

Self-Regulation and Grit: The Role of Self-Regulation and Grit in Overcoming Thesis Writing Anxiety among Final-Year Students

Regulasi Diri dan Grit : Peran Regulasi Diri dan Grit dalam Mengatasi Kecemasan Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Anisa Oktavia¹

¹Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial,
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia
Email: anisaoktaviag61@gmail.com

Chintia Viranda²

²Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial,
Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia
Email: chintiavirandatia@unusia.ac.id

Correspondence:

Anisa Oktavia

Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia
Email: anisaoktaviag61@gmail.com

Abstract

A thesis is a mandatory component for every student to achieve an academic degree. Final year students engaged in conducting their theses sometimes experience heightened levels of anxiousness. Hence, interventions are necessary to mitigate this concern. One approach is to enhance self-regulation and grit abilities in the individual. This study aims to evaluate the effect of self-regulation and grit on anxiety levels experienced by final year students as they prepare to write their theses. Using a quantitative research strategy, our study zeroed down on 252 seniors working on their capstone projects. The approach used for participant selection was Probability Sampling with Purposive Random Sampling. The data for this study was collected using three questionnaire scales: the self-regulation scale with 21 items, the grit scale with 9 items, and the anxiety scale with 33 items. Simultaneously, the employed data analysis methods for hypothesis testing include simple linear regression analysis and multiple linear regression analysis. The findings of the study indicate that both self-regulation and grit exert a detrimental impact on anxiety. Specifically, self-regulation is found to have a negative influence on anxiety, whereas grit is positively associated with anxiety.

Keyword : Self-regulation, Grit, Anxiety, Students, Thesis

Abstrak

Penulisan skripsi adalah prasyarat penting bagi mahasiswa untuk meraih gelar akademik. Proses ini seringkali menimbulkan kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. Maka dari itu, diperlukan upaya untuk mencegah rasa cemas tersebut, salah satunya dengan upaya meningkatkan kemampuan regulasi diri dan grit pada individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan dampak regulasi diri dan ketangguhan, juga dikenal sebagai grit, terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif dipilih. Sebanyak 252 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi diambil dengan teknik purposive sampling probabilitas. Data dalam penelitian ini dikumpulkan menggunakan tiga skala kuesioner: skala regulasi diri dengan 21 item, skala grit yang memiliki 9 item, dan skala kecemasan yang berisi 33 item. Analisis regresi linear sederhana dan berganda adalah dua teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil dari penelitian menunjukkan regulasi diri dan grit berpengaruh yang bernilai negatif terhadap kecemasan, regulasi diri berpengaruh yang bernilai negatif terhadap kecemasan, dan grit berpengaruh yang bernilai negatif terhadap kecemasan.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Grit, Kecemasan, Mahasiswa, Skripsi

Copyright (c) 2024 Anisa Oktavia & Chintia Viranda

Received 2024-04-24

Revised 2024-07-17

Accepted 2024-08-28



LATAR BELAKANG

Untuk memperoleh gelar akademik dari Perguruan Tinggi, mahasiswa diwajibkan menyelesaikan skripsi. Berdasarkan Peraturan Pemerintah No. 60 tahun 1999 pasal 16, ujian akhir program studi sarjana dapat dilaksanakan dalam bentuk ujian komprehensif, ujian karya tulis ilmiah, atau ujian skripsi (Indonesia, 1999). Dalam proses ini, mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan skripsi mereka menggunakan kemampuan mereka dalam mengidentifikasi dan merumuskan masalah, menyusun rencana penelitian, melakukan penelitian, serta menganalisis dan melaporkan hasilnya (Habibullah, Hastiana, & Hidayat, 2019). Adanya tuntutan untuk menyelesaikan dan kesulitan saat penyusunan skripsi memberikan suatu beban tersendiri bagi mahasiswa. Hal tersebut tentu akan menimbulkan sikap negatif, yaitu kecemasan (Pravita & Kuswando, 2022).

Kecemasan, menurut American Psychological Association (APA) (2022), adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut dan tegang secara fisik, di mana seseorang memperkirakan adanya bahaya, bencana, atau kemalangan yang mungkin terjadi. Freud (2012) mendefinisikan “kecemasan adalah keadaan yang tidak menyenangkan, disertai dengan gejala fisik yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang mendekat.” (Putri & Febriyanti, 2020). Sementara itu, menurut Nevid, Rathus, & Greene (2014), kecemasan ialah reaksi yang wajar dalam situasi mengancam, tetapi jika tingkat kecemasan melebihi ancaman yang ada, hal tersebut dapat dianggap tidak normal (Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Haskin (2003) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan tidak nyaman yang melibatkan kejengkelan, keraguan diri, kurang percaya diri, atau ketakutan yang berkaitan dengan masalah harga diri (Male, 2020). Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menyusun skripsi dikenal dengan istilah kecemasan menulis. Kecemasan menulis mengacu pada kecemasan yang muncul ketika individu dihadapkan dengan tugas berkaitan dengan kegiatan menulis, seperti menyusun skripsi (Blasco, 2016). Hal ini tentu dipengaruhi oleh berbagai penyebab munculnya kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Melihat penelitian oleh Kusumawardhani (2020), ada dua faktor utama yang memicu kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kurangnya motivasi, sikap pesimis, dan rasa malas dalam menyelesaikan tugas akhir. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing dan kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai metodologi penelitian.

Kecemasan yang dialami hingga tahap tertentu dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan. Maka dari itu, apabila gejala-gejala kecemasan sudah mulai muncul, sebaiknya harus segera diatasi. Kecemasan membuat seseorang tidak mampu mengontrol gejala fisik dari kecemasan, seperti telapak tangan yang berkeringat, jantung berdegup kencang, pusing, dan berkeringat saat berbicara mengenai hal yang membuat mereka merasa cemas (Hanim & Ahlas, 2020). Selain itu, jika kecemasan tak tertangani maka

rasa cemas dan khawatir tentu terus bertambah. Hal itu tentu akan mengganggu aktivitas sehari-hari dan membuat individu tersebut merasa depresi (Pittara, 2022).

Banyak mahasiswa mengalami kecemasan terkait penyusunan skripsi yang berdampak negatif yang merugikan, seperti dalam penelitian Sukmasari yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kecemasan tinggi mempunyai kepercayaan diri yang rendah (Nugroho, dkk, 2022). Kecemasan yang tinggi dapat membuat mahasiswa merasa kurang mandiri dan ragu dengan kemampuan mereka sendiri dalam mencapai tujuan. Individu dengan kecemasan tinggi cenderung lebih pesimis karena merasa tidak memiliki keterampilan yang memadai. Selain itu, kecemasan juga dapat memicu stres, kegugupan, kemarahan, serta perilaku tidak efektif seperti menghindar, menyalahkan waktu, dan menunda pekerjaan (Blasco, 2016). Oleh karenanya, perlu usaha agar mampu menurunkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah salah satunya dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri dan grit yang ada di dalam diri mereka.

Barry Zimmerman (2002) menjelaskan “regulasi diri sebagai suatu proses yang dapat mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku, serta emosi untuk mencapai tujuan.” (S & Winata, 2018). Bandura (2012) menambahkan bahwa “regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri dan mempertahankan komitmen terhadap tujuan.” (Prasetyana & Mariyati, 2020). Pintrich (2000) memperluas definisi ini dengan menjelaskan regulasi diri sebagai proses aktif yang melibatkan penetapan tujuan serta pemantauan dan pengendalian kognisi, motivasi dan tindakan (Pravita & Kuswando, 2022). Zimmerman lebih lanjut mengidentifikasi tiga aspek regulasi diri: metakognisi, motivasi, dan perilaku, di mana metakognisi mencakup perencanaan dan evaluasi strategi, motivasi berhubungan dengan dorongan internal dan persepsi kemampuan diri, serta perilaku mencakup pengendalian diri dan penciptaan lingkungan yang mendukung tujuan (Rizki & Ummayah, 2021). Selain itu, Haru, dkk (2023) menambahkan bahwa faktor internal, seperti motivasi dan kemampuan adaptasi, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan interaksi positif juga dapat mempengaruhi regulasi diri pada mahasiswa.

Menurut Duckworth (2020), grit merupakan kombinasi yang berasal dari ketekunan, kegigihan, serta gairah/semangat yang mempunyai tujuan jangka panjang (Candra & Rani, 2022). Seseorang dengan tingkat grit yang tinggi mampu mempertahankan fokus pada tujuan jangka panjang dan memiliki ketahanan dalam mengatasi tantangan. Penelitian Duckworth, dkk (2007), menunjukkan bahwa grit dapat memprediksi prestasi akademik, yang berhubungan dengan kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi (Sturman & Zappala-Peimme, 2017). Lebih lanjut Duckworth (2018 dalam (Kusumawardhani, Safitri, & Zwagery, 2018)) mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek grit, yaitu Konsistensi Minat (Passion) dan Ketekunan Usahan (Perseverance), serta tujuh faktor yang mempengaruhi grit, termasuk usia, pendidikan, kehati-hatian, disiplin diri,

strategi, growth mindset, dan kontrol diri (Astrella, Kholifah, Chusnah, & Kurniawati, 2023). Regulasi diri dan grit berperan penting dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, karena kekurangan dalam kedua aspek ini dapat menyebabkan kegagalan dalam pencapaian tujuan dan meningkatkan kecemasan (Nugroho, Saniatuzzulfa, & Scarvanovi, 2022). Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang membahas terkait regulasi, grit dan kecemasan.

Nugroho, dkk (2022) pada penelitiannya mengenai regulasi diri, grit, dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret mengungkapkan bahwasannya regulasi diri dan grit berhubungan secara simultan dengan kecemasan, di mana mahasiswa dengan regulasi diri dan grit tinggi cenderung memiliki kecemasan yang lebih rendah. Rahmawati dan Budiani (2022) juga melakukan penelitian mengenai regulasi diri dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya selama pandemi Covid-19. Mereka menemukan adanya hubungan yang negatif antara regulasi diri dan kecemasan, dengan mahasiswa semester akhir menunjukkan kecemasan tinggi selama pandemi. Sementara itu, Rosyadi dan Laksmiwati (2018) dalam penelitian yang dilakukannya menemukan hasil bahwa adanya kaitan yang positif antara grit dan subjective well-being pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya, sehingga mengartikan apabila tingkat grit tinggi maka tingkat subjective well-being juga akan lebih baik.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, penelitian yang dilakukan ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh regulasi diri dan grit terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi merupakan suatu topik yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya yang lebih fokus pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan menggunakan sampel di tingkat yang lebih luas, yaitu di tingkat universitas. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan generalisasi yang lebih kuat serta membantu mahasiswa menemukan metode efektif untuk meningkatkan regulasi diri dan grit selama proses penyusunan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini melibatkan 252 siswa tingkat akhir yang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sambil bekerja, dimulai pada Juli 2023. Untuk penelitian ini, sampel dipilih menggunakan metode *Probability Purposive Sampling*, yang merupakan metode pemilihan sampel secara acak yang memberikan peluang yang sama kepada setiap bagian populasi untuk memilih sampel yang memenuhi kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria subjek yang digunakan adalah mahasiswa akhir, baik laki-laki maupun perempuan, yang sedang menyelesaikan skripsi sambil bekerja.

Penelitian ini melibatkan 3 variabel utama, yaitu regulasi diri, grit, dan kecemasan. Variabel pertama, regulasi diri, sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (2000), adalah

sebuah proses yang melibatkan pembentukan serta penyesuaian pikiran, perasaan, tindakan, dan perencanaan secara konsisten guna tercapainya tujuan yang telah ditentukan (Fajrina & Hartati, 2017). Skala pengukuran regulasi diri yang akan digunakan merupakan skala yang menggunakan konsep Regulasi Diri dari Zimmerman (1997) yang telah dikembangkan sebelumnya oleh Rosi Tri Mukti (2022). Skala ini dikembangkan berdasarkan 3 aspek, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Skala ini berupa kuesioner (*self report*) terdiri dari 21 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.811.

Variabel kedua, grit menurut Duckworth, dkk (2007) adalah kecenderungan seseorang untuk tetap gigih dan bersemangat dalam mencapai tujuan jangka panjang. Seseorang dengan grit yang tinggi tak mudah menyerah atau mengubah arah saat menghadapi kekecewaan atau kebosanan terhadap sesuatu yang telah dipilihnya. Mereka tetap berjuang dan berusaha mencapai apa yang mereka inginkan. Skala pengukuran grit yang akan digunakan merupakan skala yang menggunakan konsep Grit dari Duckworth, dkk (2007) yang telah dikembangkan sebelumnya oleh Hany Rahmawati Aulia Zulkifli (2018). Skala ini dikembangkan berdasarkan 2 aspek, yaitu konsistensi minat dan kegigihan dalam usaha. Skala ini berupa kuesioner (*self report*) terdiri dari 9 item dengan nilai validitas sebesar > 1.96 sedangkan nilai reliabilitas yang telah dilakukan uji CFA oleh penulis didapatkan hasil sebesar 0,80 ($p > 0,70$) untuk nilai CR dan sebesar 0,45 ($p > 0,40$) untuk nilai AVE.

Variabel terkahir, menurut Sarason, kecemasan muncul saat individu sedang didalam situasi evaluatif atau dalam kinerja, yang ditandai dengan meningkatnya aktivitas fisiologis serta pemikiran negatif terhadap diri sendiri (Cassady & Johnson, 2002). Skala pengukuran kecemasan yang akan digunakan merupakan skala yang menggunakan konsep Kecemasan dari Sarason yang telah dikembangkan sebelumnya oleh Fa'izatul Maziyah (2015). Skala ini dikembangkan berdasarkan 2 aspek, yaitu emosionalitas dan kekhawatiran Skala ini berupa kuesioner (*self report*) terdiri dari 33 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.82.

kemudian, data yang telah dikumpulkan Analisis akan dilakukan menggunakan uji asumsi klasik, yang mencakup uji normalitas, uji multikolinearitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Dengan data yang terdistribusi normal, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji t-parsial dan uji F-simultan untuk menguji hipotesis. Pengujian koefisien determinasi juga akan dilakukan untuk menentukan kontribusi relatif dari setiap independent variable terhadap v dependent variable.

HASIL PENELITIAN

Peneliti telah melakukan analisis deskriptif terhadap data dari ketiga variabel penelitian. Melihat dari hasil analisis deskriptif yang telah dilaksanakan, terlihat gambaran umum skor pada variabel regulasi diri, grit, dan kecemasan di tabel dibawah:

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	N
Regulasi Diri	10	32	22	252
Grit	5	19	11	252
Kecemasan	20	72	48	252
TOTAL	59	116	81	252

Tabel 2. Kategori Analisis Deskriptif Variabel

Kategori	Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
Regulasi Diri	Frekuensi	72	101	79	252
	Persentase	28,57%	40,08%	31,35%	100%
Grit	Frekuensi	118	108	26	252
	Persentase	46,82%	42,86%	10,32%	100%
Kecemasan	Frekuensi	57	114	81	252
	Persentase	22,62%	45,24%	32,14%	100%

Dapat dilihat dari tabel 1 dan 2 terlihat bahwa mayoritas persentase pada variabel regulasi diri termasuk pada kategori sedang. Ini artinya bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir memiliki kemampuan regulasi diri di tingkat sedang. Persentase tertinggi untuk variabel grit berada dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat grit yang rendah. Sementara itu, persentase tertinggi pada variabel kecemasan juga berada dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir secara umum berada pada tingkat sedang.

Sebelum melakukan uji regresi, peneliti harus terlebih dahulu melaksanakan uji asumsi klasik. Hasil uji normalitas yang dilihat dari grafik Normal Probability Plot menunjukkan bahwa penyebaran data tidak menyimpang ke kanan maupun ke kiri dan berkumpul dekat dengan garis diagonal grafik, sehingga data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi linearitas untuk variabel regulasi diri dengan kecemasan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan variabel grit dengan kecemasan juga sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti kedua variabel tersebut memiliki hubungan linear terhadap variabel kecemasan.

Terakhir, uji multikolinearitas menunjukkan bahwa untuk variabel Regulasi Diri dengan nilai *Tolerance* sebesar 0,757 ($p > 0,1$) dan VIF sebesar 1,321 ($p < 10$), serta untuk variabel Grit dengan nilai *Tolerance* sebesar 0,757 ($p > 0,1$) dan VIF sebesar 1,321 ($p < 10$). Hal ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas dari kedua variabel independen.

Tabel 3. Hasil Uji T-Parsial

Variabel	Konstanta	Koefisien	Sig.	Hipotesis	Keterangan
Regulasi Diri	85,298	-1,309	0,000	H ₀₁ ditolak H _{a1} diterima	Berpengaruh negatif
Grit		-1,121	0,000	H ₀₂ ditolak H _{a2} diterima	Berpengaruh negatif

Sebagaimana hasil uji t di tabel 3, dapat ditarik simpulan dua hipotesis, hipotesis 1 dan 2. Dari kolom sig. baris regulasi diri pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi uji t sebesar 0,000. Dikarenakan nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga H₀₁ ditolak dan H_{a1} diterima. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis awal bahwa kemampuan regulasi diri memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi.

Sedangkan dari kolom sig. pada baris grit di tabel yang sama, nilai signifikansi uji t juga sebesar 0,000. Hal ini mengindikasikan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$, s menjadikan H₀₂ ditolak dan H_{a2} diterima. Jadi, dapat disimpulkan bahwasannya pada hipotesis kedua menyatakan adanya pengaruh antara grit terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi.

Tabel 4. Hasil Uji F-Simultan

Sig.	Taraf Signifikansi	Hipotesis	Keterangan
0,000	0,05	H ₀₃ ditolak H _{a3} diterima	Terdapat pengaruh variabel X ₁ dan X ₂ terhadap Y

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji f pada tabel diatas hipotesis ke-3 dapat diuji. Pada kolom sig. nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000. Dengan nilai signifikansi yang kurang dari 0,05, H₀₃ ditolak sementara H_{a3} diterima. Ini mengarah pada kesimpulan bahwa hipotesis ketiga, yang menyatakan bahwa regulasi diri dan grit memiliki pengaruh bersama terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi, adalah benar.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R-Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,715	0,511	0,508	8,5123

Tabel tersebut menunjukkan R Square memiliki nilai sebesar 0,511. Nilai tersebut mempunyai arti bahwa besarnya kontribusi variabel Regulasi Diri (X₁) dan Grit (X₂) secara bersamaan terhadap variabel Kecemasan (Y) adalah sebesar 0,511 atau 51,1 %. Maka dari itu, besaran nilai sisanya, yaitu 0,489 atau 48,9% merupakan besaran kontribusi pengaruh dari faktor lain yang tidak diketahui pada penelitian ini.

PEMBAHASAN

Melihat hasil analisis regresi pada uji hipotesis bahwasannya variabel Regulasi Diri (X₁) berpengaruh negatif terhadap Kecemasan (Y). Hal ini memiliki arti bahwa jika tingkat regulasi diri seseorang tinggi maka tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir akan semakin rendah. Penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmawati dan Budiani (2022), menunjukkan bahwasannya regulasi diri memiliki hubungan negatif signifikan pada

kecemasan, di mana regulasi diri yang tinggi berkontribusi pada penurunan kecemasan. Rahmawati dan Budiani mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik membantu individu meminimalisir kecemasan melalui observasi diri dan pengukuran diri. Hal serupa ditemukan dalam penelitian Mutiarachmah dan Maryatmi (2019), yang juga memperlihatkan korelasi negatif antara regulasi diri dan kecemasan, serta menjelaskan bahwa meningkatkan regulasi diri dapat menurunkan kecemasan. Rachmat dan Rusmawati (2018) menemukan korelasi negatif antara regulasi diri dan kecemasan, menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik mengurangi kecemasan dengan memudahkan pengendalian pikiran, perilaku, dan perasaan. Mantigi dan Purwantini (2023) juga menyebutkan antara regulasi diri dan optimism dengan kecemasan memiliki hubungan yang negative. Dapat diartikan bahwasannya kombinasi regulasi diri dan optimisme dapat menurunkan kecemasan hingga 61,9%, dan menekankan pentingnya membangun regulasi diri dan optimisme untuk mengurangi kecemasan.

Pada variabel grit dari hasil analisis regresi yang didapatkan diketahui bahwa variabel Grit (X_2) berpengaruh negatif terhadap Kecemasan (Y). Hal ini memiliki arti bahwa tingginya tingkat grit seseorang, akan mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menyusun skripsi. Penelitian ini sejalan dengan temuan Musumari, dkk. (2018), yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara grit dan kecemasan, serta menekankan bahwa intervensi untuk meningkatkan grit dapat membantu pencegahan kecemasan. Musumari et al. juga mengingatkan pentingnya mempertimbangkan faktor lain seperti harga diri dan hubungan sosial dalam pencegahan kecemasan. Selanjutnya, Amawidyati, dkk. (2022) mengidentifikasi bahwa grit berperan negatif terhadap tingkat stres, berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang melindungi kesehatan mental dengan mengurangi efek negatif stres.

Sedangkan dari hasil analisa uji F-Simultan didapatkan hasil bahwa variabel Regulasi Diri (X_1) dan Grit (X_2) berpengaruh terhadap Kecemasan (Y) pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Besaran pengaruh kedua variabel independen tersebut berdasarkan Koefisien Determinasi (R^2) adalah sebesar 51,1%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nugroho, dkk (2022) yang mengungkapkan adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel regulasi diri dan grit terhadap kecemasan. Dalam hal ini, Nugroho, dkk (2022) juga mengatakan bahwasannya seseorang dengan regulasi diri yang baik, akan mampu untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan terkait dengan tujuan hidupnya. Selain itu, Bata dan Huwae (2023) menemukan bahwa grit dan regulasi diri memiliki hubungan dalam belajar mahasiswa. Hal ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan grit yang baik tentu akan meningkatkan regulasi diri seseorang pula dalam belajar sehingga mahasiswa dapat terbantu untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif serta mengurangi kecemasan yang dialami. Pada penelitian yang dilaksanakan Candra dan Rani (2022) juga dijelaskan bahwa seseorang dengan tingkat regulasi diri dan grit yang kuat cenderung berkemampuan pengendalian diri dan keyakinan diri yang baik, yang pada akhirnya membantu

mereka mengurangi tingkat stress maupun rasa cemas yang dihadapi.

KESIMPULAN

Sebagaimana penjelasan penelitian diatas ,dapat disimpulkan bahwa Regulasi Diri dan Grit berpengaruh yang bernilai negatif terhadap Kecemasan. Tentu ini menunjukkan bahwasannya dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri dan grit yang ada pada mahasiswa tingkat akhir akan menurunkan tingkat kecemasan mereka saat menyusun skripsi. Oleh karenanya, sangatlah penting untuk memperhatikan dan memahami berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi diri dan grit seseorang. Dengan memahami faktor pengaruh kemampuan regulasi diri dan grit, kita dapat mempersiapkan diri dari berbagai faktor agar kemampuan regulasi diri dan grit yang dimiliki dapat berkembang secara maksimal. Selain itu, kemampuan regulasi diri dan grit memiliki kesinambungan antara satu sama lain. Dimana dengan kemampuan regulasi diri memungkinkan seseorang untuk tetap menjaga fokus dan motivasinya dalam mencapai tujuan. Sedangkan dengan kemampuan ketekunan (grit) dapat membantu seseorang untuk tetap terorganisir dan teratur sehingga mereka akan tetap fokus ketika menghadapi rintangan untuk mencapai tujuan.

Beberapa saran yang dapat diberikan mengenai keterbatasan penelitian untuk peneliti berikutnya ialah berupa dapat menggunakan alat ukur (skala pengukuran) lain yang lebih baik dalam segi validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, saran lain adalah untuk lebih memperhatikan penyebaran kuesioner agar data yang di dapat seimbang serta dapat mempertimbangkan variabel lain yang dapat dijadikan mediator.

DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati, S. A., Rizki, B. M., & Ulya, L. L. (2022). Navigating the Storm: Peran Grit sebagai Penghambat Stres Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Intuisi*, 14(2), 62-72.
- American Psychological Association. (2022). Dipetik Desember 3, 2022, dari dictionary.apa.org: <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Astrella, N. B., Kholifah, N., Chusnah, A., & Kurniawati, P. D. (2023). Grit Mahasiswa Tingkat Akhir ditinjau dari Self-Discipline dan Self-Control. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 422-434.
- Bata, S. A., & Huwae, A. (2023). Grit dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 310-320.
- Blasco, J. A. (2016). the Relationship Between Writeng anxiety, Writing Self-Efficacy, and Spanish EFL Students Use of Metacognitive Writing Strategies: A Case Study. *Journal of English Studies*, 14, 7-45.
- Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning, Grit terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa di Kota Padang berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26-40.
- Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning, Grit terhadap stres akademik dalam Pembelajaran Online dimasa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa di Kota Padang berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26-40.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology* 27, 270-295.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

- Fajrina, A., & Hartati, S. (2017). Hubungan antara Semangat Kerja dengan Regulasi Diri Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Empati*, 3(3), 1-12. doi:DOI: 10.14710/empati.2014.7555
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(8), 63-73.
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Smeinar Hasil Skripsi di Lingkungan FKIP Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Bioedukasi*, 10(1), 36-44.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Haru, E., Den, F., & Marlina, J. (2023). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(2), 1-13.
- Indonesia. (1999). *Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Kusumawardhani, I. S., Safitri, J., & Zwagery, R. V. (2018). Hubungan antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dengan Grit pada Peserta Didik Kelas Sembilan SMPN 1 Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 70-75.
- Kusumawardhani, O. B. (2020). Gambaran Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Tugas Akhir di Stikes 'Aisyiyah Surakarta. *Proceeding of The 11th University Research Colloquium 2020: Bidang MIPA dan Kesehatan*, 226-232.
- Male, H. (2020). Pre-Service Teachers' Anxiety on Undergraduate Thesis Process. *Proceedings of the 2nd Annual Conference on blended learning, educational technology and Innovation (ACBLETI 2020)*, 560, 239-244.
- Mantigi, Y., & Purwantini, L. (2023, Februari 28). Regulasi Diri, Optimisme, dan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian*, 466-476.
- Maziyah, F. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Fakultas Psikologi. Malang: etheses UIN Malang.
- Mukti, R. T. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi pada Masa Pandemi Covid-19. Semarang: Repository Universitas Katolik Soegijapranata.
- Musumari, P. M., Tangmunkongvorakul, A., Srithanaviboonchai, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Ono-Kihara, M., & Kihara, M. (2018). Grit is associated with lower level of depression and anxiety among university students in Chiang Mai, Thailand: A cross-sectional study. *PLOS One*, 1-16.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-being dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Nugroho, C. A., Saniatuzzulfa, R., & Scarvanovi, B. W. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Grit dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(1), 32-46.
- Pittara. (2022, September 12). Gangguan Kecemasan Umum. Dipetik November 30, 2022, dari alodokter.com: <https://www.alodokter.com/gangguan-kecemasan-umum>
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. (2020). Hubungan Antara Religiusitas dengan Regulasi Diri pada Santri Madrasah Diniyah di Sidoarjo. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 2(2), 76-87.
- Pravita, A. R., & Kuswandono, P. (2022). Writing Anxiety and Academic Procrastination on Undergraduate Thesis Writing: The Role of Self-Regulation. *Journal of English Education and Linguistics Studies*, 9(1), 1-25.
- Putri, h. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.
- Rachmat, N. A., & Rasmawati, D. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 151-157.
- Rahmawati, N. E., & Budiani, M. S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 217-227.
- Rizki, A., & Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Jurnal Empati*, 8(2), 137-144.
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan Antara Grit dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya Angkatan 2017. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 1-6.
- S, O. F., & Winata, H. (2018). Regulasi diri (Pengaturan diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 36-43.
- Sturman, E. D., & Zappala-Peimme, K. (2017). Development of the Grit Scale for Children and Adults and Its Relation to Student Efficacy, Test Anxiety, and Academic Performance. *Journal of Learning and individual Defferences*, 59, 1-10.
- Zulkifli, H. R. (2018). *Pengaruh Grit, Syukur, dan School Engagement terhadap Kesejahteraan Subjektif mahasiswa Perantau*. Jakarta: Repository UIN Jakarta.