

**HUBUNGAN *SELF-CRITICISM* DAN RELIGIUSITAS DENGAN  
KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA**



**Disusun Oleh:**  
**Lutfiati Khaerani**  
**NIM: 21107010010**

**Dosen Pembimbing Skripsi:**

**Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.**

**NIP. 19750810 201101 2 001**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2631/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN *SELF-CRITICISM* DAN RELIGIUSITAS DENGAN KECEMASAN  
AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LUTFIATI KHAERANI  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010010  
Telah diujikan pada : Selasa, 03 Juni 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang



Valid ID: 68526f209ecc7

Lisnawati, S.Psi., M.Psi

SIGNED

Pengaji I



Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 685161c3261d5

Pengaji II



Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 684facce5eeb4

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Yogyakarta, 03 Juni 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 685392ca70168

## SURAT KEASLIAN PENELITIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfiati Khaerani  
NIM : 21107010010  
Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan *Self-Criticism* Dan Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga" adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat digunakan sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 25 Mei 2025

Yang menyatakan,

  
  
Lutfiati Khaerani

NIM. 21107010010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## NOTA DINAS PEMBIMBING



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Lutfiati Khaerani

NIM : 21107010010

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Criticism* Dan Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Mei 2025

Pembimbing

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19750810 201101 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **HUBUNGAN *SELF-CRITICISM* DAN RELIGIUSITAS DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA**

Lutfiati Khaerani  
NIM. 21107010010

## **INTISARI**

Kecemasan yang dialami mahasiswa disebabkan oleh tuntutan dan tekanan akademik yang lebih berat dibanding ketika berada di Tingkat Sekolah Menengah Atas. Berdasarkan kajian hasil penelitian, *self-criticism* dan religiusitas menjadi faktor penting yang berkaitan dengan kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-criticism* dan religiusitas dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa strata satu (S1) Fakultas X dan Fakultas Y UIN Sunan Kalijaga, dimana pengambilan sampel menggunakan teknik *quota sampling*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 174 mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan secara simultan terdapat hubungan antara *self-criticism* dan religiusitas dengan kecemasan akademik ( $\text{sig.} < 0.001$ ) dan memberikan sumbangan efektif 32,3%. Selain itu secara parsial terdapat hubungan positif antara *self-criticism* dengan kecemasan akademik ( $\text{sig.} < 0.001$ ) dan memberikan sumbangan efektif 31,9%. Serta secara parsial tidak terdapat hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik ( $\text{sig.} > 0.05$ ) dan memberikan sumbangan efektif hanya sebesar 0,609%. Sehingga, diharapkan bagi mahasiswa untuk tidak melakukan *self-criticism* yang berlebihan, serta dapat melakukan internalisasi nilai-nilai agama sebagai pendukung agar dapat terhindar dari gejala-gejala kecemasan akademik yang tinggi.

**Kata Kunci:** *kecemasan akademik, mahasiswa, religiusitas, self-criticism*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CRITICISM AND RELIGIOSITY WITH ACADEMIC ANXIETY IN UIN SUNAN KALIJAGA STUDENTS**

Lutfiati Khaerani  
NIM. 21107010010

### **ABSTRACT**

*Anxiety experienced by college students is caused by heavier academic demands and pressures compared to when they were in High School. Based on the study results, self-criticism and religiosity are important factors related to academic anxiety experienced by students. This study aims to determine the relationship between self-criticism and religiosity with academic anxiety in students of UIN Sunan Kalijaga. The research method used is quantitative correlational. The sample in this study were undergraduate students (S1) of Faculty X and Faculty Y of UIN Sunan Kalijaga, where sampling used quota sampling technique. The number of samples in the study was 174 students. The data analysis technique used multiple linear regression analysis. The results of the study showed that simultaneously there was a relationship between self-criticism and religiosity with academic anxiety (sig.  $<0.001$ ) and provided an effective contribution of 32.3%. In addition, partially there was a positive relationship between self-criticism and academic anxiety (sig.  $<0.001$ ) and provided an effective contribution of 31.9%. And partially there is no relationship between religiosity and academic anxiety (sig.  $>0.001$ ) and provides an effective contribution of only 0.609%. Thus, it is expected for students not to do excessive self-criticism, and can internalize religious values as a supporter in order to avoid symptoms of high academic anxiety.*

**Keywords:** academic anxiety, college students, religiosity self-criticism

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## MOTTO

وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتُسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ شَكُورُونَ

“Dan karena rahmat-Nya, Dia jadikan untukmu malam dan siang, supaya kamu beristirahat pada malam itu dan supaya kamu mencari sebahagian dari karunia-Nya (pada siang hari) dan agar kamu bersyukur kepada-Nya.”

(QS. Al-Qashash [28] : 73)

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء ، وإذا أمسيت فلا تنتظر الصباح ، وخذ من صحتك لمرضك ، ومن حياتك  
لموتك

“Jika engkau berada di pagi hari, jangan tunggu sampai petang hari. Jika engkau berada di petang hari, jangan tunggu sampai pagi. Manfaatkanlah waktu sehatmu sebelum datang sakitmu. Manfaatkanlah waktu hidupmu sebelum datang matimu.” (HR. Bukhari)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIAGA**  
YOGYAKARTA  
“Aku hebat karena doa orang tuaku.”  
(Peneliti)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahilladzi Bini 'matihi Tatimmush Shalihat*

Segala puji dan syukur hanya untuk Allah wa Jalla, Pencipta dan Penguasa

Seluruh Alam Semesta, atas segala limpahan nikmat dan karunia-Nya

saya mampu menyelesaikan amanah ini.

Puji syukur karena rahmat-Nya, saya dapat bertemu dengan banyak orang baik yang membantu, mendukung, dan mendoakan yang terbaik untuk saya.

Teruntuk tempat saya belajar, Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Untuk Ibu, yang selalu memberikan rasa kasih dan sayang tanpa batas. Untuk Bapak, yang selalu berjuang serta mengajarkan kerja keras dan kerja cerdas kepada saya. Dari Bapak dan Ibu, saya belajar bahwa kekuatan bukanlah tentang tidak merasakan sakit, tetapi bagaimana saya harus bertahan dan terus berjalan di atas luka. Untuk Mbak dan Adik, yang selalu menghibur dan memberikan semangat.

Teruntuk teman-teman seperjuangan, terima kasih atas semua bantuan, doa, kepercayaan, dan kekompakan kita selama ini. Bismillah, segala kebaikan dan kesuksesan akan bersama kita, Aamiin.

*Jazakumullahu Khairan*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahi Rabbil 'alamin*, segala puji syukur atas nikmat dan ridha dari Allah SWT yang telah memudahkan segala urusan penulis dalam proses penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari segala kesalahan dan dekat dengan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, saran dan masukan sangat penulis harapkan untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas dukungan, bimbingan, bantuan, dan doa yang mengiringi selama proses penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Denisa Apriliaawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih telah membersamai dalam membimbing dan memberikan dukungan kepada penulis selama menempuh Pendidikan di Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Ibu untuk semua masukan, arahan, dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku Dosen Pengaji 1 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk menjadikan skripsi ini baik dan berkualitas.
6. Ibu Fitriana Widayastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pengaji 2 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk menjadikan skripsi ini baik dan berkualitas.
7. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Tendik Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat, bantuan, dan dukungan kepada penulis.
8. Mahasiswa/i UIN Sunan Kalijaga yang telah bersedia menjadi responden. Terima kasih telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam penelitian ini.
9. Bapak, Ibu, Mbak, dan Adik. Terima kasih untuk semua doa tulus, usaha, dan dukungan emosional yang diberikan, terutama dukungan finansial dari Bapak dan Ibu. Doa, cinta dan perhatian, akan selalu penulis berikan sepenuh hati kepada Bapak, Ibu, Mbak, dan Adik.
10. Teman-teman Psikologi angkatan 2021, khususnya kelas A. Terima kasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, dan kebersamaannya selama ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan kalian dengan mempermudah dan melancarkan semua urusan kalian.
11. Teman-teman KKN 114 Kelompok 210 – Ngadas Klaten, Bapak dan Ibu induk semang, serta seluruh warga Desa Ngadas, Klaten. Terima kasih

atas semua kebaikan, doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih baik dan banyak.

12. Teman-teman Asisten Praktikum DDAI-2 2024, Asisten Praktikum AII 2025, Fasilitator Laboratorium Literasi dan Kajian Psikologi 2022, Unit Pelayanan Psikologi (UPP), ELIPs-Club, dan Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga yang telah berproses bersama dalam mengiringi perkuliahan ini.
13. Semua orang yang telah berkontribusi dalam proses perkuliahan ini, penulis ucapkan terima kasih banyak.
14. Untuk Penulis, Lutfiati Khaerani. Terima kasih karena tidak pernah berhenti belajar, menjadikan setiap hari sebagai kesempatan untuk terus belajar dan menjadi lebih baik.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>I</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>II</b>
<b>SURAT KEASLIAN PENELITIAN.....</b>	<b>III</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING .....</b>	<b>IV</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>V</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>VI</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>VII</b>
<b>HALAMAN PERSEMPAHAN.....</b>	<b>VIII</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>IX</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>XIV</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>XVI</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian .....	11
D. Keaslian Penelitian.....	14
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>25</b>
A. Kecemasan Akademik.....	25
B. Religiusitas.....	36
C. <i>Self-criticism</i> .....	42
D. Dinamika Hubungan Antara <i>Self-Criticism</i> Dan Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik .....	45
E. Hipotesis Penelitian.....	53
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Desain Penelitian.....	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	54
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	55

D. Populasi Dan Sampel .....	57
E. Teknik Pengumpulan Data .....	59
F. Validitas, Seleksi Aitem, Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	65
G. Teknik Analisis Data .....	67
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>69</b>
A. Orientasi Kancah.....	69
B. Persiapan Penelitian .....	70
C. Pelaksanaan Penelitian.....	73
D. Hasil Penelitian .....	74
E. Pembahasan.....	92
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan .....	103
B. Saran.....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>107</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>113</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Penelitian Sebelumnya.....	14
Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel.....	58
Tabel 3.2 Skoring Skala Kecemasan Akademik .....	59
Tabel 3.3 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Akademik .....	60
Tabel 3.4 Skoring Skala <i>Self-Criticism</i> .....	61
Tabel 3.5 Sebaran Aitem Skala <i>Self-Criticism</i> .....	62
Tabel 3.6 Skoring Skala Religiusitas 1 .....	63
Tabel 3.7 Skoring Skala Religiusitas 2 .....	64
Tabel 3.8 Sebaran Aitem Skala Religiusitas 1 .....	64
Tabel 3.9 Sebaran Aitem Skala religiusitas 2 .....	65
Tabel 4.1 Informasi Data Jumlah Mahasiswa S1 Fakultas X dan Y .....	70
Tabel 4.2 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Religiusitas2 .....	72
Tabel 4.3 Sebaran Aitem Skala Religiusitas 2 .....	73
Tabel 4.4 Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	73
Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	74
Tabel 4.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	75
Tabel 4.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi .....	75
Tabel 4.8 Deskripsi Statistik .....	77
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi.....	79
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Kecemasan Akademik .....	79
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Self-Criticism</i> .....	80
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Religiusitas 1 .....	81
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor Religiusitas 2 .....	82
Tabel 4.14 Uji Normalitas .....	83
Tabel 4.15 Uji Multikolinieritas .....	85
Tabel 4.16 Uji Heteroskedastisitas .....	86
Tabel 4.17 Uji F (Hipotesis Mayor) .....	87
Tabel 4.18 Model Coefficient.....	87
Tabel 4.19 Hasil Uji Hipotesis Minor .....	88
Tabel 4.20 <i>Correlation Matrix</i> .....	89

Tabel 4.21 Perbedaan Religiusitas Berdasarkan Fakultas ..... 90



## DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Dinamika Hubungan <i>Self-Criticism</i> dan Religiusitas dengan Kecemasan Akademik .....	52
Gambar 4.1 Residual Plot Kecemasan Akademik, <i>Self-Criticism</i> , dan Religiusitas .....	84



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Memasuki dunia perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada tantangan akademik yang lebih besar dibanding ketika berada di Tingkat Sekolah Menengah Atas. Mahasiswa dituntut untuk dapat belajar secara mandiri, memiliki tanggung jawab untuk dapat mengatur waktu kuliah, tugas, ujian, dan kegiatan-kegiatan yang lain. Selain itu mahasiswa juga harus menghadapi pola persaingan yang lebih ketat antar mahasiswa.

Menghadapi tuntutan dan tekanan akademik yang cukup berat dibanding ketika berada di Tingkat Sekolah Menengah Atas dapat menyebabkan masalah pada mahasiswa, salah satunya adalah kecemasan (Sujadi & Bustami, 2023). Adapun kecemasan yang dialami mahasiswa karena tuntutan dan tekanan akademik disebut kecemasan akademik. Menurut Cassady et al. (2019) kecemasan akademik merupakan sebuah konsep yang luas, mencakup berbagai bentuk kecemasan yang berkaitan dengan kegiatan akademik sehari-hari.

Marthoenis et al. (2018) melakukan penelitian dan menemukan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa Indonesia dengan taraf antara 15% hingga 64,3%. Azyz et al. (2019) melakukan penelitian yang melibatkan 330 mahasiswa, dan dari penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa terdapat 45 (13,64%) mahasiswa tergolong memiliki kecemasan akademik rendah, 232 (70,30%) mahasiswa

tergolong memiliki kecemasan akademik sedang, dan 53 (16,06%) mahasiswa tergolong memiliki kecemasan akademik tinggi. Kemudian, pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh Fauzia & Pebriani (2024) yang melibatkan 203 mahasiswa Universitas Padjadjaran, menemukan hasil bahwa sejumlah 142 (70%) mahasiswa ada pada kategori kecemasan akademik sedang, 32 (15,8%) mahasiswa berada pada kategori kecemasan akademik tinggi, 28 (13,8%) mahasiswa berada pada kategori kecemasan akademik rendah, dan 1 (0,5%) mahasiswa berada pada kategori sangat rendah.

Selain data-data permasalahan di atas, peneliti juga melakukan studi pendahuluan melalui survei kepada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga pada tanggal 15 Oktober 2024. Tujuan dari studi pendahuluan ini untuk mengidentifikasi permasalahan yang dialami mahasiswa. Studi pendahuluan dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa kecenderungan masalah yang dialami mahasiswa, yaitu sebanyak 3,7% (1 mahasiswa) mengalami *insecure*, 3,7% (1 mahasiswa) mengalami *homesick*, 7,4% (2 mahasiswa) mengalami masalah pertemanan, dan 85,1% (23 mahasiswa) mengalami kecenderungan gejala-gejala kecemasan akademik. Dari berbagai permasalahan tersebut nampak bahwa masalah yang mengarah pada kecemasan akademik memiliki jumlah yang paling besar.

O'connor (Novitria & Khoirunnisa, 2022) mengemukakan bahwa gejala-gejala kecemasan akademik, yaitu pusing atau sakit kepala, mual atau

sakit perut, berkeringat, pikiran negatif mengenai kegagalan dalam menyelesaikan tugas, keraguan terhadap diri sendiri (kemampuan), dan perasaan takut ketika berbicara didepan umum, guru atau dosen. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, ditemukan gejala-gejala kecemasan akademik pada responden (mahasiswa). Pada studi ini responden dapat memilih lebih dari satu gejala (pilihan), dari 27 responden terdapat 18 responden mengalami sakit kepala atau pusing (66,7%), 4 responden mengalami mual (14,8%), 5 responden mengalami berkeringat (18,5%), 7 responden mengalami jantung berdetak cepat karena khawatir akan menghadapi tes (25,9%), 6 responden mengalami jantung berdetak cepat karena takut matakuliah yang cukup sulit selama dikelas (22,2%), 11 responden mengalami cemas terus menerus karena merasa tidak dapat menyelesaikan tugas (40,7%), dan 12 responden merasa khawatir yang berlebihan jika tugas yang dikerjakan salah atau mendapat nilai rendah (44,4%). Dari penelitian awal ini ditemukan bahwa terdapat kecenderungan kecemasan akademik atau perasaan cemas, khawatir, dan takut yang berkaitan dengan tugas, aktivitas, dan lingkungan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga

Menurut Pekrun et al. (Milawati & Sutoyo, 2022) kecemasan akademik ialah kondisi psikologis yang ditandai oleh kekhawatiran berlebihan terhadap tugas-tugas akademik, sehingga hal ini dapat menghambat kemampuan kognitif seperti perhatian dan pemahaman. Penjelasan tersebut sejalan dengan definisi yang dikemukakan oleh Ottens

(1991) kecemasan akademik mengacu pada gangguan dalam pola pemikiran, respon fisik, dan perilaku karena tugas akademik yang diberikan. Bentuk kecemasan yang dialami oleh peserta didik akibat menghadapi evaluasi, seperti mengerjakan tes dan atau tampil didepan umum (Huberty, 2012). Sedangkan, Mehta (2016) mengemukakan bahwa kecemasan akademik bukan hanya disebabkan oleh tugas-tugas akademik, tetapi juga dapat muncul dari kekhawatiran dan ketakutan yang lain, seperti mata pelajaran tertentu, teguran dari pendidik, rasa takut gagal dalam suatu mata pelajaran, dan ketidaksiapan diri.

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa tentu menjadi masalah atau tantangan yang harus diatasi. Jika masalah ini tidak segera diteliti lebih lanjut, maka berisiko memperburuk kondisi dan menghambat mahasiswa mencapai tujuannya. Pada penelitian sebelumnya oleh Laely et al. (2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik memiliki pengaruh yang signifikan pada prestasi belajar, dengan nilai R Square sebesar 0,023 atau 2,3%. Hal ini mengartikan jika kecemasan akademik tinggi, maka prestasi belajar cenderung rendah. Kecemasan akademik yang tinggi berpengaruh negatif, salah satunya membuat mahasiswa menghindari tugas akademik. Hal ini menyebabkan mahasiswa mendapatkan hasil belajar yang kurang atau tidak memuaskan dan prestasi belajarnya semakin menurun.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Vitasari et al. (2010) ditemukan hasil yang serupa, yaitu adanya korelasi signifikan antara tingkat kecemasan

yang tinggi dan prestasi akademik yang rendah di kalangan mahasiswa Teknik sebesar ( $p=0,000$ ). Kecemasan akademik yang tinggi menyebabkan kinerja akademik yang lebih rendah. Hal ini dikarenakan, mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi cenderung menunjukkan sikap pasif dan tidak optimal dalam menjalankan aktivitas akademik. Contohnya tidak maksimal dalam mengerjakan tugas, kurangnya minat untuk belajar, dan kinerja yang buruk dalam tes atau ujian. Mahasiswa dengan kecemasan akademik yang tinggi mengalami gejala seperti cemas dan gugup yang berlebihan ketika dikelas, merasa tidak berdaya ketika mengerjakan tugas, dan menjadi kosong selama ujian. Hal ini tentu akan berdampak pada tujuan atau prestasi akademik yang hendak dicapai mahasiswa.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Swati (2023) menunjukkan bahwa kecemasan akademik memengaruhi prestasi akademik sebesar 41%. Nilai R (0,17), menunjukkan kecemasan akademik berdampak signifikan terhadap prestasi atau pencapaian akademik. Mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik tinggi kemungkinan besar akan mengalami dampak serius dan jangka panjang, karena kecemasan akademik mengganggu kemampuan mahasiswa dalam belajar dan menghambat mahasiswa untuk berprestasi.

Idealnya mahasiswa tidak mengalami gejala kecemasan akademik, sebab pada fase perkembangan manusia, mahasiswa berada pada tahap dewasa awal. Menurut Santrock (2012) dewasa awal adalah periode perkembangan yang berlangsung antara usia 18-25 tahun. Terdapat tugas-

tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Tugas perkembangan sendiri menurut Danim (2013) berkenaan dengan perilaku, sikap, serta keterampilan yang idealnya harus dikuasai (dimiliki) dan diselesaikan sesuai dengan fase usia perkembangan seseorang. Adapun tugas perkembangan pada masa remaja akhir – dewasa awal menurut William Kay (Jahja, 2011) ialah: menerima fisiknya sendiri, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar berinteraksi dengan orang lain baik secara individu maupun kelompok, memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, menemukan *role model*, memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri), dan mampu meninggalkan reaksi yang kekanakan serta dapat menyesuaikan diri.

Adanya tugas perkembangan tersebut, mengartikan bahwa seharusnya mahasiswa sudah mampu menyesuaikan diri, memiliki adaptasi yang lebih baik, mampu mengendalikan diri, dan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Dengan adanya kemampuan beradaptasi dan *self-control* yang baik, mahasiswa dapat mengurangi resiko mengalami kecemasan akademik. Selain itu, dengan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Mahasiswa tidak akan merasa khawatir yang berlebih terhadap tugas dan kegiatan akademiknya.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan akademik, Ghufron & Risnawita (2010) mengemukakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan akademik. Faktor ini terbagi menjadi dua, yaitu

faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal meliputi rasa pesimis, tingkat religiusitas yang rendah, takut gagal, pikiran yang irasional, dan pengalaman negatif di masa lalu. Sedangkan, faktor eksternal seperti kurang mendapat dukungan sosial. Selain itu, ditemukan juga faktor-faktor internal (berasal dari dalam diri) yang mungkin memengaruhi kecemasan akademik, *self-compassion* (Ningrum et al., 2021), *self-efficacy* (Purwanti et al., 2020), *self-enhancement* (Kayani et al., 2021), dan *self-criticism* (Kayani et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui survei yang dilakukan peneliti, ditemukan juga penyebab atau pemicu responden (mahasiswa) mengalami gejala-gejala yang mengarah pada kecemasan akademik. Pada studi ini responden dapat memilih lebih dari satu penyebab atau pemicu (pilihan), dari 27 responden terdapat 16 responden memilih tugas kuliah yang banyak dan beberapa cukup sulit (59,3%), 18 responden memilih ketidaksiapan diri (66,7%), 6 responden memilih adanya tuntutan dari pendidik dan orang tua (22,2%), 6 responden memilih kegiatan akademik yang padat (22,2%), dan 2 responden menulis tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki hal ini disebabkan karena sering menyalahkan atau mengkritik diri sendiri jika hasil yang di dapat tidak sesuai (7,4%).

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk membahas kecemasan akademik dan dikaitkan dengan *self-compassion* (Ningrum et al., 2021), *self-efficacy* (Purwanti et al., 2020), *self-enhancement* (Kayani et al., 2021), dan *self-criticism* (Kayani et al., 2021). Dari sekian variabel

tersebut, *self-criticism* masih jarang diteliti dan berdasarkan studi pendahuluan *self-criticism* juga menjadi salah satu faktor yang memicu gejala kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, yaitu sebanyak 7,4%. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti *self-criticism* sebagai variabel yang berkaitan dengan kecemasan akademik.

Pada penelitian yang dilakukan (Kayani et al., 2021), ditemukan bahwa *self-criticism* mampu memengaruhi kecemasan akademik. Mahasiswa dengan tingkat *self-criticism* yang tinggi akan sering menyalahkan dan memandang rendah diri sendiri. Hal ini berdampak pada penurunan motivasi dan rasa percaya diri yang dimiliki mahasiswa. Selain itu, *Self-criticism* dapat meningkatkan kecemasan akademik, sebab mahasiswa yang terlalu keras dan sering mengkritik diri sendiri cenderung merasakan tekanan yang lebih besar untuk mencapai standar tinggi, yang kemudian hal ini dapat memicu rasa cemas dan takut akan kegagalan, serta mengganggu kinerja mahasiswa di lingkungan akademik.

Menurut Gilbert et al. (2004) *self-criticism* merupakan perasaan menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang tidak diterima atau tidak sesuai dengan harapan dalam kehidupan nyata, yang selanjutnya menyebabkan seseorang mengutuk pikirannya sendiri. *Self-criticism* umumnya muncul ketika seseorang mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas-tugas penting atau saat menghadapi situasi yang menantang. Shahar (2016) menyatakan bahwa *self-criticism* ialah kecenderungan untuk menetapkan standar yang tinggi bagi diri sendiri. Ketika standar tersebut tidak tercapai,

seseorang cenderung mengkritik dirinya sendiri. Sejalan dengan penjelasan Shahar tersebut, Stoeber & Otto (2006) menyatakan seseorang yang memiliki standar yang tinggi dan cukup sulit dicapai, akan mengkritik diri sendiri secara keras jika merasa tidak mencapai standar tersebut. Mahasiswa dengan kecenderungan ini memiliki perhatian yang berlebihan terhadap kesalahan atau kekurangan, kecemasan mengenai evaluasi orang lain terhadap dirinya, sulit menerima kegagalan, dan kebutuhan untuk selalu berkinerja dengan sempurna.

Selain *self-criticism*, peneliti juga tertarik untuk melihat religiusitas sebagai variabel yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Religiusitas adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan akademik. Pada penelitian yang dilakukan Madoni & Mardliyah (2021) menunjukkan hasil bahwa nilai *t* untuk religiusitas dengan kecemasan akademik adalah  $t=-0,313$  dengan  $p < 0,05$ . Hal ini mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara religiusitas dan kecemasan akademik. Oleh karena itu, jika tingkat religiusitas semakin rendah maka kecemasan akademik semakin tinggi. Selain itu, penelitian yang juga dilakukan Sujadi & Bustami (2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan religiusitas terhadap kecemasan mahasiswa, dengan nilai *t* sebesar  $-4,687$ . Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadani & Aisah (2023), dari hasil uji data ditemukan bahwa religiusitas dengan kecemasan akademik adalah  $0,00 \leq 0,05$ . Nilai korelasi yang diperoleh yaitu  $-0,705$ , yang mana hal ini mengartikan adanya hubungan

negatif antara religiusitas dengan kecemasan akademik. Meskipun demikian terdapat juga penelitian sebelumnya yang menemukan tidak adanya hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik. Pada penelitian yang dilakukan oleh Milawati & Sutoyo (2022), diperoleh hasil signifikan ( $p= 0,675 > 0,05$ ), sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara *religious obedience* dengan kecemasan akademik ditolak. Sehingga, pada penelitian ini ditemukan bahwa tidak adanya hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan hasil analisis hipotesis mengenai hubungan antara religiusitas dan kecemasan akademik, antara satu penelitian dengan penelitian lainnya. Beberapa penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan, sementara yang lainnya tidak. Oleh karena itu, hubungan antara variabel religiusitas dan kecemasan akademik masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Hal ini menjadi salah satu alasan peneliti memilih religiusitas sebagai variabel bebas yang akan diteliti.

Menurut Ancok & Suroso (Sungadi, 2020) religiusitas adalah tingkat pengetahuan, keyakinan, praktik, dan penghayatan seseorang terhadap ajaran agama yang diyakininya. Nashori & Mucharam (Sungadi, 2020) juga mengemukakan bahwa religiusitas ialah sejauh mana pengetahuan seseorang, seberapa kuat iman yang dimilikinya, seberapa kuat pengamalan ibadah dan akhlaknya, dan seberapa dalam pemahaman terkait agamanya. Religiusitas merupakan salah satu aspek penting yang harus

dimiliki oleh seseorang, begitupun dengan mahasiswa. Memiliki pengetahuan, keyakinan, dan melakukan pengamalan religius dapat memberikan sumber dukungan emosional dan spiritual yang kuat. Adanya perasaan dukungan emosional dan spiritual yang diterima ini dapat membantu mengurangi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, dengan memberikan rasa percaya diri dan pemahaman bahwa terdapat dukungan.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-criticism* dan religiusitas dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga?”

### **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis hubungan *self-criticism* dan religiusitas dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi atau memperdalam kajian di bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat

memperkaya hasil-hasil penelitian sebelumnya dan menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

## 2. Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan dan gambaran kepada mahasiswa mengenai hubungan *self-criticism* dan religiusitas dengan kecemasan akademik. Dimana secara simultan *self-criticism* dan religiusitas mampu memberikan pengaruh terhadap kecemasan akademik.

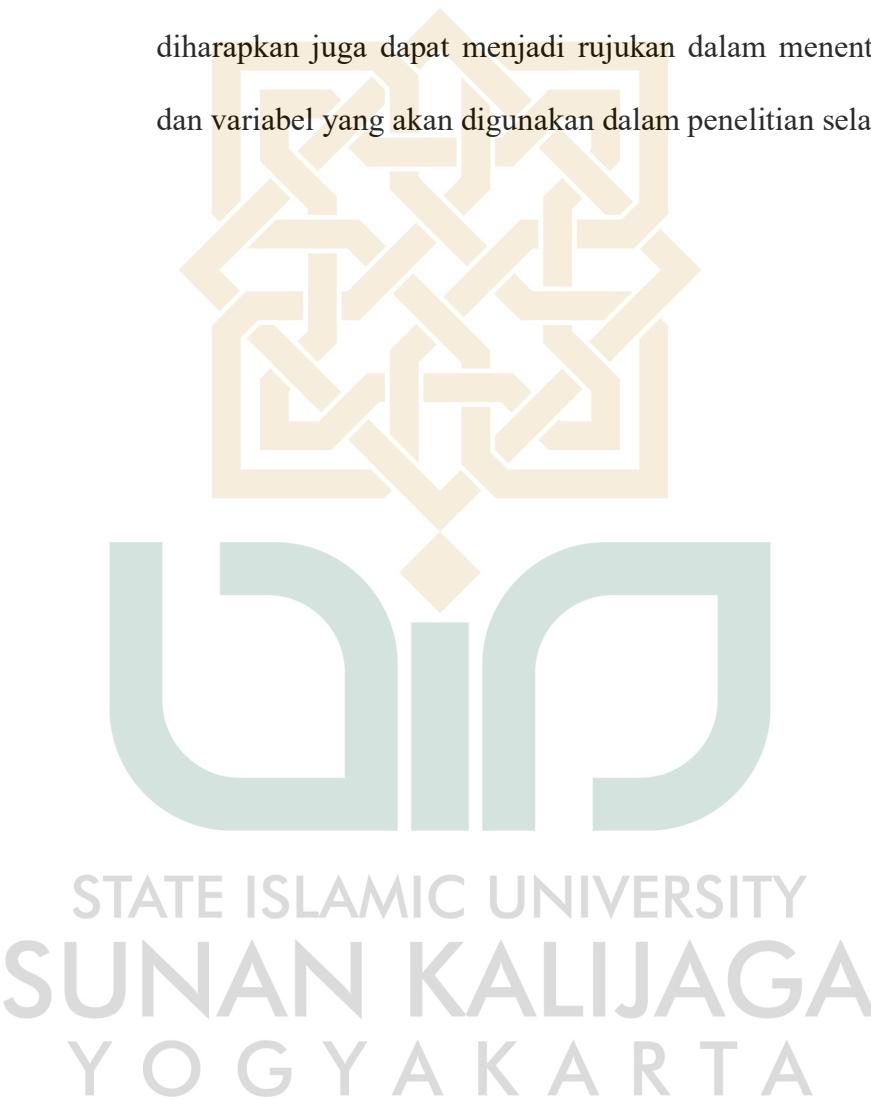
### b. Bagi Perguruan Tinggi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi pihak perguruan tinggi untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai acuan untuk mengevaluasi dan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan, baik kegiatan akademik maupun non akademik untuk meningkatkan kemampuan evaluasi diri yang positif pada mahasiswa

Selain itu, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam merumuskan kebijakan yang bertujuan meningkatkan kualitas mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kemampuan melakukan kritik diri yang proporsional.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya guna mengeksplorasi atau meneliti lebih dalam hubungan antara religiusitas dan *self-criticism* dengan kecemasan akademik. Selain itu, penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi rujukan dalam menentukan teori dan variabel yang akan digunakan dalam penelitian selanjutnya.



## D. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Hasil Penelitian Sebelumnya**

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1	Susanto & Susilo (2022)	Hubungan antara Tingkat Religiositas dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Beragama Katolik	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>academic anxiety</i> Ottens (1991)</li> <li>Teori religiositas Stark &amp; Glock (1970)</li> </ul>	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala kecemasan akademik</li> <li>Skala religiositas</li> </ul>	Surabaya, subjek penelitian ini berjumlah 205 mahasiswa yang beragama katolik	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $r = -0,156$ dan $p = 0,001$ , yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel dengan arah hubungan negatif.
2	Kayani et al. (2021)	<i>Mechanism Between Physical Activity and Academic Anxiety: Evidence from Pakistan</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>physical activity</i> Cho (2014)</li> <li>Teori kecemasan Spielberger (1966)</li> </ul>	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Physical activity questionnaire</i></li> <li><i>Self-enhancement and self-protection strategies scale</i></li> </ul>	Pakistan, subjek penelitian ini berjumlah 418 mahasiswa Pakistan yang berusia antara 18-36 tahun	Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan akademik. <i>Self-enhancement</i> bertindak sebagai mediator, yang menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik mengarah pada peningkatan persepsi diri sehingga

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>self-criticism</i> Blatt (1974)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala <i>self-criticism</i> Thompson &amp; Zuroff</li> <li>Spielberger <i>State-Trait Anxiety Inventory</i></li> </ul>		<p>menurunkan kecemasan. Selain itu, kritik diri juga mampu memengaruhi kecemasan akademik.</p>
3	Azyz et al. (2019)	School Well-Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>school well-being</i> Konu &amp; Rimpelä (2002)</li> <li>Teori <i>anxiety</i> Holmes (1991)</li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelatif-deskriptif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala <i>school well-being</i></li> <li>Skala kecemasan akademik</li> </ul>	<p>Kediri, subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 IAIN Kediri berjumlah 330 mahasiswa</p>	<p>Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>school well-being</i> dengan kecemasan akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,653. Hasil perhitungan sumbangan efektif menunjukkan bahwa variabel <i>school well-being</i> memberikan kontribusi sebesar 42,6% terhadap kecemasan akademik. Dengan demikian, masih terdapat 67,4% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan</p>

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
4	Ningrum et al. (2021)	The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>self-compassion</i> Neff (2003)</li> <li>Teori <i>academic anxiety</i> Bedewy &amp; Adel (2015)</li> <li>Teori <i>islamic spiritual orientation</i> Uktia, Iredho &amp; Zaharuddin (2016)</li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Self-compassion scale</i></li> <li><i>Perception of academic stress</i></li> <li><i>Islamic spiritual orientation</i></li> </ul>	Semarang, siswa kelas X SMA Adi Selatan dan Semarang Kota	akademik pada mahasiswa IAIN Kediri. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara <i>self-compassion</i> ( $p<0,05$ ) dan <i>Islamic orientation</i> ( $p<0,01$ ) terhadap kecemasan akademik.
5	Kosasih et al. (2022)	Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori religiusitas Fetzer (1999)</li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala religiusitas Fetzer</li> <li>Skala <i>Psychologica</i></li> </ul>	Indonesia, subjek penelitian ini berjumlah 156 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 0,938 dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ). Sehingga, dapat

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989)</li> </ul>		<i>l Well-Being</i> Ryff		dikatakan bahwa religiusitas secara positif signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis.
6	Madoni & Mardliyah (2021)	Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori kecemasan Krol (1978)</li> <li>Teori religiusitas n korelasional Koenig (2004)</li> <li>Teori kecerdasan emosional Mayer (2004)</li> <li>Teori dukungan sosial Cohen (1995)</li> </ul>	Kuantitatif dengan pendekata n korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala kecemasan Krol</li> <li>Skala religiusitas Koenig</li> <li>Skala kecerdasan emosional Mayer</li> <li>Skala dukungan sosial Cohen</li> </ul>	Subjek penelitian ini merupakan peserta didik kelas XII di SMK Negeri X Jombang	Hasil penelitian membuktikan bahwa religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 10,7% terhadap kecemasan akademik siswa. Dengan demikian, 89,3% kecemasan dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
7	Ramadani et al. (2022)	Gambaran kritik diri (self-criticism) pada mahasiswa	Teori <i>self-criticism</i> Gilbert (2004)	Kuantitatif deskriptif	<i>The Form of Self-Criticizing/Attacking &amp; Self Reassuring Scale</i>	Jakarta, subjek penelitian merupakan mahasiswa S1 Negeri Jakarta Angkatan 2018-2021 berjumlah 186 mahasiswa	Hasil menunjukkan bahwa gambaran mengenai tiga aspek kritik diri mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta, yang melibatkan 186 responden angkatan 2018-2021, berada dalam kategori sedang. Pada aspek <i>inadequate self</i> , sebanyak 116 mahasiswa (62%) merasa demikian; pada aspek <i>reassured self</i> , sebanyak 134 mahasiswa (72%) menunjukkan hal yang sama; dan pada aspek <i>hated self</i> , sebanyak 154 mahasiswa (83%) merasa demikian. Rata-rata skor keseluruhan dari ketiga aspek menunjukkan bahwa pada aspek <i>inadequate self</i> , skor yang diperoleh adalah 23,1, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa merasa kurang mampu menghadapi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
8	Ainurrizki & Setiawati (2023)	<i>Self-Criticism</i> dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>self-criticism</i> Tarmizi et al. (2019)</li> <li>Teori prokrastinasi Tuckman (1991)</li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Self-criticism Scale</i></li> <li><i>Tuckman Procrastination Scale</i></li> </ul>	Yogyakarta, subjek berjumlah 408 mahasiswa aktif dari berbagai perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta	kegagalan atau kemunduran yang mereka alami.
9	Ramadani & Aisah (2023)	Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori religiusitas Stark (2016)</li> <li>Teori <i>anxiety</i></li> </ul>	Kuantitatif Dengan pendekatan korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li>Skala religiusitas <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i></li> </ul>	Yogyakarta, subjek penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas	Hasil menunjukkan bahwa nilai korelasi adalah -0,705. Hal ini mengartikan bahwa terdapat tingkat korelasi yang kuat. Selain itu, hubungan yang terjalin bersifat negatif,

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		Siswa Di MBS Prambanan Yogyakarta			XII di MBS Prambanan	yang berarti semakin tinggi religiusitas, maka semakin rendah kecemasan terhadap hal-hal akademik, dan sebaliknya, semakin rendah religiusitas, semakin tinggi kecemasan terhadap hal-hal akademik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan kecemasan akademik pada siswa di MBS Prambanan Yogyakarta.	
10	Sujadi & Bustami (2023)	Pengaruh Religiositas dan Perfeksionisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teori <i>academic anxiety</i> Cassady et al. (2019)</li> <li>Teori religiositas Mahudin et al. (2016)</li> </ul>	Kuantitatif dengan desain korelasional	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Academic Anxiety Scale</i></li> <li><i>Religiosity among Moslem Scale</i></li> <li><i>Frost Multidimensional Perfectionism Scale</i></li> </ul>	Jambi, subjek penelitian sebanyak 131 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam di salah satu perguruan	Hasil menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa ketika menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Kemudian, ditemukan juga pengaruh yang signifikan religiositas dan perfeksionisme terhadap kecemasan. Artinya bahwa religiositas yang kuat dan aktif dapat berhubungan dengan

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Lokasi dan Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teori perfektionisme Frost &amp; Marten (1990)</li> </ul>			tinggi di Provinsi Jambi	tingkat kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, mahasiswa yang perfektionis akan merasa tertekan untuk mencapai kesempurnaan dalam penyusunan skripsi.



## 1. Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya, telah ada penelitian yang membahas bahwa *self-criticism* dapat memengaruhi kecemasan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kayani et al. (2020)

Sedangkan, penelitian-penelitian sebelumnya yang mengaitkan antara religiusitas dengan kecemasan akademik yaitu penelitian yang dilakukan oleh Susanto & Susilo (2022), Madoni & Mardliyah (2021), Ramadani & Aisah (2023), dan Sujadi & Bustami (2023).

Namun, belum ada penelitian yang menghubungkan kedua variabel (*self-criticism* dan religiusitas) tersebut dengan kecemasan akademik secara bersamaan, sehingga pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu *self-criticism* dan religiusitas.

## 2. Keaslian Teori

Pada penelitian-penelitian sebelumnya, teori-teori kecemasan akademik yang digunakan oleh peneliti sebelumnya ada teori kecemasan akademik Ottens (1991), teori kecemasan Spielberger (1966), teori kecemasan Holmes (1991), teori kecemasan akademik Bedewy & Adel (2015), teori kecemasan Krol (1978), teori kecemasan Hamilton (1959), dan teori kecemasan akademik Cassady et al. (2019). Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek kecemasan akademik dari Ottens (1991).

Pada variabel *self-criticism*, teori-teori *self-criticism* yang digunakan oleh peneliti sebelumnya ada teori *self-criticism* Blatt (1974), teori *self-criticism* Gilbert (2004), dan *self-criticism* Tarmizi et al. (2019).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek *self-criticism* dari Gilbert (2004).

Pada variabel religiusitas, teori-teori religiusitas yang digunakan oleh peneliti sebelumnya ada teori religiusitas Stark & Glock (1970), teori religiusitas Fetzer (1999), teori religiusitas Koenig (2004), dan teori religiusitas Mahudin et al. (2016). Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan aspek-aspek religiusitas dari Stark & Glock (1970).

### 3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan Skala Kecemasan Akademik dari Esterina (2012) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik dari Ottens (1991), yaitu *patterns of anxiety-engendering mental activity, misdirected attention, physiological distress, and inappropriate behaviors*. Pada *self-criticism* peneliti menggunakan Skala *Self-Criticism* dari Altiany (2019) yang mengadaptasi dan memodifikasi *The Forms of Self-criticism/Self-Reassuring Scale* (FSCRS) dari Gilbert (2004). Pada religiusitas peneliti menggunakan Skala Religiusitas dari Larasati (2023) yang disusun berdasarkan teori dari Glock & Stark.

### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga memiliki fakultas yang yang fokus keilmuannya terbagi menjadi dua, yaitu bidang keagamaan dan umum (non keagamaan). Peneliti memilih masing-masing satu perwakilan dari kedua bidang tersebut untuk mewakili variasi fokus keilmuan. Oleh

karena itu, subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa strata satu (S1) Fakultas X dan Fakultas Y Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diuraikan kesimpulan penelitian ini, sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima secara simultan, yaitu terdapat hubungan antara *self-criticism* dengan religiusitas dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Sumbangan efektif kedua variabel bebas terhadap variabel tergantung sebesar 0,323. Artinya, kedua variabel bebas mampu memengaruhi secara simultan sebesar 32,3%, sedangkan sebesar 67,7% dipengaruhi atau dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini.
2. Hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara *self-criticism* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-criticism*, maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-criticism*, maka semakin rendah kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Sumbangan efektif *self-criticism* terhadap kecemasan akademik yaitu sebesar  $R^2 = 31,9\%$ . Artinya, *self-criticism* dapat menjelaskan atau berpengaruh terhadap kecemasan akademik sebesar 31,9%.

3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan negatif antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Artinya, meskipun tingkat religiusitas semakin tinggi, maka belum tentu kecemasan akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga akan semakin rendah. Dalam penelitian ini sumbangan efektif religiusitas terhadap kecemasan akademik yaitu sebesar  $R^2 = 0,609\%$ . Artinya, religiusitas hanya dapat menjelaskan atau berpengaruh terhadap kecemasan akademik sebesar 0,609%.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan pengetahuan baru bagi mahasiswa terkait hubungan antara *self-criticism* dan religiusitas dengan kecemasan akademik dalam menjalani proses kegiatan akademik. Dimana secara simultan *self-criticism* dan religiusitas mampu memberikan pengaruh terhadap kecemasan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan tidak mengkritik diri secara berlebihan atau mengevaluasi diri secara negatif. Mahasiswa harus mampu menerima kekurangan dan mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki, serta selalu mendukung dan berempati terhadap dirinya.

Selain itu, mahasiswa juga diharapkan untuk dapat melakukan penghayatan terhadap nilai-nilai agama, keyakinan yang dimiliki, dan praktik-praktik agama yang telah dilakukan, sebagai penyeimbang atau pendukung *self-criticism* yang proporsional (evaluasi diri secara positif).

## 2. Bagi Perguruan Tinggi

Pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengevaluasi dan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan, baik kegiatan akademik maupun non akademik untuk melatih kemampuan evaluasi diri yang positif pada mahasiswa

Lebih lanjut, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam merumuskan kebijakan yang bertujuan meningkatkan kualitas mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan kemampuan melakukan kritik diri yang proporsional.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi, seperti mengambil semua fakultas untuk menjadi populasi. Serta melibatkan sampel yang lebih besar agar dapat memperkuat hasil temuan penelitian dan dapat diperjelas lebih dalam. Selain itu, disarankan juga agar peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam teori, aspek, dan variabel-variabel bebas lain yang memiliki

hubungan kuat dan signifikan, serta memberikan pengaruh yang besar terhadap kecemasan akademik, contohnya meliputi faktor internal seperti pesimisme, pengalaman buruk di masa lalu, *self-efficacy*, *self-compassion*, dan lain-lain, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan beban tugas akademik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrizki, A. N., & Setiawati, F. A. (2023). Self-Criticism Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 5(1), 30–42. <https://doi.org/10.21831/ap.v5i1.68441>
- Altiany, N. (2019). Pengaruh Konsep Diri, Dukungan Sosial Dan Rasa Syukur Terhadap Self-Criticism Mahasiswa Fase Remaja Akhir. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (1994). *Psikologi Islami: Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azari, N. D., Latifa, N. Z. N., Ardana, F. M., Maharani, A. D., & Salsabilla, D. N. I. A. (2024). Manfaat Membaca Al-Quran sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus Mahasiswa dalam Pembelajaran. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Pengembangan Dakwah, Pondok Al Islam Dan Kemuhammadiyahan*, 201–205.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Cahyaningrum, S. A. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Religiusitas Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 7(1). 49-61.
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *ResearchGate*, 4, 1-9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi (Edisi Pertama)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Danim, S. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Esterina, B. D. (2012). Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat Kecemasan Akademik Pada Siswa Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Fauzia, D., & Pebriani, L. V. (2024). Peran Perceived Social Support terhadap Academic Anxiety: Studi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 83–95. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.55737>
- Gagahriyanto, M. A. (2023). Literature Review: Konsep Religiusitas Dan Spiritualitas Dalam Penelitian Psikologi di Indonesia. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 352–358. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7964628>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and Reassuring Oneself: An Exploration of Forms, Styles and Reasons in Female Students. *The British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., & Irons, C. (2008). *Shame, Self-Criticism, and Self-Compassion in Adolescence*. (1st Ed). Cambridge: Cambridge University Press.
- Glock, C. Y., & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally.
- Hajar, I. (1996). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan* (Edisi Pertama). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu.
- Hawari, D. (1996). *Al Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710-724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and Depression in Children and Adolescents: Assessment, Intervention, and Prevention*. New York: Springer-Verlag New York Inc.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan* (Edisi Pertama). Jakarta: Prenadamedia Group.

- Kayani, S., Kiyani, T., Kayani, S., Morris, T., Biasutti, M., & Wang, J. (2021). Physical Activity and Anxiety of Chinese University Students: Mediation of Self-System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 44-68. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094468>
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 6(2), 127-134. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64-72. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Lancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self Esteem, Dependency, Self-Efficacy and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165–171. <https://doi.org/10.1016/j.comppsych.2014.11.018>
- Larasati, N. D. (2023). Hubungan Quarter Life Crisis Dan Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Leman, H. K., & Arjadi, R. (2023). Kritik Diri Pada Dewasa Awal Dengan Pengalaman Buruk di Masa Kecil Meningkatkan Depresi, Kecemasan, dan Stres. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 129–148. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4893>
- Madoni, E. R., & Mardliyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>
- Marthoenis, Meutia, I., Fathiariani, L., & Sofyan, H. (2018). Prevalence of Depression and Anxiety Among College Students Living in a Disaster-Prone Region. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(4), 337–340. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2018.07.002>
- Mehta, R. (2016). Relationship Between Parental Aspiration and Academic Anxiety in Adolescence. *International Research Journal of Management Sociology & Humanity (IRJMSH)*, 7(2), 27–37.
- Milawati, M., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Ketaatan Beragama dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo. *KONSELING EDUKASI 'Journal of Guidance and Counseling'*, 6(2), 272-285. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16064>

- Najoen, D. (2020). Memahami Hubungan Religiusitas Dan Spiritualitas Di Era Milenial. *Educatio Christi*, 1(1), 64–74.
- Naragon-Gainey, K., & Watson, D. (2012). *Personality, Structure*. Philadelphia: Elsevier- Hanley and Belfus Inc.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah (Edisi Kesembilan)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ningrum, F. S., Purwanto, E., & Mulawarman, M. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.50470>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Nurgiyantoro, B., Gunawan, & Marzuki. (2017). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu Sosial (Edisi Ketujuh)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurysah, F. Y. D. (2023). Efektivitas Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: Rosen Publishing Group.
- Purwanti, I. Y., Wangid, M. N., & Aminah, S. (2020). Self-Efficacy and Academic Anxiety of College Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 462, 276–279. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.060>
- Rahmawati, D. (2010). Perbedaan Tingkat Religiusitas Pada Mahasiswa Fakultas Keagamaan Dan Non Keagamaan Di Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah.
- Raisa, Thalib, T., & Saudi, A. N. A. (2024). Self-Criticism Dan Self-Compassion: Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 474–482. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3432>
- Ramadani, D., Wahyuni, E., & Hidayat, D. R. (2022). Gambaran Kritik Diri (Self-Criticism) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 185–192. <https://doi.org/10.29210/176700>

- Ramadani, M., & Aisah, A. (2023). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Di MBS Prambanan Yogyakarta. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference*, 3(1). 577-582.
- Santrock, J. (2012). *Life-Span Development: 14th Edition*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Sevilla, C. G., Ochave, J. A., Punsalan, T. G., Regala, B. P., & Uriarte, G. G. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta: UI Press.
- Shahar, G. (2016). Criticism in the Self, Brain, Relationships, and Social Structure: Implications for Psychodynamic Psychiatry. *Psychodynamic Psychiatry*, 44(3), 395–421. <https://doi.org/10.1521/pdps.2016.44.3.395>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Edisi Kedua)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh Religiositas dan Perfektisme terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 30–45.
- Sungadi, S. (2020). Pengaruh Religiusitas terhadap Kematangan Karier Pustakawan Kajian Empiris pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam di Daerah Istimewa Yogyakarta. *UNILIB : Jurnal Perpustakaan*, 11(1), 15-34. <https://doi.org/10.20885/unilib.vol11.iss1.art3>
- Supriyanto, A. S., & Machfudz, M. (2010). *Metodologi Riset Manajemen Sumber Daya Manusia*. Malang: UIN-Maliki Press.
- Susanto, S. E., & Susilo, D. (2022). Hubungan antara Tingkat Religiositas dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Beragama Katolik. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(2), 154–165. <https://doi.org/10.33508/exp.v10i2.4162>
- Swati. (2023). A Study of the Effects of Academic Anxiety on Academic Achievement of Students. *International Journal of Literacy and Education*, 3(2), 29–33.

Tika, T. (2020). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Skripsi* (tidak dipublikasikan) Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K. (2010). The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 8, 490–497. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.067>

Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The Clinical Trait Self-Criticism and Its Relation to Psychopathology: A Systematic Review - Update. *Journal of Affective Disorders*, 246, 530–547. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.069>

Xavier, A., Pinto Gouveia, J., & Cunha, M. (2016). Non-suicidal Self-Injury in Adolescence: The Role of Shame, Self-Criticism and Fear of Self-Compassion. *Child & Youth Care Forum*, 45(4), 571–586. <https://doi.org/10.1007/s10566-016-9346-1>

