



The Effect of Self Control on Academic Anxiety among Guidance and Counseling Students of the 2024 and 2025 Cohorts at Universitas Jambi

Siti Yolandari¹, K.A Rahman², Affan Yusra³

sitiyolandari23@gmail.com

¹²³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

ABSTRACT

This study examines the effect of self-control on academic anxiety among university students, motivated by the high academic demands faced during the transition from secondary school to higher education. During this period, students are required to adapt to a new environment, heavy academic workloads, and more independent learning systems, which may lead to academic anxiety. Academic anxiety can result in decreased concentration, excessive worry, and lower academic achievement. One factor presumed to influence academic anxiety is self-control, defined as an individual's ability to regulate behavior, thoughts, and decision-making. Effective self-control enables students to manage academic pressures more adaptively. This study employed a quantitative method with an ex post facto approach. The sample consisted of 143 students selected through simple random sampling. The instruments used included a self-control questionnaire with 27 items and an academic anxiety questionnaire with 27 items. Data were analyzed using simple regression analysis. The results showed an Asymp. Sig value of 0.200 and an R Square value of 0.137. The regression equation indicates that self-control has a significant effect on academic anxiety, meaning that higher levels of self-control are associated with lower levels of academic anxiety.

Keywords: Guidance and Counseling Students; Effect; Self-Control; Academic Anxiety

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam perkembangan individu yang menuntut kesiapan intelektual, emosional, dan sosial mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Pada fase ini mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi perkuliahan, tetapi juga mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar yang baru serta memenuhi berbagai ekspektasi akademik yang tinggi. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memicu munculnya kecemasan dalam konteks akademik (Juhelka Nabila & Yougi Trie Syahputra, 2025). Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul sebagai bentuk antisipasi terhadap ancaman yang belum tentu terjadi di masa depan, yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, tegang, serta kekhawatiran yang berlebihan (Aristawati, 2020).

Dalam dunia pendidikan, kecemasan yang muncul berkaitan dengan aktivitas belajar dikenal sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya rasa takut, khawatir, dan ketegangan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, maupun penilaian akademik (Kusumastuti, 2020). Kondisi ini dapat mengganggu proses berpikir, konsentrasi, serta respons perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan aktivitas akademik. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan akademik dapat berdampak pada menurunnya performa belajar, rendahnya kepercayaan diri, serta berkurangnya keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Permasalahan kecemasan saat ini juga menjadi perhatian global dalam bidang kesehatan mental. Laporan World Health Organization menunjukkan bahwa lebih dari satu miliar individu di dunia mengalami gangguan mental, di mana kecemasan dan depresi menjadi kondisi yang paling umum terjadi serta berdampak pada kualitas hidup individu (Organization, 2022). Kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami gangguan tersebut, terutama ketika berada pada masa transisi kehidupan yang penuh tuntutan dan perubahan. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase perkembangan tersebut tidak terlepas dari berbagai tekanan akademik, seperti tuntutan kurikulum, beban tugas yang tinggi, sistem evaluasi yang ketat, serta ekspektasi pencapaian akademik yang tinggi (Mukholil, 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal individu. Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mengendalikan respons terhadap tekanan akademik adalah *self control*. *Self control* merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang (Averill dalam Ghufroon & S, 2017). Individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengelola respons emosionalnya secara adaptif ketika menghadapi situasi yang menekan. *Self control* juga memungkinkan individu untuk mengatur perilaku, mengelola informasi yang diterima, serta mengambil keputusan secara rasional sehingga mampu merespons tuntutan lingkungan secara lebih efektif.

Kemampuan *self control* sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *self control* yang baik cenderung mampu mengelola waktu belajar, menetapkan prioritas, serta menghindari perilaku prokrastinasi yang dapat meningkatkan kecemasan akademik. Selain itu, *self control* juga berperan dalam mengurangi komponen kecemasan akademik seperti *worry*, *emotionality*, *task generated interference*, dan *study skills deficits* (Center for Learning and Teaching dalam Ahmad Susanto, 2018). Dengan demikian, kemampuan pengendalian diri dapat menjadi faktor pelindung yang membantu mahasiswa tetap fokus, stabil secara emosional, dan mampu menyelesaikan tuntutan akademik secara optimal.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *self control* dengan tingkat kecemasan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Fachrozie (2021) menemukan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengatur diri memiliki peran penting dalam menekan munculnya kecemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Harnani, 2024) juga menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa ketika mengalami dismenore, di mana semakin baik kemampuan kontrol diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara *self control* dan kecemasan, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks kecemasan

tertentu, seperti kecemasan dalam penyusunan skripsi atau kecemasan yang berkaitan dengan kondisi kesehatan. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self control* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa pada tahap awal perkuliahan masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa pada tahap awal perkuliahan berada pada fase adaptasi terhadap lingkungan akademik baru yang sering kali menimbulkan tekanan dan ketidakpastian dalam proses belajar.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengkaji secara empiris pengaruh *self control* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024 dan 2025. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai peran kemampuan pengendalian diri dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa pada tahap awal perkuliahan. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian yang meninjau pengaruh *self control* terhadap kecemasan akademik secara spesifik pada mahasiswa tingkat awal di lingkungan pendidikan tinggi, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto* untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024 dan 2025.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 224 mahasiswa, yang terdiri dari 109 mahasiswa angkatan 2024 dan 115 mahasiswa angkatan 2025. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 143 mahasiswa, yang terdiri dari 70 mahasiswa angkatan 2024 dan 73 mahasiswa angkatan 2025.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner) yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Instrumen *self control* terdiri dari 27 item pernyataan yang mencakup aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Sementara itu, instrumen kecemasan akademik juga terdiri dari 27 item pernyataan yang mencakup aspek *worry*, *emotionality*, *task generated interference*, dan *study skills deficits*.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis regresi sederhana. Sebelum dilakukan uji regresi, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis statistik. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji regresi sederhana melalui bantuan program SPSS untuk mengetahui pengaruh *self control* terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Angket penelitian untuk variabel X (*Self control*) telah diisi oleh 143 responden dengan 27 pernyataan. Untuk melihat gambaran regulasi emosi, tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Persentase *Self control*

No.	Indikator	Skor						
		Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
1.	Kontrol perilaku (12)	48	48	27	5437	38,02	79,21%	Tinggi
2.	Kontrol kognitif (6)	24	24	14	2619	18,31	76,29%	Tinggi
3.	Mengontrol Keputusan (6)	24	36	21	4156	29,06	80,72%	Tinggi
	Total (27)	108	108	62	12212	85,40	79,07%	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus formula C, diketahui besaran variabel *Self control* secara keseluruhan sebesar 79,07% berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dalam mengatur perilaku, mengendalikan pikiran, serta mengambil keputusan dalam menghadapi tuntutan akademik. Pada indikator kontrol perilaku memperoleh persentase sebesar 79,21% berada pada kategori tinggi, pada indikator kontrol kognitif memperoleh persentase sebesar 76,29% berada pada kategori tinggi, dan pada indikator mengontrol keputusan memperoleh persentase 80,72% berada pada kategori tinggi.

Angket penelitian pada variabel Y (Kecemasan Akademik) diisi oleh 143 responden dengan 27 pernyataan. Untuk melihat gambaran Kecemasan akademik, tertera pada tabel berikut:

Tabel 2. Persentase Kecemasan Akademik

No.	Indikator	Skor						
		Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	Ket
1.	<i>Worry</i> (7)	28	24	10	2313	16,06	57,36%	Sedang
2.	<i>Emotionality</i> (12)	48	40	15	4200	29,37	61,18%	Tinggi
3.	<i>Task generated interference</i> (2)	8	6	2	585	4,07	50,87%	Sedang
4.	<i>Study skills deficits</i> (6)	24	31	13	1983	13,85	57,70%	Sedang
	Total (27)	108	101	40	9081	63,50	58,79%	Sedang

Berdasarkan hasil analisis menggunakan rumus formula C, variabel Kecemasan akademik secara keseluruhan berada pada angka 58,79% dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam proses akademik cukup dirasakan oleh mahasiswa, namun secara umum masih berada pada taraf yang dapat dikendalikan. Pada indikator *worry* (kekhawatiran) diperoleh persentase sebesar 57,36% dengan kategori sedang. Indikator *emotionality* (emosionalitas) memperoleh persentase sebesar 61,18% dengan kategori tinggi. Indikator *task generated interference* (gangguan saat mengerjakan tugas) memperoleh persentase sebesar 50,87% dengan kategori sedang. Sementara itu, indikator *study skills deficits* (kekurangan keterampilan belajar) memperoleh persentase sebesar 57,70% dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kecemasan dalam

kegiatan akademik, namun tingkatnya tidak terlalu tinggi.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Sederhana

Coefficients ^a				
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t
	B	Std. Error	Beta	
1	97.460	7.203		13.531
(Constant)				
<i>Self control</i>	-.398	.084	-.370	-4.732
a. Dependent Variabel: Kecemasan akademik				
b. Predictors: (Constant), <i>Self control</i>				

Berdasarkan tabel *coefficients* diketahui nilai constant (a) adalah 97.460 yang mengandung arti nilai konsistensi variabel kecemasan akademik mahasiswa sebesar 97.460 dan *self control* (b) adalah -0,398. Persamaan regresi sederhana ini memberikan prediksi bahwa *self control* (X) memiliki pengaruh signifikan sebesar -0,398 terhadap kecemasan akademik (Y). Tanda negatif pada koefisien regresi (-0,398) menandakan hubungan yang berbanding terbalik antara X dan Y. Angka koefisien regresi sederhana sebesar -0,398 mengandung makna bahwa setiap penambahan satu satuan nilai *self control* (X) maka kecemasan akademik akan menurun sebesar -0,398.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinasi dan Korelasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.370 ^a	.137	.131	7.314
a. Predictors: (Constant) <i>self control</i>				
b. Dependent Variabel: kecemasan akademik				

Berdasarkan tabel model summary diatas diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,137 atau 13,7% sehingga dapat diketahui bahwa besar kontribusi pengaruh variabel *self control* (X) terhadap kecemasan akademik (Y) pada mahasiswa adalah 13,7%. dengan tafsiran “rendah tapi pasti”. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa pengaruh *self control* terhadap kecemasan akademik sebesar 13,7% dan 86,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa *self control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, di mana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Besarnya pengaruh atau kontribusi *self control* terhadap kecemasan akademik dalam penelitian ini dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,137. Angka tersebut menunjukkan bahwa *self control* memberikan kontribusi sebesar 13,7% terhadap tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Sementara itu, 86,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Arah pengaruh yang dihasilkan dalam penelitian ini bersifat negatif, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,398. Hubungan negatif ini berarti bahwa semakin tinggi *self control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang

mereka rasakan, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri berperan penting dalam membantu mereka menghadapi tuntutan akademik sehingga dapat mengurangi kecemasan yang muncul selama proses perkuliahan

Pembahasan

Tingkat Self control Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2024 dan 2025

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *self control* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024 dan 2025 berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 79,07%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan perilaku, mengelola pikiran, serta mempertimbangkan keputusan dalam menghadapi tuntutan akademik. Jika dilihat dari masing-masing indikator, indikator mengontrol keputusan memperoleh persentase tertinggi yaitu 80,72% dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum mengambil keputusan, khususnya dalam memilih cara menyelesaikan tugas maupun menentukan prioritas kegiatan akademik. Pada indikator kontrol perilaku memperoleh persentase sebesar 79,21% dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup mampu mengatur tindakan dan menyesuaikan perilaku dengan tuntutan akademik yang dihadapi. Kemampuan ini membantu mahasiswa dalam mengelola aktivitas belajar, mengikuti perkuliahan, serta menyelesaikan tugas secara lebih terarah. Pada indikator kontrol kognitif memperoleh persentase sebesar 76,29% dan menjadi indikator dengan nilai terendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan akademik, seperti kekhawatiran terhadap hasil belajar atau perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Sahabuddin, 2025) menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat *self control* yang relatif tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku serta emosi agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang yang diinginkan. Secara umum, kemampuan *self control* yang baik sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang beragam. Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu mengatur perilaku dan pikirannya secara lebih efektif sehingga dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi akademik yang dihadapi

Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2024 dan 2025

Tingkat kecemasan akademik mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 58,79%. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan masih dirasakan oleh mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan, namun secara umum masih berada pada tingkat yang dapat dikendalikan. Indikator *emotionality* (emosionalitas) memperoleh persentase tertinggi yaitu 61,18% dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering merasakan reaksi emosional seperti tegang, gugup, atau gelisah ketika menghadapi tuntutan akademik seperti ujian maupun tugas perkuliahan. Pada indikator *study skills deficits* memperoleh persentase sebesar 57,70% dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan strategi belajar yang efektif, seperti mengatur waktu belajar atau mempersiapkan diri sebelum ujian. Pada indikator *worry* (kekhawatiran) memperoleh persentase sebesar 57,36% dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kekhawatiran terhadap hasil akademik, kemampuan diri, maupun kemungkinan mengalami kegagalan dalam proses belajar. Sementara itu, indikator *task generated interference* memperoleh persentase sebesar 50,87% dan menjadi indikator dengan nilai terendah. Hal ini menunjukkan bahwa

gangguan saat mengerjakan tugas bukan merupakan faktor utama yang memicu kecemasan akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Dipsatara & Ruhaena, 2024) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami perasaan khawatir dan tegang dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti tugas dan ujian, namun masih dalam batas yang terkendali. Meskipun demikian, kecemasan pada tingkat sedang tetap perlu diperhatikan karena berpotensi memengaruhi konsentrasi dan kesiapan belajar mahasiswa.

Pengaruh Self control (X) terhadap Kecemasan Akademik (Y)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self control* terhadap kecemasan akademik mahasiswa dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan akademik mahasiswa.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,137 menunjukkan bahwa *self control* memberikan kontribusi sebesar 13,7% terhadap kecemasan akademik mahasiswa, sementara 86,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Arah pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,398. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nethania, 2023) yang menemukan adanya hubungan antara kemampuan mengatur diri dengan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri dalam belajar yang baik cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih rendah, karena mereka mampu mengelola strategi belajar secara efektif dan mengendalikan respons emosional saat menghadapi tuntutan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa *self control* berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan sehingga kecemasan akademik dapat ditekan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self control* memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah hubungan negatif terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan perilaku, pikiran, serta pengambilan keputusan berperan penting dalam menekan munculnya kecemasan akademik selama menjalani proses perkuliahan. Semakin baik kemampuan *self control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan.

Kontribusi *self control* terhadap kecemasan akademik dalam penelitian ini sebesar 13,7%, yang menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan salah satu faktor internal yang membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Mahasiswa yang mampu mengontrol diri dengan baik cenderung lebih mampu mengatur perilaku belajar, mengelola pikiran negatif, serta menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan secara lebih adaptif.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya meneliti satu variabel bebas yaitu *self control*, sehingga masih terdapat 86,3% faktor lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa namun belum diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berkaitan

dengan kecemasan akademik, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, dukungan sosial, maupun strategi coping, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan *self control* agar mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik serta menjaga kestabilan psikologis selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Susanto. (2018). Bimbingan dan Konseling di Sekolah: konsep teori dan aplikasi (edisi pert). Prenadamedia Group.
- Aristawati, A. R., Psi, S., & Psi, M. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian*, 1(01), 73–80.
- Dipsatara, T., & Ruhaena, L. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Akademik, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(5), 1923–1934. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Imiah Psikologi*, 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2017). Teori-teori psikologi (Cetakan II). Ar-Ruzz Media.
- Harnani, baiq dewi, Minarti, & Putri, N. C. (2024). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan saat dismenorea pada mahasiswa di prodi D-III keperawatan sutopo. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Juhelka Nabila, Yougi Trie Syahputra, M. (2025). Pengaruh Kecemasan Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Umum. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3), 2798–2931. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1).
- Nethania, D. E., Pratitis, N. T., & Arifiana, dan I. Y. (2023). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir yang Mengikuti Pembelajaran Hybrid (The Correlations Self-Regulated Learning and Academic Anxiety On The Senior Year Students Participating in Hybrid Learning). *Jurnal Psikodimensia*, 22(2), 121–129. <https://doi.org/10.24167/psidim>.
- Organization, W. H. (2022). World mental health report Transforming mental health for all.
- Sahabuddin, R., Sari, A. A., Syahrir, N. J., Aiman, M. H., & Wulandari, L. (2025). Peran *Self control* Terhadap Gaya Hidup Hemat yang Dimediasi oleh Pola Pikir Finansial: Studi Kasus pada Mahasiswa Rantau di Kota Makassar. *Jurnal Rumpun Manajemen dan Ekonomi*, 2(3), 256–269. <https://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jrme/article/view/4506/3984>