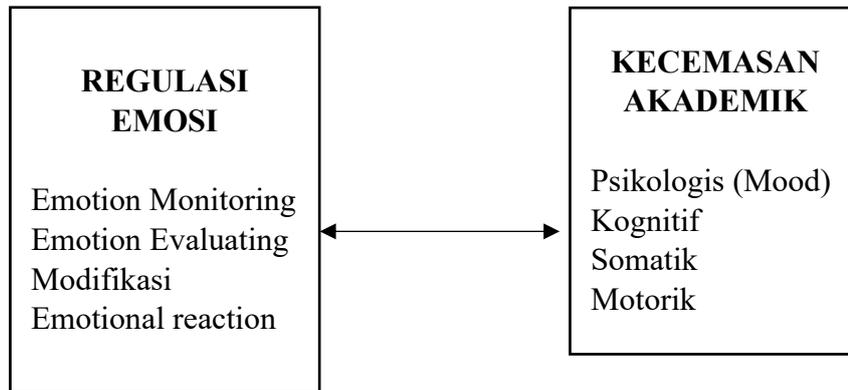
Keseluruhan, kemampuan regulasi emosi dapat membantu siswa mengatasi kecemasan akademik secara lebih efektif. Dengan memanfaatkan aspek-aspek regulasi emosi, siswa dapat mengelola suasana hati, pikiran, respons fisik, dan perilaku mereka, sehingga kecemasan akademik dapat diminimalkan. Ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional siswa tetapi juga mendukung pencapaian akademik yang lebih optimal.

Relevansi hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Wardani dan Pranowo (2021), yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Hal ini disebabkan oleh kemampuan remaja dalam menenangkan diri serta mengelola tekanan akademik secara lebih efektif, sehingga mereka tidak mudah terjebak dalam perasaan cemas yang berlebihan. Sebaliknya, remaja yang kesulitan meregulasi emosi cenderung mengalami peningkatan kecemasan, yang berdampak langsung pada performa belajar dan kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

Dengan demikian, berdasarkan uraian teoretis dan temuan empiris di atas, penting untuk meneliti lebih lanjut bagaimana regulasi emosi berkaitan dengan kecemasan akademik khususnya pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang sedang berada dalam tahap perkembangan emosional dan kognitif yang pesat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya

peningkatan kesejahteraan emosional dan prestasi akademik siswa melalui penguatan kemampuan regulasi emosi.

#### D. Kerangka Konseptual



**Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual**

#### E. Hipotesis

Uji hipotesis adalah dugaan sementara mengenai suatu rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk pertanyaan

##### a. Hipotesis ( $H_a$ )

Terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen

##### b. Hipotesis ( $H_0$ )

Tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Penelitian Kuantitatif**

Dalam penelitian ini, menggunakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dengan menggunakan metode kuantitatif peneliti dapat memahami kuantitas sebuah fenomena yang dapat digunakan nantinya untuk perbandingan. Dengan menggunakan statistik inferensial, peneliti dapat melihat pola hubungan, interaksi, dan kausalitas atas fenomena yang diamati. Pada umumnya penelitian kuantitatif adalah perwujudan dari paradigma berfikir deduktif (umum ke khusus) dimana peneliti mencoba mencari pengetahuan baru atau menguji keabsahan pengetahuan yang telah ada terhadap fenomena empiris yang peneliti amati.

#### **B. Definisi Operasional**

##### **1. Regulasi Emosi (X)**

Gross & Thompson (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan individu untuk memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

## **2. Kecemasan Akademik (Y)**

Holmes (1991) kecemasan akademik adalah suatu situasi Dimana seseorang yang merasa cemas dan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin akan terjadi, sehingga seseorang akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018). Populasi adalah kelompok elemen yang lengkap, yang biasanya berupa orang, objek, transaksi, atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya, atau menjadi objek penelitian menurut kuncoro (2009). Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen dengan jumlah 268 populasi dari total 9 Kelas.

#### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengertian sampel menurut Sugiyono (2018), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representative (mewakili). Ukuran sampel adalah banyaknya sampel yang akan diambil dari suatu populasi. Pada penelitian menggunakan Purposive Sampling yang Dimana purposive sampling ini adalah Dari 268 populasi sampel yang yang terdiri

dari 9 kelas diambil pada penelitian ini sebanyak 6 kelas dengan jumlah 158. Pemilihan kelas-kelas tersebut dilakukan berdasarkan hasil observasi awal serta koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan wali kelas. Pemilihan ini tidak dilakukan secara acak, tetapi didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu:

- a) Siswa yang aktif mengikuti pembelajaran, sehingga dapat memberikan data yang valid dan relevan.
- b) Siswa yang berada di kelas dengan tingkat konsentrasi belajar yang beragam (tinggi, sedang, rendah), sesuai dengan informasi yang diberikan oleh guru BK.

Dengan memilih sampel berdasarkan kriteria tersebut, peneliti dapat memastikan bahwa sampel yang digunakan merepresentasikan variasi karakteristik penting dalam populasi, khususnya terkait tingkat konsentrasi belajar. Hal ini penting agar hubungan antara variabel yang diteliti dapat tergambarkan secara menyeluruh, baik pada siswa dengan tingkat konsentrasi tinggi maupun rendah.

#### **D. Pengambilan Data**

Penulis menggunakan beberapa Teknik pengambilan data dalam penelitian ini, yaitu :

##### **1. Observasi**

Menurut Sugiyono (2018), observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat fenomena atau perilaku subjek penelitian secara langsung dan sistematis. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kebutuhan

penelitian, baik dalam bentuk kualitatif maupun kuantitatif. Observasi sendiri dibedakan menjadi dua macam yaitu observasi partisipan dan non-partisipan. Observasi partisipan yaitu melakukan pengamatan sekaligus melibatkan diri dalam terjun ke lapangan. Sedangkan non partisipan yaitu peneliti hanya berperan sebagai pengamat untuk memperoleh informasi secara fleksibel.

Penelitian ini menggunakan metode pengambilan data dengan Observasi yaitu metode pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dekat kegiatan yang dilakukan. Pada penelitian ini, penulis melakukan observasi secara langsung ke tempat penelitian dengan cara mengamati, mengumpulkan data untuk mengetahui perilaku emosi dan kecemasan pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen.

## **2. Wawancara**

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan dalam menemukan permasalahan yang diteliti dan dilakukan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang jauh lebih dalam dengan jumlah sedikit atau kecil (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur yaitu penelitian dilakukan dengan mengajukan beberapa poin penting pertanyaan yang telah disusun dan dikembangkan agar mendapatkan informasi yang lebih dalam dari informan yang akan digunakan dalam mengetahui fenomena yang ada dan hasilnya digunakan pada latar belakang penelitian.

Pada Penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara langsung yang sebelumnya sudah ada janji dan kesepakatan Bersama untuk memberikan kesan yang nyaman agar dapat menemukan masalah dari informan secara jelas. Wawancara dilakukan dengan Guru BK Smpn 3 Kepanjen di sekolah.

### **3. Dokumentasi**

Menurut Sugiyono (2018) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih dapat dipercaya atau mempunyai kredibilitas yang tinggi jika didukung oleh foto-foto atau dokumen berdasarkan fakta lainnya. Document pada penelitian ini dikumpulkan untuk menjadi bukti telah melakukan wawancara dan observasi berupa document data jumlah siswa serta hasil penentuan masalah yang digunakan dalam skripsi ini.

### **4. Skala**

Menurut Sugiyono (2018), skala adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur suatu variabel, baik berupa data kualitatif yang diubah menjadi data kuantitatif maupun data kuantitatif langsung. Dalam penelitian, skala berfungsi untuk memberikan tingkat atau ukuran terhadap data yang dikumpulkan sehingga dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan metode statistik.

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert yang Digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi seseorang

terhadap suatu objek atau fenomena. Adapun pilihan jawaban terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), S (Setuju), dan SS (Sangat Setuju) dengan tidak menggunakan pilihan jawaban Tengah seperti netral/ragu-ragu. Peneliti membagi menjadi dua kategori item pernyataan, yaitu favorable dan unfavorable serta menentukan bobot nilai. Untuk item Favorable, skor subjek dimulai dari 4,3,2,1. Sementara untuk unfavorable, skor subjek dimulai dari 1,2,3,4,

#### a. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala yang terdiri dari memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

**Tabel 3. 1 Blueprint Skala Regulasi Emosi**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
<b>Memonitor emosi</b>	Menyadari perubahan emosi didalam diri	1,4	2,3	4
	Menyadari perasaan dan latar belakang	5	6,7	3
<b>Mengevaluasi emosi</b>	Mampu mengelola emosi yang terjadi dalam diri	8,9		2
	Tidak terpengaruh pada emosi yang sedang dialami		10,11	2
	Dapat berfikir rasional	14	12,13	3
<b>Memodifikasi Emosi</b>	Dapat memotivasi diri saat tertekan	15,16	17	3
	Menunjukkan sikap optimis dalam keadaan tertekan	18,20	19	3
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>

#### b. Skala Kecemasan Akademik

Skala pengukuran kecemasan akademik yang yang digunakan dalam penelitian ini yakni menggunakan skala kecemasan akademik yang dipaparkan oleh Holmes, (1991) yang meliputi aspek mood, aspek motorik, aspek kognitif, dan aspek somatik yang digambarkan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kecemasan Akademik**

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	UF	
Psikologis (Mood)	Individu merasa tegang	11,16,1 9		3
	Individu merasa khawatir	1,13		2
	Individu merasa gugup	2	26	2
	Individu merasa takut	3,7,9.2 4		4
Kognitif	Merasa sulit berkonsentrasi	4,10,23	18	4
	Tidak mampu dalam menyikapi atau mengambil keputusan	6		1
Somatik	Jantung berdebar cepat	8,12,14 ,20,28		5
	Tangan mudah berkeringat	15,21		2
Motorik	Gemetar	17,25,2 7		3
	Terburu-buru	5,22,29		3
<b>Total</b>				<b>29</b>

## E. Uji Validitas dan Realibilitas

### 1. Uji Validitas

Tahap uji validitas digunakan untuk mengetahui daya akurat sebuah skala sehingga dapat menciptakan data yang akurat sesuai dengan tujuan pengukurannya, Azwar (2015) mendefinisikan validitas sebagai kemampuan suatu uji coba untuk menilai keakuratan sebuah atribut yang

akan diukur. Suatu uji coba dikatakan valid bila tes tersebut dapat mengukur makna dari hal yang akan diukur secara akurat. Sebuah instrumen ukur atau alat tes yang memiliki validitas yang tinggi fungsi ukurnya akan memunculkan nilai error pengukuran yang minimal, artinya nilai setiap subjek pada tes tersebut tidak jauh berbeda dari skor yang sesungguhnya.

## **2. Realibilitas**

Reliabilitas adalah sebuah tuntutan pengukuran atau alat ukur yang memiliki konsistensi apabila pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara repetitif (Sugiyono, 2005). Salah satu ciri instrumen ukur yang memiliki kualitas baik adalah reliabel, yaitu dapat menghasilkan skor yang tepat dengan nilai error yang minimal. Reliabilitas fungsi ukur skala diestimasi melalui komputasi dua macam statistik, yaitu koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ) dan eror standar dalam pengukuran ( $se$ ). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan aplikasi Statistical Product and Service Solution (SPSS) 30 for Windows, koefisien reliabilitas ( $r_{xx'}$ ) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sehingga bila koefisiensi reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka dapat dikatakan bahwa pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2012).

## **F. Analisis Data**

### **1. Uji Asumsi**

Uji asumsi digunakan untuk sebagai salah satu syarat apakah data penelitian dapat mewakili populas dengani.

- a. Uji Normalitas Uji normalitas ini ingin melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, untuk melihat hal tersebut maka akan

melakukan uji normalitas dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic 30. Adapun uji normalitas yang digunakan adalah teknik Kolmogorov-Smirnov. Jika tingkat signifikansi dari koefisien K-S memiliki nilai lebih  $> 0,05$  maka data tersebut berdistribusi normal, namun jika tingkat signifikansi  $< 0,05$  maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

- b. Uji Linearitas Uji linearitas ini menguji apakah variabel independen pada penelitian ini memiliki hubungan terhadap variabel dependen atau tidak. Linearitas memiliki definisi sebagai apakah garis antara X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS Statistic 30, dengan melihat tingkat signifikansi pada kategori linearity. Saat nilai sig linearity  $< 0.05$  maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel. Selain itu, saat nilai sig deviation from linearity  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel.

## **2. Uji Deskriptif**

Analisis statistik deskriptif adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau menunjukkan data yang telah dikumpulkan. Metode ini tidak bertujuan untuk membuat kesimpulan yang dapat berlaku secara umum. Analisis deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan memberikan deskripsi data angka yang dianalisis oleh peneliti (Sugiyono,2013). Dalam konteks penelitian ini, variabel yang dianalisis adalah Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik. Proses analisis melibatkan perhitungan nilai maksimum, minimum, rata-rata (mean), dan deviasi standar untuk masing-

masing variabel. Hasil perhitungan kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi.

a. Menentukan Mean

Untuk menentukan nilai mean, kita dapat menggunakan rumus berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min})$$

Keterangan:

$\mu$  : Mean

$i \text{ Max}$  : Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$  : Skor terendah aitem

b. Menentukan Standar Deviasi

Setelah nilai mean diketahui, langkah selanjutnya yaitu mencari standar deviasi, adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$SD$  : Standar Deviasi

$i \text{ Max}$  : Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$  : Skor terendah aitem

c. Menentukan Kategorisasi

Setelah melakukan perhitungan distribusi skor responden, langkah selanjutnya adalah menghitung mean dan standar deviasi. Hasil perhitungan ini digunakan untuk menentukan batas angka penelitian sesuai dengan kategorisasi yang telah ditetapkan sebelumnya. Standar kategorisasi yang

digunakan dapat membantu mengklasifikasikan skor responden ke dalam rentang kategori tertentu, memberikan gambaran yang lebih jelas terkait tinggi rendahnya hasil penelitian.

**Tabel 3. 3 Rumus Kategorisasi Data**

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (\mu + 1.SD)$
Sedang	$(\mu - 1.SD) \leq X \leq (\mu + 1.SD)$
Tinggi	$X < (\mu - 1.SD)$

Keterangan:

$X$  : raw score skala

$\mu$  : Mean

SD : Standar Deviasi

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai suatu rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum dijawab dengan jawaban yang empiric (Sugiyono, 2011).

- $H_0$ : Tidak ada hubungan regulasi emosi dengan Kecemasan Akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen.
- $H_a$ : Ada hubungan regulasi emosi dengan Kecemasan Akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen.

Hipotesis akan di uji menggunakan Teknik analisis korelasi product moment ini diciptakan oleh Pearson, digunakan untuk menentukan kecenderungan hubungan antara dua variabel interval atau rasio. Ada empat cara menghitung koefisien korelasi product moment, yaitu menggunakan

skor kasar, skor deviasi, standar deviasi, dan menggunakan scatter diagram (Budiwanto, 2017).

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Latar Belakang Subyek**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 KEPANJEN yang berlokasi di kecamatan kepanjen. SMP NEGERI 3 KEPANJEN didirikan pada tanggal 22 November 1985 dengan Nomor SK Pendirian 0594/O/1985 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini telah terakreditasi A dengan Nomor SK Akreditasi 175/BAP-S/M/SK/X/2015 pada tanggal 27 Oktober 2015. Sekolah ini terdiri dari 27 kelas yang tergolong dari kelas 7 ada 9 kelas, kelas 8 ada 9 kelas dan kelas 9 ada 9 kelas.

Profil SMP Negeri 3 Kapanjen Kabupaten Malang dikenal dengan program unggulannya, seperti ekstrakurikuler yang beragam dan pembelajaran berbasis teknologi. Dengan motto “Berprestasi, Berbudi”, SMP Negeri 3 Kapanjen Kabupaten Malang terus berupaya mencetak generasi muda yang cerdas, berprestasi, dan berbudi pekerti luhur. Visi SMP Negeri 3 Kapanjen adalah “Menjadi lembaga pendidikan yang unggul dalam menghasilkan generasi cerdas, beriman, dan berakhlak mulia.” Visi ini menunjukkan komitmen sekolah dalam memberikan pendidikan yang holistik, tidak hanya fokus pada akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan moral siswa. Dan Misi Sekolah ini adalah :

1. Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dengan mengutamakan proses pembelajaran yang inovatif, kreatif, dan berbasis teknologi.
2. Meningkatkan prestasi siswa di bidang akademik, olahraga, seni, dan keterampilan melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam.
3. Mengembangkan karakter siswa yang berbudi pekerti luhur, disiplin, tanggung jawab, dan peduli sosial.
4. Membangun lingkungan sekolah yang kondusif, aman, dan nyaman untuk mendukung proses belajar mengajar yang efektif.
5. Menjalin kerjasama yang harmonis dengan orang tua, masyarakat, dan pihak terkait untuk menciptakan pendidikan yang berkualitas.
6. Menumbuhkan kecintaan terhadap budaya, lingkungan, dan agama sebagai bagian dari pembentukan karakter siswa.

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama satu minggu dimulai pada tanggal 20 Januari sampai dengan 31 Januari 2025. Penelitian ini dilakukan secara offline disekolah dengan menyebarkan angket berbetuk kertas kepada siswa.

## **3. Subyek Penelitian**

Subyek pada penelitian ini adalah siswa Kelas 8 yang terdiri dari 6 kelas yaitu kelas 8 C,D,F,G,H,I siswa smpn 3 Kepanjen, dengan jumlah 158 siswa. Subyek ini dipilih sesuai dengan kelas atas, Tengah dan bawah. Pemilihan subyek tersebut dilakukan berdasarkan hasil observasi awal serta koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan wali kelas.

#### **4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan data**

Dalam penelitian ini ada beberapa prosedur yang berkaitan dengan persyaratan administrasi yang harus diselesaikan sebelum pelaksanaan penelitian diantaranya adalah :

- a. Meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian, pada tanggal 6 Januari 2025
- b. Setelah meminta izin kepada pihak sekolah, peneliti mengkonfirmasi kembali dan berkoordinasi dengan guru BK di sekolah tersebut, pada tanggal 13 Januari 2025
- c. Pada tanggal 20-31 Januari 2025 masuk ke dalam kelas guna mengambil data penelitian melalui angket berbentuk kertas.

#### **5. Pengambilan Data**

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yaitu mulai dari observasi, wawancara, pengambilan document dan skala berupa penyebaran angket. Proses pengambilan data ini dilakukan selama 2 bulan. Dimulai dari observasi yang dilakukan kepada lingkungan sekolah, guru, dan siswa. Lalu wawancara dilakukan ke guru untuk mencari sumber permasalahan yang banyak terjadi di sekolah tersebut. Selanjutnya document ini mencakup data siswa, data angket permasalahan yang pernah ada di sekolah dan bukti pengambilan data yang telah dilakukan. Dan pada penyebaran angket atau skala ini dilakukan secara offline dibagikan kepada siswa kelas 8 yang telah dipilih.

## B. Validitas dan Realibilitas

### 1. Uji Validitas

Penelitian ini menguji validitas menggunakan program IBM SPSS versi 30 for Windows dengan teknik Product Moment Pearson. Aitem-item yang terbukti valid akan digunakan dalam tahap uji berikutnya, sedangkan item yang tidak valid akan dihapus. Hasil perhitungan dari data yang diperoleh menunjukkan bahwa dengan jumlah responden sebanyak 158, maka adapun kriteria pengambilan keputusan uji validitas untuk setiap pertanyaan adalah nilai  $r$  hitung harus berada diatas 0.2. Oleh karena itu, jika nilai  $r$  hitung lebih besar dari nilai 0,256. maka butir soal dianggap valid. Sebaliknya, jika nilai  $r$  hitung lebih kecil dari nilai 0,256. maka butir soal dianggap tidak valid dan akan dihapus (Sugiyono, 2019). Uji validitas skala Regulasi emosi dan skala Kecemasan Akademik yang dilakukan dengan menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 30 menghasilkan data sebagai berikut:

#### a) Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

**Tabel 4. 1 Uji Validitas Skala Regulasi Emosi**

Variabel	Item Pertanyaan	Konfesiien Validitas	Keterangan
Regulasi Emosi	1	.100	Tidak Valid
	2	.287	Valid
	3	.466	Valid
	4	.432	Valid
	5	.284	Valid
	6	.434	Valid
	7	.257	Valid
	8	.348	Valid
	9	.398	Valid
	10	.264	Valid
	11	.254	Valid
	12	.533	Valid
	13	.574	Valid
	14	.301	Valid

15	-.033	Tidak Valid
16	.414	Valid
17	.574	Valid
18	.240	Valid
19	.384	Valid
20	.120	Tidak Valid

Aitem dalam skala Regulasi Emosi terdiri dari 20 aitem. Hasil uji validitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat 3 Aitem yang tidak valid, sehingga aitem yang bisa digunakan untuk selanjutnya keseluruhan menjadi 17 Aitem.

b) Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik

**Tabel 4. 2 Uji Validitas Skala Kecemasan Akademik**

Variabel	Item Pertanyaan	Konfesiien Validitas	Keterangan
Kecemasan Akademik	1	.411	Valid
	2	.553	Valid
	3	.525	Valid
	4	.283	Valid
	5	.377	Valid
	6	.486	Valid
	7	.399	Valid
	8	.519	Valid
	9	.516	Valid
	10	.454	Valid
	11	.563	Valid
	12	.713	Valid
	13	.584	Valid
	14	.499	Valid
	15	.421	Valid
	16	.450	Valid
	17	.543	Valid
	18	.221	Valid
	19	.512	Valid
	20	.556	Valid
	21	.439	Valid
	22	.498	Valid
	23	.384	Valid
	24	.488	Valid
	25	.463	Valid
	26	.212	Valid

27	.459	Valid
28	.497	Valid
29	.400	Valid

Aitem dalam skala kecemasan akademik terdiri dari 29 aitem. Hasil uji validitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa semua data Valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menilai stabilitas, konsistensi, ketepatan, dan keakuratan suatu instrumen penelitian. Instrumen dianggap reliabel apabila nilai reliabilitas yang diukur menggunakan Cronbach's Alpha melebihi 0.5. Jika nilai ini terpenuhi, maka instrumen dapat dipercaya dan layak digunakan dalam penelitian. Sebaliknya, jika nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0.5, maka instrumen tersebut dianggap tidak reliabel, sehingga kuesioner tidak dapat dipercaya dan tidak sesuai untuk digunakan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, koefisien reliabilitas dihitung menggunakan metode Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 30 for Windows. Teknik ini dipilih karena cocok untuk menguji reliabilitas instrumen yang menggunakan skala Likert maupun aitem berbentuk esai. Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

### 1. Regulasi Emosi

Adapun hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi sebagai berikut :

**Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi**

Cronbach's Alpha	No Item
.576	20

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa Skala regulasi emosi memiliki reliabilitas yang kurang, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.576

## 2. Kecemasan Akademik

Adapun hasil uji reliabilitas skala Kecemasan Akademik sebagai berikut :

**Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik**

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>No Item</b>
<b>.842</b>	29

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa Skala Kecemasan Akademik memiliki reliabilitas yang sangat tinggi, dengan nilai reliabilitas sebesar 0.842.

## C. Uji Asumsi Klasik

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk mengevaluasi apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan salah satu asumsi utama dalam analisis statistik parametrik, sehingga penting untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi ini. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov pada skala regulasi emosi dan skala resiliensi dengan bantuan perangkat lunak SPSS (Ghozali, 2018). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 4. 5 Uji Normalitas**

<b>Skala</b>	<b>Nilai Asymp.Sig.2 Tailed</b>	<b>Keterangan</b>
Regulasi Emosi & Kecemasan Akademik	.200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Signifikan 0,200 untuk variabel Regulasi Emosi dan Kecemasan Akademik . Karena nilai signifikansi lebih 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linear dilakukan untuk mengetahui variabel independen memiliki hubungan yang linear dengan variabel dependen. Data penelitian dikatakan linear nilai taraf signifikan lebih besar dari 0,05. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS for windows 30. Adapun hasil uji linieritas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

**Tabel 4. 6 Uji Linieritas**

<b>Variabel Dependent</b>	<b>Prediktor</b>	<b>Deviation from Linearity</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Regulasi emosi</b>	Kecemasan Akademik	.760	Linieritas

Hasil Uji Linieritas diperoleh nilai Deviation Form Linearity Sig sebesar 0,760 lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel Regulasi emosi dengan Kecemasan Akademik.

### 3. 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 (Sugiyono, 2019). Berikut ini adalah deskripsi data dari kedua variabel:

**Tabel 4. 7 Skor Empirik**

	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<b>Regulasi Emosi</b>	158	42	73	56.69	5.299
<b>Kecemasan Akademik</b>	158	42	113	77.14	11.617
<b>N</b>	158				

Berdasarkan hasil dari tabel diatas dapat dilihat pada regulasi emosi memiliki skor aitem terendah sebesar 42 dan skor aitem tertinggi sebesar 73 dengan mean 56.68 dan memiliki standar deviasi sebesar 5.313. sedangkan pada skala kecemasan akademik memiliki skor aitem terendah sebesar 42 dan skor aitem tertinggi sebesar 113 dengan nilai mean 77.14 dan memiliki standar deviasi sebesar 11.617. Adapun kategori data penelitian ini menggunakan kategorisasi rentang untuk pembagian tiga interval yaitu tinggi, sedang dan rendah. Perhitungan kategorisasi menggunakan bantuan SPSS 30 for Windows.

## 1. Regulasi Emosi

**Tabel 4. 8 Kategorisasi Regulasi Emosi**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Tinggi</b>	$X > 61,989$	24	15,2 %
<b>Sedang</b>	$51,391 \leq X \leq 61,989$	107	67,7 %
<b>Rendah</b>	$X < 51,391$	27	15.2 %

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 158 siswa SMPN 3 KEPANJEN untuk variabel regulasi emosi , Sebanyak 24 siswa (15,2 %) berada pada kategori tinggi, 107 siswa (67,7 %) pada kategori sedang, dan 27 siswa (15,2 %) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada siswa kelas 8 Smpn 3 Kepanjen berada pada kategori sedang. Maka dari itu Sebagian besar siswa memiliki Regulasi emosi yang cukup.

## 2. Kecemasan Akademik

**Tabel 4. 9 Kategorisasi Kecemasan Akademik**

<b>Kategori</b>	<b>Rumus</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Tinggi</b>	$X > 88,757$	20	12,7 %
<b>Sedang</b>	$65.523 \leq X \leq 88,757$	114	72,2 %
<b>Rendah</b>	$X < 65,523$	24	15,2 %

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 158 siswa SMPN 3 KEPANJEN untuk variabel Kecemasan Akademik , Sebanyak 20 siswa (12,7 %) berada pada kategori tinggi, 114 siswa (72,2 %) pada kategori sedang, dan 24 siswa (15,2 %) pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat Kecemasan Akademik pada siswa kelas 8 Smpn 3 Kepanjen berada pada kategori sedang. Maka dari itu Sebagian besar siswa memiliki kecemasan akademik yang cukup.

#### D. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini digunakan untuk menentukan apakah terdapat korelasi antara dua variabel, yaitu variabel X yang mencakup regulasi emosi, dan variabel Y yang mencakup Kecemasan Akademik. Uji korelasi bertujuan untuk menjawab rumusan masalah yang ketiga yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel, uji korelasi untuk penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment.

**Tabel 4. 10 Uji Hipotesis**

<b>Variabel</b>	<b>Pearson Corelation</b>	<b>Sig</b>	<b>N</b>
<b>Regulasi emosi Kecemasan Akademik</b>	-0.122	0.126	158

Berdasarkan hasil uji hipotesis, nilai Pearson Correlation antara Kecemasan akademik dan regulasi emosi adalah -0.122 yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara kedua variabel. Selain itu, nilai signifikansi (sig.) 0,126 lebih besar dari 0,05, yang berarti hubungan ini hamper tidak terlihat secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negative antara Regulasi emosi dan Kecemasan Akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 KEPANJEN.

#### E. Pembahasan

##### 1. Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap 158 siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen, diperoleh bahwa sebanyak 20 siswa (12,7%) berada pada kategori tinggi, 114 siswa (72,2%) berada pada kategori sedang, dan 24 siswa (15,2%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik pada tingkat sedang.

Kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang terjadi ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal dapat mencakup perasaan rendah diri, ketidakmampuan untuk mengatasi stres, dan harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri. Sementara itu, faktor eksternal seperti tekanan dari orang tua, guru, atau lingkungan pendidikan yang kompetitif juga dapat memperburuk kecemasan akademik pada siswa (Nevid, 2013). Kecemasan ini merupakan bagian dari respons psikologis yang wajar, namun jika berlangsung terus-menerus atau dalam intensitas tinggi, dapat mengganggu performa belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecemasan akademik yang cukup, dan ini mencerminkan kebutuhan untuk adanya strategi yang dapat mendukung pengelolaan kecemasan akademik secara sehat. Sekolah dapat berperan aktif dalam hal ini melalui pendekatan bimbingan konseling individual maupun kelompok, penerapan pendekatan pembelajaran yang suportif dan non-dogmatis, serta menyediakan pelatihan keterampilan coping seperti relaksasi, manajemen waktu, dan penguatan *self-efficacy*. Dengan demikian, tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen secara umum berada dalam taraf yang cukup wajar, tetapi tetap perlu diperhatikan melalui dukungan sistemik dan program penguatan psikologis agar tidak berkembang menjadi hambatan psikologis yang serius dalam proses pendidikan.

## 2. Tingkat Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 Kepanjen

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel regulasi emosi, diketahui bahwa dari 158 siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen, sebanyak 18 siswa (11,4%) berada pada kategori tinggi, 118 siswa (74,7%) pada kategori sedang, dan 22 siswa (13,9%) pada kategori rendah. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang.

Kategori sedang mengindikasikan bahwa secara umum, siswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, namun keterampilan tersebut belum sepenuhnya matang atau stabil. Siswa dalam kategori ini cenderung sudah mampu mengenali emosi yang muncul, seperti marah, takut, cemas, atau kecewa, tetapi belum sepenuhnya mampu mengendalikan atau menyalurkan emosi tersebut dengan cara yang sehat dan konstruktif.

Temuan ini selaras dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses di mana individu mengenali, mengevaluasi, dan mengatur respons emosional mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Regulasi emosi tidak bertujuan untuk menghilangkan emosi negatif, tetapi untuk mengelolanya agar tetap dalam batas adaptif dan tidak mengganggu fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks akademik.

Dalam observasi lapangan, peneliti menemukan bahwa banyak siswa menunjukkan tanda-tanda kesulitan dalam mengelola emosi, terutama ketika menghadapi tekanan seperti ujian, tugas yang menumpuk, atau konflik sosial dengan teman. Beberapa siswa memilih untuk diam dan menyendiri, sementara yang lain melampiaskan emosinya melalui tindakan impulsif seperti

membentak, mengejek, membanting barang, atau bahkan berkelahi. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun regulasi emosi mereka berada pada tingkat sedang, banyak siswa yang belum memiliki strategi pengelolaan emosi yang efektif.

Menurut penelitian oleh Wardani dan Pranowo (2022), remaja yang berada dalam kategori sedang pada kemampuan regulasi emosi sering kali masih membutuhkan bimbingan dan pelatihan untuk memperkuat strategi coping mereka, terutama dalam menghadapi tekanan akademik. Regulasi emosi yang tidak berkembang secara optimal dapat membuat siswa lebih rentan mengalami stres, kecemasan, atau kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen masih berada dalam fase perkembangan regulasi emosi, yang wajar terjadi pada usia remaja awal. Namun, temuan ini juga menegaskan pentingnya peran sekolah dalam memberikan dukungan psikologis, bimbingan konseling, dan pelatihan keterampilan emosi untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka. Semakin berkembang keterampilan ini, maka semakin besar peluang siswa untuk menghadapi tekanan akademik secara adaptif dan mencapai prestasi belajar yang optimal.

### **3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas 8 SMPN 3 KEPANJEN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,122$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,126$ . Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN

3 Kapanjen. Arah korelasi yang negatif berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi siswa, maka semakin rendah kecemasan akademik yang mereka alami, dan sebaliknya.

Namun demikian, nilai signifikansi ( $p = 0,126$ ) yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hubungan antara kedua variabel ini mungkin terjadi secara kebetulan dalam data penelitian dan tidak cukup kuat untuk digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik tidak dapat diterima, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Meskipun hubungan yang ditemukan tidak signifikan, arah hubungan yang negatif masih sejalan dengan teori Gross dan Thompson (2007) yang menyatakan bahwa regulasi emosi memungkinkan individu untuk mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosi dengan cara yang adaptif. Dalam konteks akademik, siswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tekanan belajar, sehingga kemungkinan besar akan mengalami kecemasan dalam kadar yang lebih rendah.

Kecemasan akademik sendiri merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap prestasi atau tugas akademik, yang dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, bahkan fungsi kognitif siswa (Nevid, 2013). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi memiliki potensi sebagai salah satu faktor pelindung dari kecemasan akademik yang berlebihan.

Dalam penelitian ini, sebagian besar siswa memang memiliki tingkat regulasi emosi dan kecemasan akademik dalam kategori sedang, yang

menunjukkan bahwa variabilitas data terbatas, sehingga kekuatan korelasi pun menjadi sangat lemah. Selain itu, usia remaja SMP merupakan masa perkembangan emosional yang dinamis, di mana siswa belum sepenuhnya mampu mengelola emosinya secara stabil. Beberapa siswa mungkin sudah mulai mengenali emosinya, tetapi belum konsisten dalam mengevaluasi dan meresponsnya secara tepat, terlebih dalam situasi tekanan akademik.

Fenomena di lapangan juga menunjukkan bahwa siswa yang belum memiliki regulasi emosi yang matang cenderung menunjukkan perilaku impulsif seperti marah, melempar barang, menarik diri, atau diam berkepanjangan saat menghadapi tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan emosi mereka masih perlu ditingkatkan, terutama melalui pendekatan bimbingan konseling dan pembelajaran sosial-emosional di sekolah.

Selain itu, hasil ini berbeda dengan temuan Wardani dan Pranowo (2022), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik. Dalam penelitian mereka, regulasi emosi dianggap sebagai faktor pelindung yang efektif dalam menurunkan kecemasan akademik. Perbedaan temuan ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, konteks sekolah, atau lingkungan sosial yang memengaruhi cara siswa merespons tekanan akademik. Penelitian Wardani dan Pranowo kemungkinan dilakukan pada siswa dengan tingkat kesadaran emosional yang lebih tinggi, atau di sekolah yang menyediakan program pembinaan emosi yang lebih baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada

siswa kelas 8 SMPN 3 Kepanjen. Meskipun hubungan yang ditemukan bersifat negatif, kekuatan hubungan tersebut sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks penelitian ini, regulasi emosi belum terbukti berperan besar dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

Namun demikian, hasil ini tetap memberikan pemahaman yang penting bahwa kemampuan regulasi emosi perlu terus dikembangkan, karena tetap berpotensi sebagai salah satu faktor yang mendukung stabilitas emosional dan ketahanan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, sekolah diharapkan dapat menyediakan dukungan dalam bentuk pelatihan regulasi emosi, program konseling, serta menciptakan lingkungan belajar yang suportif agar siswa mampu mengembangkan kemampuan emosional mereka secara optimal.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang telah di peroleh dari penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMP 3 Kepanjen, terdapat beberapa poin yang dapat disimpulkan, sebagai berikut :

##### **1. Tingkat Kecemasan Akademik**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 118 siswa (74,7%), diikuti oleh 22 siswa (13,9%) dalam kategori rendah, dan 18 siswa (11,4%) dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan dasar dalam mengenali dan mengelola emosi, namun belum sepenuhnya matang atau konsisten dalam penerapannya.

##### **2. Tingkat Regulasi Emosi**

Berdasarkan kategorisasi data, diketahui bahwa sebagian besar siswa juga berada dalam kategori kecemasan akademik sedang, yaitu sebanyak 114 siswa (72,2%), sedangkan 24 siswa (15,2%) memiliki kecemasan akademik rendah, dan 20 siswa (12,7%) berada dalam kategori tinggi. Artinya, sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik dalam batas yang masih dapat ditoleransi, namun tetap membutuhkan perhatian untuk mencegah kecemasan berkembang ke arah yang lebih serius.

### **3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan akademik pada siswa kelas 8 SMPN 3 KEPANJEN**

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik antara regulasi emosi dan kecemasan akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,122$  dan nilai signifikansi sebesar  $0,126$  ( $p > 0,05$ ). Ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat dan nyata antara kemampuan regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada siswa dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel diterima.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun arah hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan akademik sejalan dengan teori (bersifat negatif), namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tahap perkembangan emosional siswa yang masih belum stabil, tingkat regulasi emosi dan kecemasan yang dominan berada di kategori sedang, serta pengaruh faktor eksternal lain seperti tekanan akademik dari lingkungan sekolah dan keluarga. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi belum terbukti sebagai faktor dominan yang memengaruhi kecemasan akademik pada siswa SMP dalam konteks penelitian ini.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi sekolah**

Pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan program pengembangan keterampilan sosial-emosional yang terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler. Mengingat sebagian besar siswa masih memiliki regulasi emosi pada tingkat sedang, sekolah dapat mengadakan pelatihan atau workshop tentang pengelolaan stres, teknik relaksasi, serta pengenalan emosi, yang ditujukan untuk membekali siswa menghadapi tekanan akademik secara adaptif.

## **2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)**

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan konseling preventif dan intervensi secara rutin yang menekankan pada peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penurunan kecemasan akademik. Guru BK juga dapat melakukan screening psikologis sederhana untuk mengidentifikasi siswa yang menunjukkan gejala kecemasan tinggi atau kesulitan emosional, agar dapat diberikan penanganan lebih lanjut secara tepat dan dini.

## **3. Bagi Guru Kelas atau Wali Kelas**

Guru kelas memiliki peran penting dalam membangun suasana belajar yang kondusif, empatik, dan bebas tekanan berlebih. Disarankan agar guru memberikan dukungan emosional dan akademik secara seimbang, serta memperhatikan tanda-tanda siswa yang tampak cemas atau mudah tersulut emosinya. Guru juga dapat menjalin koordinasi dengan guru BK jika menemukan siswa yang memerlukan perhatian khusus dalam aspek emosional dan akademik.

#### **4. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan dapat mulai mengembangkan kesadaran emosional, yaitu kemampuan untuk mengenali, memahami, dan menerima emosi yang muncul dalam diri sendiri, khususnya saat menghadapi tekanan akademik seperti ujian, tugas menumpuk, atau tuntutan nilai. Dengan memahami perasaan yang muncul, siswa akan lebih mudah mengelolanya secara sehat dan mencegah emosi tersebut berkembang menjadi kecemasan yang berlebihan. Selain itu, siswa juga perlu menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan istirahat, serta membangun pola pikir positif terhadap tantangan akademik.

#### **5. Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah keterbatasan dalam jumlah sampel yang homogen dan dominasi skor sedang pada kedua variabel, sehingga tidak menghasilkan hubungan yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- Menggunakan populasi dan sampel yang lebih bervariasi, baik dari jenjang pendidikan maupun latar belakang psikologis siswa.
- Menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran (mixed methods) agar dapat menggali lebih dalam tentang bagaimana siswa meregulasi emosinya dan menghadapi tekanan akademik dalam kehidupan sehari-hari.
- Menambahkan variabel lain yang berpotensi berperan penting, seperti dukungan sosial, efikasi diri akademik, atau gaya belajar, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azzahara, A., & Adetya, S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(4), 2868–2875. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>
- Chatterjee, P., Rose, R. L., & Sinha, J. (2013). RETRACTED ARTICLE: Why money meanings matter in decisions to donate time and money. *Marketing Letters*, 24, 109-118.
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3–27.
- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 40-48
- Holmes, D. (1991). *Abnormal Psychology*. New York: Harper Collins Publisher.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. *Jakarta: Erlangga*, 96-101.
- Nevid, J. S. (2013). *Psikologi Abnormal* (Edisi ke-6, ed. bahasa Indonesia oleh R. M. Sarwono). Jakarta: Erlangga.
- Prawitasari, J. E. (2012). Psikologi Terapan melintas batas disiplin ilmu. Erlangga
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational*
- Reber, S. A., & Emily. (2010). Kamus Psikologi, terj. Yudi Santoso. Pustaka Pelajar
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Zeidner, M., & Schleyer, E. J. (1999). Test Anxiety in intellectually gifted school students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 12(2), 163–189. <https://doi.org/10.1080/10615809908248328>
- meanings matter in decisions to donate time and money. *Marketing Letters*, 24, 109-118.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*, Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2–3), 25–52.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2022). The Impact of Parenting on Emotion Regulation in Childhood and Adolescence. *Child Development Perspectives*, 16(1), 25–31. <https://doi.org/10.1111/cdep.12461>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social*

- Development*, 16(2), 361–388.
- Budiwanto, H. (2017). *Statistika untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Suryanto. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wardani, A. D., & Pranowo, P. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Akademik pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 12(1), 23–30.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Data dari Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS) 2022*, menunjukkan bahwa 40% siswa SMP-SMA mengalami kecemasan berat terkait tekanan akademik dan sosial [kemenpppa.go.id](http://kemenpppa.go.id).
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS): gangguan depresi dan kecemasan di kalangan remaja*
- Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia. (2023). *Kecemasan Akademik dan Dukungan Guru pada Siswa SMP di Indonesia*. Depok: LPTUI.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Skala Regulasi Emosi

### SKALA REGULASI EMOSI

#### KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA KELAS 8 SMPN 3 KEPANJEN”

Nama : \_\_\_\_\_

Usia : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

#### PETUNJUK PENGISIAN !

Pilihlah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan-pernyataan di bawah ini yang paling menggambarkan keadaan Anda sesungguhnya. Jawablah dengan jujur dan seksama, berdasarkan apa yang Anda pahami pada setiap pernyataan. Gambaran yang menyeluruh mengenai keadaan diri Anda tidak akan didapat sebelum Anda menjawab semua pernyataan. Silahkan berikan tanda **CENTANG** pada salah satu dari empat pilihan di kotak jawaban yang tersedia sebagai tanggapan bagi setiap pernyataan.

#### Keterangan :

- SS = jika pernyataan Sangat Setuju dengan yang anda lakukan atau rasakan
- S = Jika Pernyataan Setuju dengan yang anda lakukan atau rasakan
- TS = Jika Pernyataan Tidak Setuju dengan yang anda lakukan atau rasakan.
- STS = Jika Pernyataan Sangat Tidak Setuju dengan yang anda lakukan atau rasakan

#### 1. SKALA REGULASI EMOSI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Meskipun saya terlambat menyelesaikan tugas, saya yakin mampu menyelesaikan dengan baik				
2	Teguran keras dari guru saya membuat saya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik				
3	Ketika sedang sedih, saya menjadi malas untuk melakukan kegiatan apapun				
4	Meskipun sedang kesal saya tetap mengerjakan tugas saya				
5	Saya memutuskan untuk bermain jika saya merasa sedih				
6	Saya pernah bersedih dan mengurung diri di kamar				
7	Saat nilai rapor saya jelek, saya menyalahkan diri saya				

8	Ketika saya lagi sedih dan bermain Bersama teman-teman saya membuat perasaan saya lebih baik				
9	Saya yakin bahwa masalah apapun yang saya hadapi selalu ada hikmah didalamnya				
10	Saya tidak menyadari bahwa Tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran saya				
11	Saat nilai saya jelek saya menyalahkan orang lain				
12	Ketika saya tertekan, saya tidak tau apa yang harus saya lakukan				
13	Saya pernah menyerah jika nilai saya jelek				
14	Saya menyadari bahwa Tindakan saya merupakan cerminan dari pikiran saya				
15	Saya tidak tau kapan saya merasa marah				
16	Saya memaafkan Ketika saya merasa marah kepada seseorang				
17	Saya merasa tertekan karena tidak mampu menyelesaikan tugas				
18	Ketika merasa sedih atau marah, saya tidak akan membiarkan perasaan tersebut mengganggu aktivitas saya				
19	Saya merasa tertekan saat guru memberikan banyak PR				
20	Saya sadar bahwa tidak seharusnya marah pada saat di ganggu teman.				

## 2. SKALA KECEMASAN AKADEMIK

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika diperintahkan untuk mengumpulkan tugas, saya merasa khawatir akan mendapat nilai jelek.				
2.	Saya merasa gugup, ketika guru menyuruh saya untuk menjawab soal didepan kelas.				
3.	Ketika ada tanya jawab materi didalam kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab.				
4.	Saya tidak betah berlama-lama ketika pembelajaran berlangsung.				
5.	Dalam menjawab soal ujian, saya sering terburu-buru.				
6.	Saya ragu dalam menentukan jawaban dalam menjawab pertanyaan yang ditanyakan guru didalam kelas.				
7.	Saya takut ditanya oleh guru tentang materi Pelajaran.				
8.	Jantung saya berdebar cepat ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya pelajari.				
9.	Meskipun telah mempersiapkan diri, saya tetap merasa tidak percaya diri dalam menjawabnya				
10.	Saya merasa sulit berkonsentrasi ketika teman-teman saya sudah selesai dalam mengerjakan ujian.				

11.	Saya merasa tegang karena diperhatikan guru saat ujian.				
12.	Ketika guru memulai tanya jawab dikelas, jantung saya langsung berdebar cepat				
13.	Saya merasa khawatir ketika guru mengajukan pertanyaan tentang materi Pelajaran.				
14.	Jantung saya berdebar cepat ketika saya ditunjuk oleh guru untuk menerangkan materi pelajaran di dalam kelas.				
15.	Saat menyelesaikan soal ujian, saya mendapati tangan saya berkeringat.				
16.	Saya merasa tegang dalam menghadapi masalah saya				
17.	Saya merasa gemetar ketika harus menyelesaikan tugas individu dikelas				
18.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik, walaupun teman -teman dikelas berisik.				
19.	Saya merasa tegang ketika pembelajaran berlangsung.				
20.	Ketika akan mempresentasikan pelajaran didepan kelas, jantung saya berdetak cepat.				
21.	Menjelang ujian, telapak tangan dan kaki saya terasa dingin				
22.	Karena terburu -buru dalam membaca soal ujian, pemahaman saya sering salah.				
23.	Saya merasa sulit berkonsentrasi, ketika di dalam kelas teman -teman saya berisik.				
24.	Saya takut jika tidak mampu memahami materi Pelajaran yang diajarkan.				
25.	Ketika guru membagikan soal ujian, tangan saya merasa gemetaran.				
26.	Ketika guru membagikan soal ujian, tangan saya merasa tidak gemetaran.				
27.	Saya sering terburu -buru dalam menjawab soal sehingga sering salah dalam menjawabnya.				
28.	Jantung saya berdebar cepat ketika ujian saya selesai paling terakhir.				
29.	Saya merasa sulit memahami suatu tugas, sehingga saya harus membacanya kembali (berulang -ulang) sampai saya mengerti.				

## Lampiran 2 .Hasil Validitas Dan Realibilitas

### a. Validitas

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	158	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	158	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Kecemasan akademik

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	158	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	158	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### b. Realibilitas Regulasi Emosi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.576	20

**c. Realibilitas Kecemasan Akademik**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.842	29

**Lampiran 2. Hasil Uji Asumsi, Normalitas, Linearitas, Uji Deskriptif**

**a. Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual	
N		158	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	11.53014845	
Most Extreme Differences	Absolute	.044	
	Positive	.044	
	Negative	-.044	
Test Statistic		.044	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2- tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.643	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.631
		Upper Bound	.656

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

**b. Uji Linieritas**

## ANOVA Table

			Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
kaa REE	*Between Groups	(Combined)	2899.560	25	115.982	.837	.689
		Linearity	317.393	1	317.393	2.291	.133
		Deviation from Linearity	2582.167	24	107.590	.776	.760
		Within Groups	18290.092	132	138.561		
Total			21189.652	157			

## c. Analisis Deskriptif

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kaa	158	42.00	113.00	77.1456	11.61748
REE	158	42.00	73.00	56.6962	5.29957
Valid N (listwise)	158				

## REE\_baru

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	17.1	17.1	17.1
	Sedang	107	67.7	67.7	84.8
	Tinggi	24	15.2	15.2	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

**kaa\_Baru**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	12.7	12.7	12.7
	Sedang	114	72.2	72.2	84.8
	Tinggi	24	15.2	15.2	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

**Lampiran 4. Hasil Hipotesis****Correlations**

		REE	kaa
REE	Pearson Correlation	1	-.122
	Sig. (2-tailed)		.126
	N	158	158
kaa	Pearson Correlation	-.122	1
	Sig. (2-tailed)	.126	
	N	158	158

### Lampiran 5. Hasil Data

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	Total
4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	2	4	4	3	1	67
3	2	3	3	4	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	1	1	49
4	1	2	4	4	1	1	4	4	3	1	2	1	3	3	4	1	4	2	4	53
3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	4	1	4	59
3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	50
3	1	4	3	4	3	1	3	4	3	1	4	3	3	3	3	2	2	4	4	58
4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	54
3	2	2	3	4	1	4	4	4	4	1	3	2	3	1	3	2	3	3	3	55
3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	1	3	4	3	2	2	4	2	4	3	58
3	1	3	3	2	1	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	4	55
4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	1	2	3	3	3	3	2	4	2	3	57
4	1	3	4	4	2	1	4	4	4	1	2	1	4	2	3	2	4	2	3	55
2	1	3	4	3	3	2	4	3	3	1	2	1	3	3	3	1	4	3	1	50
2	2	4	4	4	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	66
3	2	2	3	2	1	4	4	4	2	1	3	2	4	2	4	3	3	3	4	56
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	2	4	4	2	69
3	2	3	4	4	4	2	4	4	2	2	2	1	4	3	3	3	4	4	4	62
3	2	2	3	3	1	3	4	4	2	1	2	1	4	3	4	2	4	3	4	55
3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	51
3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	50
3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	49
3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	55
3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	1	2	2	3	4	3	2	3	3	2	52
3	4	2	3	2	1	2	3	3	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	3	48
3	2	4	3	4	1	2	4	3	2	1	3	2	3	2	3	1	3	4	2	52
3	1	1	4	4	1	3	4	4	2	1	2	1	3	3	3	2	4	3	4	53
3	1	2	4	3	2	3	4	4	3	1	3	1	2	1	3	3	3	2	3	51
4	2	2	4	4	2	2	4	3	3	1	2	2	3	4	3	2	4	3	2	56
3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	1	4	3	3	3	4	4	4	4	3	63
3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	1	4	2	3	3	1	4	4	4	3	59
3	2	3	4	3	1	3	4	4	2	1	3	1	3	2	4	2	1	4	2	52
3	2	3	3	3	1	3	4	4	2	1	3	2	3	2	3	2	2	4	2	52
3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	59
3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	1	3	1	2	1	3	2	3	3	3	51
3	1	4	3	4	4	4	2	4	2	1	1	4	3	4	4	2	4	1	1	56
2	2	4	3	4	3	1	4	3	3	1	4	2	2	2	3	3	4	3	4	57
3	1	2	3	4	4	4	4	3	3	1	4	4	3	3	3	2	4	1	1	57

3	2	2	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	55
4	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	55
3	2	3	3	2	4	4	2	1	2	1	4	3	3	2	3	2	3	2	2	51
3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	47
3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	47
3	3	2	2	4	2	3	3	4	3	1	1	2	3	2	4	1	3	2	3	51
3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	49
3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	58
3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	54
4	2	1	3	3	1	3	4	4	4	1	1	2	4	3	3	2	1	3	1	50
4	2	3	3	4	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	3	2	3	1	3	51
3	1	2	3	4	4	3	3	4	2	1	2	1	3	3	3	4	4	3	2	55
3	2	2	3	4	2	3	4	4	2	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	55
3	3	3	3	4	1	1	4	3	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	1	53
3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	53
4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	1	2	53
3	2	4	3	4	2	1	4	4	3	1	3	1	4	2	4	1	3	1	1	51
3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	1	3	3	4	4	3	3	2	2	56
3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	60
3	1	2	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	52
3	2	1	4	1	3	3	4	3	2	1	2	1	3	3	4	3	3	1	4	51
3	1	2	4	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1	4	3	4	4	3	54
3	3	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	66
4	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	3	1	2	4	4	1	3	4	2	58
3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	2	2	4	4	3	65
3	2	1	3	4	1	3	4	4	3	1	2	1	4	1	3	1	4	2	3	50
4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	1	3	2	3	2	3	3	3	52
4	2	1	3	4	1	3	4	4	3	1	3	1	3	1	3	1	4	2	3	51
4	1	3	3	3	2	4	4	3	1	1	2	1	4	2	3	1	2	4	2	50
4	2	3	3	1	3	2	4	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	51
4	3	2	3	4	1	2	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	63
3	2	1	4	4	1	2	4	3	2	1	2	2	3	3	1	4	3	4	3	52
4	3	2	4	3	2	3	3	4	1	1	2	2	2	2	4	2	3	2	4	53
4	3	1	4	1	1	2	3	4	2	1	1	2	4	2	2	1	4	1	2	45
4	2	2	3	4	3	3	4	3	3	1	4	3	2	3	4	2	3	3	1	57
4	1	4	4	4	4	2	3	4	4	1	4	1	1	4	3	1	4	4	1	58
4	4	4	3	1	1	1	3	4	3	1	3	4	1	4	2	3	3	4	2	55
3	3	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	3	4	4	4	1	4	2	1	57
3	2	4	3	4	2	4	4	4	3	1	3	3	3	2	2	2	3	2	1	55
3	2	3	4	2	1	4	4	3	3	1	2	3	3	4	3	3	4	4	4	60
4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	2	61
3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	4	3	2	3	2	2	62
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3	57

3	2	4	3	2	4	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	3	4	2	56
3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	4	3	4	2	57
3	3	2	4	4	1	2	4	3	3	1	2	3	2	3	4	1	3	4	3	55
3	3	2	2	4	1	2	3	3	3	2	2	1	3	4	2	1	3	2	2	48
3	2	2	3	2	1	3	4	4	2	1	2	1	3	2	4	1	4	2	2	48
3	3	2	4	1	2	2	4	4	3	1	2	1	4	3	4	1	4	2	3	53
3	2	1	3	3	2	3	4	4	1	1	3	3	2	2	3	2	4	2	2	50
3	2	2	3	3	3	3	4	4	1	1	1	1	4	1	4	1	4	2	2	49
3	2	3	4	3	3	3	4	4	1	1	2	1	2	2	4	1	3	2	3	51
2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	1	3	1	3	2	2	46
3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	1	4	3	3	2	2	1	3	3	2	51
3	2	3	4	3	3	3	4	4	1	1	2	1	3	2	3	1	3	2	3	51
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	55
4	2	3	4	3	1	3	3	3	2	1	1	3	4	1	2	3	3	3	1	50
4	2	2	3	3	1	3	4	4	2	1	1	1	3	1	2	1	3	3	1	45
3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	1	4	2	3	4	3	55
3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	1	4	4	2	4	1	3	3	4	2	62
3	1	2	3	3	2	4	4	4	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	55
3	2	2	4	3	2	1	3	4	2	1	2	1	3	3	4	1	4	1	2	48
3	2	1	4	3	2	3	4	4	2	1	4	3	4	2	4	1	3	3	2	55
3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	64
3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	52
3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	54
3	2	2	4	2	4	3	3	4	2	1	4	2	3	3	3	2	3	3	2	55
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	54
3	3	4	2	4	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	4	2	3	2	1	61
2	1	1	4	4	1	3	3	3	2	1	3	1	4	4	4	2	3	4	2	52
2	1	3	3	2	1	2	4	4	2	1	2	2	4	2	3	3	2	4	3	50
3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	53
3	3	3	4	4	4	1	4	4	1	1	3	4	4	1	4	3	4	3	2	60
3	3	4	3	4	2	3	4	4	1	1	3	1	4	1	4	3	3	3	2	56
3	2	2	3	2	1	3	4	3	2	1	2	1	3	2	4	1	3	2	2	46
3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	2	1	1	3	2	3	54
3	2	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	2	3	3	4	2	4	1	2	52
3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	1	2	49
3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	57
3	3	3	3	2	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	1	59
4	3	4	3	3	2	2	3	4	1	1	2	2	4	2	3	3	3	4	1	54
4	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	3	1	4	4	2	1	4	4	1	60
3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	1	4	1	3	2	3	1	4	1	1	51
3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	4	3	3	53
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	55
3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	55

3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	1	2	2	3	3	3	2	4	3	3	59
3	2	1	3	4	2	2	3	3	3	1	2	2	4	2	4	2	4	1	2	50
3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	60
2	1	3	3	2	2	3	3	4	2	1	3	1	3	3	3	1	4	2	1	47
3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	2	3	4	3	3	4	3	4	66
3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	50
4	2	4	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	4	3	2	51
4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	3	2	4	3	3	2	3	65
3	1	4	3	1	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	1	3	4	4	4	63
4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	1	4	3	2	4	2	3	3	4	4	65
4	2	3	4	4	1	4	4	4	3	1	3	3	4	3	3	3	4	4	2	63
3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	4	2	3	4	3	64
4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	1	4	4	3	61
3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	1	3	2	3	3	4	2	4	2	2	60
4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	66
3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	53
4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	4	3	4	2	65
3	2	2	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	50
3	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	3	1	40
3	3	2	2	1	4	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	50
2	2	3	2	2	1	3	4	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	2	3	44
3	2	4	2	2	1	3	4	3	2	1	2	2	2	3	3	1	2	4	3	49
3	2	4	2	2	1	3	4	3	3	1	2	1	2	3	2	1	2	4	3	48
4	2	2	4	4	2	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	1	4	2	4	63
3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	53
2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	63
3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	54
2	1	3	2	2	2	4	4	4	2	1	2	1	2	3	2	2	4	1	2	46
2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	2	1	2	1	3	44
2	2	2	3	4	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	66
3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	50
3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	1	2	4	4	3	2	51
4	2	2	4	4	4	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	3	4	62
3	2	3	4	3	1	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	1	4	63
3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	1	3	1	3	2	3	1	3	1	3	54

Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 0	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 0	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	
3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	
4	2	3	2	4	3	1	4	4	3	1	3	1	3	2	4	4	3	3	4	1	4	1	4	2	4	2	4	1	
3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	3	1	2	3	2	1	1	3	1	2	
3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	2	
3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	4	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	4	
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	
3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	1	3	2	2	3	3	1	4	3	4	1	2	3	4	4	
3	3	3	2	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	1	2	2	3	2
2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3
4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	1	3	4	2	4	1	3	4	4	3	3	3	4	4	
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	2	4	
3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	3	1	2	1	4	3	2	2	3	1	1	2	3	2	
4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	4	3	
4	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	3	4	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	
4	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	
3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	4	3	2	2	1	4	2	2	3	4	4	
4	2	3	4	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	4	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	2	
3	3	3	2	2	2	3	4	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	4	4	1	1	1	1	2	
3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	3	4	
4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	1	3	1	1	3	4	2	2	3	3	4	
4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	4	
3	3	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	
3	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	1	4	3	1	2	3	1	4	
3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	3	1	2	3	3	4	
3	3	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	2	2	3	3	2	
4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	1	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	
3	4	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	1	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	
3	4	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	
3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3
3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	



3	4	3	1	1	3	2	3	4	2	1	3	1	4	1	1	2	4	1	3	4	4	4	3	1	1	1	3	3
4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	2	4	1	3	4	3	4	4	3	4	3
4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	1	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	2	1	3
4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	4	2	2	3	3	4
4	3	4	2	4	3	2	4	3	4	1	3	3	3	4	4	1	2	2	4	1	4	1	3	1	2	3	3	4
3	4	2	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4
3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	2
3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	1	2
4	4	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	1	1	2	3	1	1	2	4	4	4	1	1	3	4	2
3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3
3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3
2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
2	2	3	4	2	3	3	2	4	2	1	1	3	2	4	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3
1	2	3	4	4	2	2	4	1	4	4	2	3	3	2	2	1	3	1	3	1	4	4	4	1	1	2	4	4
3	3	3	4	3	4	2	2	2	4	2	1	2	4	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	3	4	3	3
4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	1	1	4	3	4
3	4	3	3	2	3	4	1	1	3	4	2	2	3	4	2	3	1	1	3	4	1	2	3	4	2	2	1	3
3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3
3	4	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2
3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4
3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	3	1	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	4	4
3	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	1	1	3	3	4
3	3	2	1	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3
4	3	3	2	2	4	2	4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	3	4	4	4	1	2	3	3	4
3	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4
4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	2	2	2	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3
3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	3	3
4	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	1	3	4	3	3	1	3	4	4
3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4
3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	4	2	3	2	3	1	3	1	3	4	4	1	1	3	2	3
2	2	3	4	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	4	2	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	4	1
3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4
3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	4	3
4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4
3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2
2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3
2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2
3	2	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	2	1	4
2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3

3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	
3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	
2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	4	
3	2	2	1	2	3	2	3	1	2	1	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3	3	
3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	4	3	3	1	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	
2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	
1	3	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	2	2	3	
3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	
3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	
3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	1	4	2	3	3	2	2	2	2	1		
3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	4	
2	3	3	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	3	
2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	4	2	3	1	3	1	2	1	1	4	3	3	2	4	4	3	
3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	
2	3	1	3	2	2	1	4	2	2	3	1	2	4	2	3	1	3	1	2	1	4	2	4	1	1	4	4	4	
3	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	2	4	4	1	3	3	4	4	4	3	2	1	4	3	3	
3	4	2	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	3	2	4	4	1	2	2	2	3	4	3	3	1	4	1	3	
4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	
3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	2	1	4	2	4	3	4	4	4	2	3	1	2	2	4	
3	2	1	2	4	3	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	4	2	2	1	
3	4	3	3	4	2	1	3	3	3	2	2	1	2	4	2	2	3	2	4	1	3	3	2	2	4	3	2	3	
3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	1	1	4	3	
3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	
3	3	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3
4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	
3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	4	
3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	2	3	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	
2	1	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	2	1	4	4	4	
4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	1	4	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	1	4	2	
4	3	3	3	4	3	1	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	1	3	2	4	3	2	4	3	3	3	1	4	
4	4	1	1	2	3	2	4	1	2	3	2	4	3	1	1	2	2	1	3	2	4	1	2	3	4	3	4	3	
4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	3	2	4	2	4	3	2	3	1	4	2	1	4	2	4	
3	2	3	3	1	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	4	1	1	2	2	3	

## Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang 65144 Telp: 0341-558916 Website: [psikologi.uin-malang.ac.id](http://psikologi.uin-malang.ac.id)

Nomor : 3669/FPsi 1/PP.009/12/2024

16 Desember 2024

Hai : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.

Kepala SMP NEGERI 3 KEPANJEN

Jl. Raya Sukoharjo No. 326, Blobo, Sukoharjo, Kec.  
Kepanjen, Kabupaten Malang, Jawa Timur  
di Tempat

*Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh*

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : SALSA MIA FATIKASARI/210401110218  
Tempat Penelitian : SMP NEGERI 3 KEPANJEN  
Judul Skripsi : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN  
AKADEMIK PADA SISWA KELAS 8 SMP NEGERI 3  
KEPANJEN  
Dosen Pembimbing : Drs. H. Yahya, MA.  
Tanggal Penelitian : 01-01-2025 s.d 31-01-2025  
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh*

a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Wakil Dekan 2 dan 3;
3. Ketua Prodi;
4. Kabag Tata Usaha



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik

Token : 1twD7V