

When Anxiety Is No Longer an Obstacle: Optimizing the Role of Cognitive Reappraisal as a Strategy for Enhancing Self-Regulated Learning

Ketika Kecemasan Tidak Lagi Menjadi Penghalang: Mengoptimalkan Peran Cognitive Reappraisal sebagai Strategi Meningkatkan Self-Regulated Learning

Teresa Ayu Larasati¹, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1&2} Satya Wacana Christian University, Indonesia

Email: teresaayularasati@gmail.com, heru.astikasari@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 29/05/2026

Revisi 27/07/2026

Diterima 29/09/2026

Keywords:

Cognitive Reappraisal; Self-Regulated Learning;
Academic Anxiety

ABSTRACT

Every individual has an obligation and responsibility to pursue higher education at the university level. However, in reality, not everything goes smoothly. This process gives rise to new problems, such as academic anxiety experienced by students while pursuing their bachelor's degrees. Therefore, this study was conducted to examine the effect of cognitive reappraisal on self-regulated learning among young adults aged 18–25 who experience academic anxiety. The study involved 218 young adult participants aged 18–25. The research method used was a quantitative approach with purposive sampling. The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and the Academic Self-Regulated Learning Questionnaire (ASRLQ) were used as measurement scales. The results showed that the p -value was < 0.05 ($0.00 < 0.05$), indicating that cognitive reappraisal influences self-regulated learning. However, after conducting a partial correlation test, the influence between the two variables decreased. This is because cognitive reappraisal and self-regulated learning do not have a direct effect on each other; rather, other factors, such as self-efficacy and self-attribution, influence both variables.

ABSTRAK

Setiap individu memiliki kewajiban dan tanggung jawab untuk menempuh pendidikan lanjut di bangku universitas. Namun, pada nyatanya tidak semua proses berjalan dengan lancar. Proses ini menimbulkan permasalahan baru seperti kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa selama menjalani proses menyelesaikan gelar sarjana. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap *self-regulated learning* pada dewasa awal usia 18-25 tahun yang mengalami kecemasan akademik. Penelitian ini dilakukan pada 218 partisipan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Metode penelitian ini yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Academic Self-Regulated Learning Questionnaire* (ASRLQ) digunakan sebagai skalanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p < 0.05$ ($0.00 < 0.05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa *cognitive reappraisal* berpengaruh terhadap *self-regulated learning*. Namun, setelah dilakukan uji korelasi parsial, terdapat penurunan pengaruh antar kedua variabel. Hal ini disebabkan karena *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* tidak semata-mata langsung berpengaruh, namun terdapat faktor lain, seperti efikasi diri dan atribusi diri yang memengaruhi kedua variabel tersebut.

Kata Kunci:

Cognitive Reappraisal; Self-Regulated Learning; Kecemasan Akademik

Copyright (c) 2026 Teresa Ayu Larasati & Heru Astikasari Setya Murti

Korespondensi:

Heru Astikasari Setya Murti

Satya Wacana Christian University, Indonesia

Email: heru.astikasari@uksw.edu



LATAR BELAKANG

Setiap individu menjalani kewajiban dan tanggung jawab atas kelanjutan hidupnya, seperti bermain hingga menempuh jalur pendidikan di bangku universitas. Bagi setiap orang, menstandar gelar sarjana merupakan suatu kebanggaan dan tantangan (Pebriani et al., 2024). Usia mahasiswa yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun memiliki kemampuan dalam memahami dan mengelola dirinya. Dalam prosesnya, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan untuk memenuhi berbagai macam target akademik (Masnia et al., 2022). Selain menuntut dirinya sendiri, mereka juga seringkali ditekan oleh ekspektasi sosial yang mendorong mereka untuk menempuh dunia pendidikan yang lebih tinggi lagi agar secara otomatis memberikan peluang yang lebih besar ke dunia kerja (Firnando et al., 2024). Hal ini menyebabkan beberapa tantangan atau problematika baru terhadap kehidupan dewasa awal, salah satunya adalah kecemasan akademik. Tingkat kecemasan akademik seringkali ditemukan pada mahasiswa tahun pertama yang harus melakukan adaptasi dengan lingkungan yang baru dan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Kecemasan akademik terjadi karena perasaan takut terhadap situasi tertentu. (Novitria & Khoirunnisa, 2022).

Gangguan kecemasan merupakan salah satu bentuk kategori dari masalah gangguan kejiwaan dengan tingkat prevalensi 16-29% (Firmansyah et al., 2021). Secara global, sebanyak 22,4% mahasiswa di Indonesia mengalami kecemasan (Wulanndari et al., 2024). Kecemasan terjadi karena perasaan takut terhadap situasi tertentu. Perasaan takut ini berasal dari perasaan kurang nyaman atau kegelisahan atas hasil yang diperoleh terhadap kinerja tugas yang sudah dilakukan (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Jika perasaan cemas direspon dengan pandangan merugikan dan membahayakan dirinya, individu akan merasa tidak berdaya untuk mengatasinya (Watt et al., 2020). Hidup dewasa awal dipenuhi oleh kondisi akan kewajibannya dalam perkuliahan dan persaingan hidup yang mengakibatkan perasaan frustrasi. Dalam mengelola kecemasan akademik yang berasal dari lingkungan eksternal, *self-regulated learning* memainkan peranan penting sebagai bentuk regulasi. *Self-regulated learning* merujuk pada kemampuan belajar individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengatur proses pembelajarannya sendiri (Maulidiyah et al., 2024).

Dalam proses belajar, individu seringkali memasang target untuk mencapai setiap pencapaian akademis (Losenno, 2020). Selain motivasi dan fungsi kognisi yang bekerja dalam proses pembelajaran, *emotional regulation* yang baik dapat memengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi diri. Hal ini bekerja secara efektif untuk meningkatkan tingkat emosional, perilaku, kognitif, dan motivasi (Losenno, 2020). Emosi memengaruhi bagaimana cara mahasiswa dalam menentukan cara belajarnya. Perlu diketahui juga bahwa mahasiswa tidak hanya mengeluarkan emosi ketika mereka dalam proses belajar, namun juga ketika mahasiswa menentukan tujuan mereka (Webster & Hadwin,

2015). Regulasi emosi dalam proses pembelajaran diperlukan karena proses regulasi emosi merupakan salah satu proses dalam meregulasi diri (Nabiila & Faisal Mustofa, 2020).

(Seufert, 2018) menyebutkan *cognitive reappraisal* merupakan sebuah strategi regulasi emosi yang melibatkan proses metakognisi sehingga memengaruhi potensi pekerjaan memori individu. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk dari kontrol diri individu ketika individu mengalami kondisi untuk memahami dan mengelola informasi (McRae, 2016). Melalui proses ini, individu dapat melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda dan mengurangi dampak emosi negatif yang muncul (Humaira et al., 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian Losenno, 2020 yang menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berpengaruh pada kemampuan *self-regulated learning*. Penting bagi setiap individu untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi berupa *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* agar bekerja secara efektif. Jika individu berhasil mengembangkann kemampuan ini, maka individu akan memiliki pemahaman yang lebih dalam mengenai cara mereka dalam menghadapi setiap tantangan selama menjalani proses akademis. Penelitian Peistaraite & Clark, 2020 menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berupa *cognitive reappraisal* secara signifikan membantu *self-regulated learning* pada siswa yang sedang belajar musik klasik. Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan setiap individu yang dapat menerapkan *cognitive reappraisal* menjadi sebuah rencana, pengamatan, melakukan latihan secara langsung, dan mengevaluasi hasil belajar mereka sesudah proses latihan. Penelitian Boruchovitch et al., 2022 menyebutkan bahwa mahasiswa akan mempunyai bentuk regulasi yang baik untuk mengatasi kecemasan akademik jika mempunyai perilaku yang mendukung pembelajaran dan membentuk motivasi belajar yang tinggi. Penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi dalam mengurangi kecemasan akademik dapat dipelajari dengan membangun kemampuan *self-regulated learning* dan mengembangkan motivasi untuk belajar.

Kesenjangan penelitian terletak pada subjek penelitian. Penelitian sebelumnya banyak mengambil subjek pada anak yang mengalami masalah pada *dyslexia* atau pada anak yang mengalami kesulitan dalam memproses bacaan, tulisan, maupun ejaan. Pembaharuan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang akan diteliti, yaitu pada mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun yang mengalami kecemasan akademik. Penelitian ini belum banyak diteliti di Indonesia sehingga hal ini dapat dijadikan sebagai kesenjangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa berusia 18-25 tahun yang mengalami kecemasan akademik. Penelitian ini memberikan dampak bagi dunia akademis berupa penelitian yang dikembangkan berdasar pada data aktual atau persentase mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Selain itu, penelitian ini turut memberikan dampak berupa wujud strategi regulasi diri mahasiswa ketika mengalami kecemasan akademik.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, *self-regulated learning* menjadi variabel terikat dan *cognitive reappraisal* menjadi variabel bebas. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dewasa awal yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun yang berada di provinsi Jawa Tengah yang mengalami kecemasan akademik. Dengan menggunakan tabel Isaac & Michael (1995), maka batas toleransi kesalahan yang digunakan adalah 5%. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 196 partisipan. Kemudian, data dianalisis dengan menguji normalitas, linearitas, dan korelasi.

Pengukuran *cognitive reappraisal* diambil dari salah satu dimensi skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikemukakan oleh (Gross & John, 2003) Terdapat total 6 aitem dari salah satu skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Peneliti melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS versi 24. Nilai reabilitas yang diperoleh sebesar 0.751. Alat ukur ini dinyatakan reliabel karena koefisien realibitas mendekati 1 (Azwar, 2001)

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan *Academic Self-regulated Learning Questionnaire* (ASRLQ) menggunakan dikemukakan oleh Zimmerman, 2002 Terdapat total 36 aitem dalam skala ini. Peneliti turut melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Nilai reabilitas yang diperoleh sebesar 0.931. Alat ukur ini turut dinyatakan reliabel. Kedua alat ukur ini diterjemahkan oleh peneliti dengan proses *back-translation* sehingga dapat dipastikan bahwa tidak ada perubahan arti pada aitem-aitem tersebut. Contohnya satu aitem dari ERQ Scale, "*I Control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in*" yang kemudian di proses melalui *back-translate* dalam bahasa Indonesia yang berarti "Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar".

Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan karakter dari data melalui nilai rata-rata, persentase, dan standar deviasi. Selanjutnya, pengujian hipotesis diuji dengan menggunakan uji normalitas. Hipotesis pengujian menggunakan analisis regresi linear dengan taraf signifikansi 5% dengan bantuan SPSS versi 24.

HASIL PENELITIAN

Responden Penelitian

Penyebaran kuesioner penelitian ini dimulai pada 19 Desember 2025 sampai 25 April 2026. Total responden yang diperoleh adalah 204 responden. Sebanyak 26,4% responden berjenis kelamin laki-laki dan 73,6% responden berjenis kelamin perempuan. Namun, sampel yang diambil merupakan partisipan yang mengalami kecemasan akademik sehingga peneliti melakukan *screening* kepada partisipan dengan mengisi *Academic Anxiety Scale* (Cassady et al., 2019) Proses *screening* dilakukan dengan proses olah data dan mengacu pada tabel norma kategori *Academic Anxiety Scale*.

Tabel 1. Norma Kategori Academic Anxiety Scale

Tingkat Kecemasan	Rentang Skor	Jumlah Responden
Tidak Cemas/Not Anxious	11-14	0
Ringan/Mild	15-20	10
Sedang/Moderate	21-29	78
Tinggi/High	30-44	116
Jumlah		204 Responden

Jika dilihat dari tabel norma yang sudah dihitung, peneliti mendapatkan total sampel sebanyak 204 responden. Namun, dalam penelitian ini peneliti menghapus 10 responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan sehingga yang tersisa adalah 194. Didapatkan hasil akhir dari 8 kelompok usia, yaitu 18 tahun, 19 tahun, 20 tahun, 21 tahun, 22 tahun, 23 tahun, 24 tahun, dan 25 tahun yang selanjutnya akan digunakan oleh peneliti untuk diolah datanya.

Tabel 2. Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18 Tahun	10 Orang	5,1%
19 Tahun	27 Orang	13,8%
20 Tahun	34 Orang	17,3%
21 Tahun	36 Orang	18,4%
22 Tahun	43 Orang	21,9%
23 Tahun	15 Orang	8,2%
24 Tahun	10 Orang	5,6%
25 Tahun	19 Orang	9,7%
Total	194 Orang	100%

Berdasarkan kriteria partisipan yang sudah ditentukan, terdapat total 194 partisipan yang berusia 18-25 tahun. Jika dilihat dari tabel 2, tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa/i pada usia 22 tahun merupakan individu yang paling banyak mengisi kuesioner, yaitu dengan jumlah persentase 21,9%.

Hasil Statistik Deskriptif

Berikut ini merupakan tabel kategorisasi yang dibagi menjadi kelompok rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini menggunakan statistik deskriptif data distribusi yang berisikan banyaknya partisipan (N), rata-rata (*mean*), standar deviasi (SD), skor minimum dan maksimum.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Cognitive Reappraisal

Kategori	Interval	N	Persentase
Rendah	$X < 17$	22	11,3%
Sedang	$17 \leq X \leq 21$	150	77,3%
Tinggi	$X \geq 21$	22	11,3%
Total		194	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dalam kategori rendah terdapat 22 partisipan dengan jumlah persentase sebanyak 11,3%. Sementara itu, partisipan penelitian dalam kategori sedang berjumlah 150 orang dengan tingkat persentase 77,3%. Terakhir, partisipan penelitian dalam kategori tinggi berjumlah 22 orang dengan

tingkat persentase 11,3%. Dengan demikian, kategorisasi ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan total yaitu 194 partisipan, terdapat 172 partisipan penelitian yang memiliki tingkat *cognitive reappraisal* sedang sampai tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Self-Regulated Learning

Kategori	Interval	N	Presentase
Rendah	$X < 102$	37	19,1%
Sedang	$102 \leq X \leq 128$	125	64,4%
Tinggi	$X \geq 128$	32	16,5%
Total		194	100%

Tabel 4. menunjukkan bahwa dalam kategori rendah *self-regulated learning* terdapat jumlah partisipan penelitian berjumlah 37 orang dengan persentase 19,1%. Sementara itu, partisipan penelitian dalam kategori sedang berjumlah 125 orang dengan tingkat persentase 64,4%. Terakhir, partisipan penelitian dalam kategori tinggi berjumlah 32 orang dengan tingkat persentase 16,5%. Dengan demikian, kategorisasi ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan total yaitu 194 partisipan, terdapat 157 partisipan penelitian yang memiliki tingkat *cognitive reappraisal* yang sedang sampai tinggi.

Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dibawah ini, ditunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* tidak berdistribusi normal. Alasannya dapat dilihat dari nilai signifikansi masing-masing variabel yang menunjukkan nilai $0.00 < 0.05$ ($p < 0.05$). Artinya, nilai signifikansi nilai lebih kecil dari 0,05 ($p < 0.0$). Hal ini membuat variabel *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas antara Cognitive Reappraisal dengan self-Regulated Learning

Variabel X & Y	Kolmogorv Smirnov	P
Cognitive Reappraisal	0.169	0.000
Self-Regulated Learning	0.154	0.000

Hasil Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* memiliki hubungan linear. Hal ini ditunjukkan melalui nilai $p < 0.05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berjalan linear.

Tabel 6. Uji Linearitas antara Cognitive Reappraisal dengan self-Regulated Learning

Variabel X & Y	F Hitung	F Tabel	P
Cognitive Reappraisal – Self-Regulated Learning	1.90	1.74	0.032

Hasil Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas antara variabel *cognitive reappraisal* dengan *self-regulated learning* menunjukkan bahwa nilai Sig. lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa data bersifat heterogen atau tidak homogen.

Tabel 7. Uji Homogenitas antara Cognitive Reappraisal dengan self-Regulated Learning

Levene Statistics	df1	df2	Sig.
385.201	1	386	0.000

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji T menunjukkan bahwa kedua variabel saling berpengaruh. Hal ini ditunjukkan melalui nilai (Sig.2-tailed)= 0.43 lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap *self-regulated learning* pada dewasa awal usia 18-25 tahun yang mengalami kecemasan akademik.

Tabel 8. Uji Hipotesis antara Cognitive Reappraisal dengan self-Regulated Learning

Variabel X & Y	Correlation Coefficient (r)	Sig.(2-tailed)
Cognitive Reappraisal – Self-Regulated Learning	0.058	0.430

Tabel 9. Uji Korelasi Aspek Cognitive Reappraisal terhadap Aspek Self-Regulated Learning

Aspek		Forethought	Performance Control	Self-Reflection	Cognitive Reappraisal
Forethought	Pearson	1.000	0.797	0.751	0.604
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	-	0.000	0.000	0.000
Performance Control	Pearson	0.797	1.000	0.796	0.621
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	0.000	-	0.000	0.000
Self-Reflection	Pearson	0.751	0.796	1.000	0.550
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	-	0.000
Cognitive Reappraisal	Pearson	0.604	0.621	0.550	1.000
	Correlation				
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	-

Hubungan Aspek Forethought dengan Cognitive Reappraisal

Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek *forethought* memiliki hubungan kuat dan signifikan dengan *cognitive reappraisal* ($r = 0.604$; $p < 0.05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin kuat seorang individu dalam mengelola *forethought*, semakin besar pula kemampuan individu dalam meregulasi dirinya. Dengan memiliki tingkat *cognitive reappraisal*, individu akan mampu untuk merencanakan sesuatu yang akan dilakukan kedepannya, membantu mengembangkan pemikiran positif, seperti menetapkan tujuan dan menghindari distraksi.

Hubungan Aspek Performance Control dengan Cognitive Reappraisal

Aspek *performance control* memiliki hubungan kuat dan signifikan dengan *cognitive reappraisal* ($r = 0.621$; $p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin kuat seorang individu dalam mengelola *performance control*, semakin besar pula kemampuan individu dalam meregulasi dirinya. Dengan memiliki tingkat *cognitive reappraisal*, individu akan mampu untuk membantu proses pembelajaran yang sedang dihadapi. Hal ini melibatkan berbagai strategi dari individu untuk belajar, menghadapi setiap permasalahan yang dihadapi, manajemen waktu, dan memotivasi diri sendiri.

Hubungan Aspek Self-Reflection dengan Cognitive Reappraisal

Hasil korelasi menunjukkan bahwa aspek *self-reflection* memiliki hubungan cukup kuat dan signifikan dengan *cognitive reappraisal*. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji korelasi yang menunjukkan bahwa nilai $r = 0.550$; $p < 0.05$. Melalui hasil uji korelasi, dapat disimpulkan bahwa semakin kuat seorang individu dalam mengelola *self-reflection*,

semakin besar pula kemampuan individu dalam meregulasi dirinya. Dengan dikembangkannya *self-reflection*, bentuk evaluasi yang dilakukan dapat membantu individu dalam memenuhi tujuan, sukses atau tidaknya suatu perencanaan, manajemen waktu yang buruk, dan kondisi-kondisi yang belum mereka capai sebelumnya.

Hasil Uji Beda

Dilakukan uji beda antara variabel *cognitive reappraisal* dengan *self-regulated learning* berdasarkan jenis kelamin dan tingkat kecemasan dengan menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil uji berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning*. Hal ini dibuktikan melalui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) yang lebih besar daripada 0.05 ($p > 0.05$). Nilai uji T turut mendukung bahwa uji beda kedua variabel berdasarkan jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan. Ditunjukkan melalui nilai t pada kedua variabel yang lebih besar dari 0.05.

Tabel 10. Uji Beda Cognitive Reappraisal dan Self-Regulated berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel X & Y	Jenis Kelamin	
	t	Asymp. (2-tailed)
Cognitive Reappraisal	0.628	0.531
Self-Regulated Learning	0.379	0.705

Selanjutnya, uji beda akan dilakukan berdasarkan tingkat kecemasan dengan menggunakan uji *post hoc*. Uji homogenitas pada tabel 11 menunjukkan bahwa nilai Sig. *cognitive reappraisal* terhadap tingkat kecemasan lebih besar

dari 0.05 ($p > 0.05$). Uji beda *self-regulated learning* terhadap tingkat kecemasan turut menunjukkan nilai Sig. yang lebih besar dari 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varian data homogen dan uji homogenitas terpenuhi.

Tabel 11. Uji Homogenitas Cognitive Reappraisal dan Self-Regulated Learning berdasarkan Tingkat Kecemasan

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Cognitive Reappraisal	0.214	2	201	0.807
Self-Regulated Learning	1.462	2	201	0.234

Setelah mendapatkan uji homogenitas, selanjutnya akan diuji beda berdasarkan 4 tingkat kecemasan, yaitu kategori kecemasan tidak cemas, rendah, sedang, hingga tinggi. Namun, penelitian ini berfokus untuk melihat tingkat

kecemasan responden. Dapat dilihat di tabel 1 bahwa individu yang tidak memiliki kecemasan bernilai 0 (nol) sehingga peneliti menggunakan 3 kategori kecemasan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 11. Uji Beda Cognitive Reappraisal berdasarkan Tingkat Kecemasan

(I) Cognitive Reappraisal	(J) Cognitive Reappraisal	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Rendah	Sedang	0.774	0.775	0.956	-1.10	2.64
	Tinggi	-1.448	0.760	0.397	-2.98	0.69
Sedang	Rendah	-0.774	0.775	0.956	-2.64	1.10
	Tinggi	-0.1923*	0.338	0.000	-2.74	-1.11
Tinggi	Rendah	1.148	0.760	0.397	-0.69	2.98
	Sedang	1.923*	0.338	0.000	1.11	2.74

Jika nilai Sig. lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$), maka nilai rata-rata berbeda secara signifikan. Dewasa awal pada kelompok tinggi menunjukkan perbedaan rata-rata yang cukup besar dari kategori sedang, yaitu dengan perbedaan rata-rata 1.923. Namun, terdapat nilai Sig. 0.397 dan 0.956

ketika membanding kelompok dewasa awal dari kelompok rendah, sedang, dan tinggi. Perbedaan tidak signifikan jika nilai Sig. > 0.05 . Tabel 11 turut menunjukkan nilai Sig. 0.000 pada kelompok sedang di kategori tinggi dan kelompok tinggi pada kategori sedang.

Tabel 12. Uji Beda Self-Regulated Learning berdasarkan Tingkat Kecemasan

(I) Self-Regulated Learning	(J) Self-Regulated Learning	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
Rendah	Sedang	4.262	3.717	0.759	-4.71	13.24
	Tinggi	-10.260*	3.647	0.016	-19.07	-1.46
Sedang	Rendah	-4.262	3.717	0.759	-13.24	4.71
	Tinggi	-14.552*	1.620	0.000	-18.43	-10.61
Tinggi	Rendah	10.260*	3.647	0.016	1.46	19.07
	Sedang	14.522*	1.620	0.000	10.61	18.43

Jika nilai Sig. lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$), maka nilai rata-rata berbeda secara signifikan. Dewasa awal pada kelompok tinggi menunjukkan perbedaan rata-rata yang tinggi dari kategori sedang, yaitu dengan perbedaan rata-rata 14.522. Namun, terdapat nilai Sig. 0.759 ketika membandingkan kelompok dewasa awal dari kelompok rendah dan sedang. Perbedaan tidak signifikan jika nilai Sig. > 0.05 . Tabel 11 turut menunjukkan nilai Sig. 0.000 dan Sig. 0.016 pada kelompok rendah di kategori tinggi, kelompok sedang di kategori tinggi, kelompok tinggi di kategori rendah, dan kelompok tinggi di kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengambilan data, hampir setengah dari partisipan mengalami kecemasan akademik diantara usia 18-25 tahun. 59,3% menunjukkan bahwa mahasiswa di Jawa Tengah mengalami kecemasan akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Mahasiswa yang paling banyak mengalami kecemasan akademik adalah mahasiswa dalam rentang usia 21-23 tahun. Dikarenakan pada usia tersebut mahasiswa dihadapkan dengan banyaknya tantangan akademis, seperti mengerjakan tugas akhir, *project*, dan mengejar pengerjaan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memenuhi kelulusan agar mendapatkan gelar sarjana. Selain itu, faktor lain yang memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa adalah lingkungan sosialnya. Tuntutan sosial yang berasal dari orang tua dan teman sebaya memengaruhi bagaimana mahasiswa dalam mengalami kecemasan akademik.

Hal ini didukung oleh penelitian Rahayuningsih et al., 2021 yang beranggapan bahwa *self-regulated learning* membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan akademik secara terstruktur. Ketika individu dihadapkan dengan permasalahan yang melibatkan pemecahan masalah, sangat penting bagi mereka jika mereka dapat mengatur proses belajarnya sendiri. Interaksi antara *emotional regulation* atau regulasi dengan *self-regulated learning* dapat menjadi esensi penting untuk mencapai kesuksesan akademik. *Cognitive reappraisal* hadir sebelum munculnya respon emosional dan bertujuan untuk menginterpretasi situasi yang meningkatkan efek emosionalnya (Moodie et al., 2020) dalam (Lourenço et al., 2025). Strategi regulasi emosi berupa kontrol diri memengaruhi aspek kedua dari *self-regulated learning*, yaitu performa. Pada aspek ini, individu didorong untuk memonitor dan mengontrol perilaku, emosi, bahkan motivasi mereka. *Cognitive reappraisal* secara signifikan memberikan pandangan atau perspektif masa depan mengenai hal yang berkaitan dengan kegagalan di masa lalu dan membangkitkan keinginan untuk membentuk tujuan baru (Taylor & Wilson, 2016) dalam Peistaraite & Clark, 2020.

Zeman et al., (2006) dalam Khawar et al., 2023 turut menjelaskan bahwa *self-regulation* dan regulasi emosi dapat membantu individu untuk meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan membantu individu dalam mempelajari masalah perilaku yang dialaminya. *Self-regulated learning* memainkan peranan penting dalam membentuk pola pikir individu untuk memiliki pola regulasi emosi yang baik

(Khawar et al., 2023). Emosi memainkan peranan penting untuk memfasilitasi individu dalam memecahkan masalah dan memberikan *feedback* positif mengenai tujuan dan kemampuan individu. Hal ini dijadikan sebagai salah satu alasan mengapa individu harus mampu untuk meregulasi bagaimana cara mereka mengalami emosi untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan. Oleh karena itu, mahasiswa yang secara efektif menerapkan *cognitive reappraisal* dalam kehidupan sehari-harinya akan meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* yang baik, seperti membangkitkan dan membentuk strategi yang tepat untuk menurunkan dampak emosi negatif menjadi suatu pembelajaran yang baru (Losenno, 2020). Ketika mahasiswa menyadari bahwa keadaan emosional memengaruhi bagaimana cara mereka dalam membentuk regulasi diri dalam belajar, mahasiswa dapat membentuk pola belajar yang lebih terstruktur dan dapat membangun emosi positif (Pekrun et al., 2002) dalam Peistaraite & Clark, 2020.

Emosi negatif justru dipandang sebagai salah satu keadaan atau bentuk situasi yang dijadikan sebagai pembelajaran agar mahasiswa dapat belajar dan mengenali suatu peristiwa dari sudut pandang yang berbeda. Penelitian menemukan bahwa *cognitive reappraisal* secara signifikan memprediksi perspektif waktu yang nantinya akan berhubungan dengan pembentukan tujuan di masa depan berdasarkan kegagalan di masa lalu (Taylor & Wilson, 2016) dalam Peistaraite & Clark, 2020. *Cognitive reappraisal* membantu individu dalam memodifikasi proses pikir dalam membangun atensi dan membentuk pola emosional. Selain itu, peran *cognitive reappraisal* melibatkan penilaian atau evaluasi subjektif yang dimana individu memahami dan percaya bahwa respon emosional dapat membuat situasi menjadi semakin adaptif dan membentuk pola tujuan yang jelas (Brockbank & Feldon, 2024).

Berdasarkan hasil analisis, ketiga aspek *self-regulated learning*, yaitu *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan aspek *cognitive reappraisal*. Aspek *forethought* dengan *cognitive reappraisal* menunjukkan indikasi hubungan yang cukup kuat. Kemampuan *forethought* dalam hal ini dapat mendorong individu untuk merencanakan sesuatu yang akan dilakukan, meminimalisir hal-hal yang tidak diketahui, dan membantu untuk mengembangkan pemikiran yang positif, seperti membentuk perencanaan, menetapkan tujuan dan distraksi atau permasalahan yang mengganggu proses pembelajaran. Fase *forethought* bertujuan untuk mengembangkan aksi individu dan *self-monitoring*, diikuti dengan *self-control* dan proses *self-observation* (Zimmerman & Shuck, 2011) dalam (Peistaraite & Clark, 2020).

Aspek *performance control* turut memiliki hubungan yang kuat dan signifikan dengan *cognitive reappraisal*. *Performance control* memainkan peranan penting dalam faktor kognitif. Hal ini ditunjukkan melalui penelitian (Zeng et al., 2021) yang menyebutkan bahwa jika individu memiliki level *performance control* yang rendah, individu akan cenderung menghasilkan perilaku yang merugikan dirinya seperti, seperti takut dalam menerima evaluasi negatif dan

mengalami kecemasan. *Performance control* dan *cognitive reappraisal* bekerjasama untuk membangun mekanisme psikologis untuk mengatasi kecemasan dan stres yang dialami oleh individu ketika tingkat pekerjaan yang tinggi (Du et al., 2025).

Selain aspek *forethought* dan *performance control*, aspek *self-reflection* menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan signifikan terhadap *cognitive reappraisal*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-reflection* muncul saat situasi-situasi tertentu. Hal ini merujuk pada evaluasi terhadap tujuan yang sudah ditetapkan untuk dilakukan. Evaluasi pada diri membantu individu untuk memenuhi tujuan, sukses atau tidaknya sebuah perencanaan, mengelola manajemen waktu yang buruk, dan kondisi-kondisi yang belum mereka capai sebelumnya (Zimmerman, 2002). Diterapkannya *self-reflection* dapat menjadi bekal bagi individu untuk mendapat pemahaman yang lebih dalam mengenai pengalaman internal dengan dirinya sendiri. Hal ini dapat menjadi fasilitas bagi individu dan dapat menjadi media untuk mengembangkan kemampuannya dalam mengatasi stres atau depresi yang dialami (Elices et al., 2017; Isham et al., 2022; Keng et al., 2011; Musa et al., 2021) dalam (Atta et al., 2024).

Setelah dilakukannya uji beda *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *cognitive reappraisal* dan *self-regulated learning* pada laki-laki dan perempuan. Hal ini didukung oleh penelitian Perchtold et al., 2019 yang menemukan bahwa dalam beberapa studi ditemukan indikasi dimana wanita berpotensi untuk mengalami reaksi emosional yang lebih dalam menanggapi informasi-informasi negatif daripada laki-laki. Namun, perbedaan ini tidak berefleksi pada keahlian *reappraisal*. Laki-laki dan perempuan memiliki kemampuan maupun kapasitas yang sama untuk memaknai dan menginterpretasikan setiap kejadian sebagai sesuatu yang berharga. Dengan memiliki kapasitas *reappraisal* yang baik, maka kecenderungan individu untuk mengalami depresi akan menurun. Hal ini dapat dibuktikan dengan keberhasilan individu dalam meningkatkan kemampuan dalam meregulasi emosinya. Kapasitas *cognitive reappraisal* seseorang mencerminkan kapasitas individu yang mampu untuk mengelola aktivasi otak dan pikiran ketika mereka dihadapkan dengan situasi yang menegangkan. Perbedaan jenis kelamin turut tidak memengaruhi tingkat *self-regulated learning* individu. Hal ini didukung oleh penelitian (Anazifa & Limiansi, 2023) yang menyimpulkan bahwa *self-regulated learning* tidak secara signifikan dipengaruhi oleh perbedaan gender saja dan dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya, seperti faktor bawaan dan karakteristik dari individu itu sendiri. Faktor bawaan dapat memengaruhi bagaimana kemampuan umum individu dalam merencanakan, memonitoring, mengontrol pola pikir, memotivasi, dan berefleksi.

Penelitian Aira Fitri, 2026 menyebutkan bahwa kemampuan regulasi seseorang akan memengaruhi tingkat kecemasan yang dialaminya. Peningkatan kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan penurunan atau

peningkatan kecemasan individu. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, maka tingkat kecemasan yang dialaminya akan menurun. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah akan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh sifat regulasi emosi yang dapat membantu individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan dirinya. Ketika individu dihadapkan dengan situasi yang menimbulkan tekanan, regulasi emosi memainkan peranan penting untuk menjaga stabilitas kecemasan yang dialami. Penelitian Gross & John, 2003) turut mendukung bahwa dengan diterapkannya strategi *cognitive reappraisal*, maka hal ini dapat meningkatkan keterampilan individu ketika dihadapkan dengan masalah. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki keterampilan untuk mengubah pola pikir, mereka akan turut meningkatkan perasaan tidak berdaya atau tidak ada harapan yang menyebabkan meningkatkan tingkat kecemasan pada diri individu.

Sama halnya dengan kemampuan *self-regulated learning* individu. Kecemasan yang dialami individu dapat mengganggu pola pikir, fisik, dan mengganggu performa harian yang kurang baik. Individu yang terus menerus merasa cemas dan mengkhawatirkan segala sesuatu akan berefek pada menggabungkan konsentrasi dan gangguan pada ingatan. Turut dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi *self-regulated learning*, maka tingkat kecemasan yang dialami juga akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, jika *self-regulated learning* individu rendah, maka tingkat kecemasan yang dialaminya akan semakin tinggi. Hal ini diakibatkan karena fungsi *self-regulated learning* yang membantu individu untuk mengajaga pola pemikiran, seperti perencanaan masa depan, hal-hal yang dilakukan kedepan, evaluasi diri, dan sebagainya (Herawati et al., 2023).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan *self-regulated learning* pada dewasa awal usia 18-25 tahun yang mengalami kecemasan akademik. Artinya, *cognitive reappraisal* berperan dalam pembentukan *self-regulated learning* yang baik. *Cognitive reappraisal* berperan dalam pembentukan pola kognitif dalam memahami makna situasi yang negatif menjadi pola pandangan yang baru yang menjadikan peristiwa negatif menjadi sebuah pembelajaran baru. Dengan pembentukan pola pikir dan pandangan yang baru, mahasiswa mampu menyelesaikan masalah akademik secara terstruktur. Oleh karena itu, semakin baik mahasiswa dalam menerapkan *cognitive reappraisal*, semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam membentuk *self-regulated learning* yang membentuk kemampuan mereka dalam mengatur emosi, motivasi, dan perilaku belajar secara mandiri sehingga dapat menghadapi kecemasan akademik dengan lebih adaptif. Selanjutnya, saran bagi peneliti selanjutnya adalah diharapkan bahwa proses pengambilan data dapat dilakukan dalam waktu yang panjang sehingga responden minimal yang

diambil dapat tercapai dan hasil data bervariasi. Selain itu, akan lebih baik jika penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan eksperimental untuk mengetahui hubungan sebab-akibat yang lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berbagi pengalaman dalam penelitian ini. Selain itu, penulis turut berterima kasih kepada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana atas dukungan selama proses penelitian ini dijalankan.

PERSETUJUAN ETIK

Penelitian ini menerapkan prinsip etika yang melibatkan partisipan manusia. Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela dan sebelum peneliti memberikan kuesioner, penulis memastikan bahwa seluruh partisipan sudah mengisi *informed consent* yang diberikan. Kerahasiaan identitas partisipan dijaga sesuai dengan etika penelitian.

DEKLARASI KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan terkait dengan pelaksanaan, kepenulisan, dan publikasi artikel ini.

TRANSPARANSI DATA

Sesuai dengan prinsip transparansi dan keterbukaan penelitian, penulis menyatakan bahwa seluruh data yang digunakan tersedia atas permintaan dan memerhatikan kerahasiaan sesuai dengan prinsip etika penelitian.

PENDANAAN

Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri dengan pendanaan pribadi, tanpa dukungan finansial dari lembaga pemerintah maupun swasta mana pun.

KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh penulis berkontribusi secara setara dalam seluruh tahapan penelitian, mulai dari perancangan, pengumpulan data, analisis, hingga penulisan naskah.

REFERENSI

- Fitri, N. A. & Nurmina (2026). The relationship between emotional regulation and anxiety levels in early adult women in long distance marriage. *Indonesian Counseling and Psychology*, 6(2), 77-87. DOI:10.24114/icp
- Anazifa, R. D., Limiansi, K., & Pratama, A. T. (2023). Students' Self-Regulated Learning based on Gender and Disciplinary Differences during Online Learning. *Journal of Science Education Research*, 7(1), 39-45. <https://doi.org/10.21831/jsr.v7i1.58174>
- Atta MHR, El-Ashry AM, Abd El-Gawad Mousa M. The effects of mindfulness-based techniques on self-rumination, cognitive reappraisal and expressive suppression among patients with major depression: a nursing perspective. *J Res Nurs*. 2024 Aug;29(4-5):366-385. doi: 10.1177/17449871241252011. Epub 2024 Sep 9. PMID: 39291234; PMCID: PMC11403989.
- Azwar. (2001). *DasarDasarMetlitoriginal*.
- Baisanne, O. (2026). Gender differences and key predictors of self-regulated learning. *World Journal of Arts, Education and Literature*, 3(4), 3049-0766. <https://doi.org/10.65336/WJAE.2026.3402>
- Boruchovitch, E., Bzuneck, J. A., Góes, N. M., Acee, T. W., & Pellisson, S. (2022). Academic anxiety: relationships with motivation and attitudes toward learning among brazilian university students. In *Handbook of Stress and Academic Anxiety: Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers* (pp. 67-80). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-12737-3_5
- Brockbank, R. B., & Feldon, D. F. (2024). Cognitive reappraisal: the bridge between cognitive load and emotion. *Education Sciences*, 14(8). <https://doi.org/10.3390/educsci14080870>
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting student depression with measures of general and academic anxieties. *Frontiers in Education*, 4. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
- Du H, Liu Y and Sun J (2025) Psychological resilience and music performance anxiety: exploring mediators and sex differences in Chinese choir members. *Front. Psychol.* 16:1703571. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1703571
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., Wayan, N., Ningtyas, R., Borneo, S., Medika, C., & Bun, P. (2021). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan borneo cendekia medika. In *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148-157. <https://journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/view/253>
- Finrando, J., Suhesty, A., Muntai, J. M., Kelua, G., Samarinda Ulu, K., & Samarinda, K. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Syndrome. *Jurnal Pendidikan*, 22, 177-192. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.7509>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Herawati, I., Makhmudah, U., Suryawati, C.T. (2023). Hubungan antara Self-regulated Learning dengan Kecemasan Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 7 (1) 1-8. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>
- Humaira, A., Rizqullah, S., & Digdayani, R. P. (2024). Penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dalam islam: strategi mengubah emosi negatif menjadi positif

- melalui penafsiran spiritual. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(3). <https://jipkm.com/index.php/jipkm>
- Khawar, R., Attia, S., Zulfqar, A., & Hussain, S. (2023). Self-regulation and cognitive emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 11(2), 2047–2055. <https://doi.org/10.52131/pjhss.2023.1102.0500>
- Losenno, K. M., M. K. R., M. B., D. C. A., & P. N. E. (2020). The dynamic roles of cognitive reappraisal and self-regulated learning during mathematics problem solving: A mixed methods investigation. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101869>
- Lourenço, A., Paiva, M. O., & Valente, S. (2025). The dynamics of self-regulated learning and emotional regulation in the educational path: a theoretical review. *Creative Education*, 16(05), 632–650. <https://doi.org/10.4236/ce.2025.165039>
- Masnia, Abas, M., & Ambar Pambudhi, Y. (2022). Kecemasan Akademik dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(3), 191–200.
- Maulidiyah, E. F., Hidayah, M., Sholikhah, A., & Rasyada, D. A. (2024). Peran self regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa the role of self regulated learning in improving academic achievement in students. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 996–1008. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p996-1008>
- McRae, K. (2016). Cognitive emotion regulation: a review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.004>
- Nabiila, A., & Faisal Mustofa, R. (2020). korelasi antara kecerdasan emosional dengan self regulated learning di sma negeri 1 kota tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Biologi, Bioedukasi*. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v11i1.2816>
- 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. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Pebriani, F., Ferry, D., & Qadariah, N. (2024). Analisis tingkat kecemasan akademik mahasiswa dalam memilih tugas akhir artikel ilmiah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 14(3). <https://doi.org/10.23887/jppii.v14i3.85575>
- Peistaraite, U., & Clark, T. (2020). Emotion regulation processes can benefit self-regulated learning in classical musicians. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568760>
- Perchtold, C. M., Papousek, I., Fink, A., Weber, H., Rominger, C., & Weiss, E. M. (2019). Gender differences in generating cognitive reappraisal for threatening situations: Reappraisal capacity shields against depressive symptoms in men, but not women. *Front. Psychol.* 10:553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00553>
- Rahayuningsih, S., Hasbi, M., Mulyati, M., & Nurhusain, M. (2021). The effect of self-regulated learning on students' problem-solving abilities. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 10(2), 927–939. <https://doi.org/10.24127/ajpm.v10i2.3538>
- Ramos-Galarza, C., Obregon, J., Lape-Martinez, N., Valle, M. D., Guerrero-Tates, B., & Cruz-Cardenas, J. (2025). Cognitive and emotional predictors of self-regulated learning: a structural model based on executive functions, learning strategies, and sense of coherence. *International Journal of Educational Research Open*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2025.100528>
- Seufert, T. (2018). The interplay between self-regulation in learning and cognitive load. *Educational Research Review*, 24, 116–129. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.03.004>
- Watt, T., Ceballos, N., Kim, S., Pan, X., & Sharma, S. (2020). The unique nature of depression and anxiety among college students with adverse childhood experiences. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 13(2), 163–172. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00270-4>
- Webster, E. A., & Hadwin, A. F. (2015). Emotions and emotion regulation in undergraduate studying: examining students' reports from a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology*, 35(7), 794–818. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895292>
- Wulanndari, N. I., Gunardi, S., & Yuliza, E. (2024). Hubungan self-talk dan dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan semester akhir universitas indonesia maju jakarta tahun 2023. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 01–12. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.129>
- Zeng W, Wu X, Xu Y, Wu J, Zeng Y, Shao J, Huang D and Zhu Z (2021) The Impact of General Self-Efficacy on Psychological Resilience During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Posttraumatic Growth and the Moderating Role of Deliberate Rumination. *Front. Psychol.* 12:684354. doi: 10.3389/fpsyg.2021.684354
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an overview. DOI: 10.1207/s15430421tip4102_2