

## PENDAHULUAN

Pada sepanjang tahun 2020 masyarakat global sedang dihadapkan dengan situasi pandemi *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Menurut Kemenkes Indonesia, COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus SARS-COV2. Penyakit ini dapat menular kepada siapa saja, dari orang dewasa, anak kecil, bahkan lansia dengan cara kontak pribadi ataupun kontak dengan benda yang terdapat virus di atasnya. Adanya kebijakan pembelajaran jarak jauh adalah salah satu upaya pemerintah untuk menghentikan rantai penyebaran COVID-19. Pembelajaran jarak jauh adalah kegiatan pembelajaran dengan menggunakan sistem daring. Namun ternyata kegiatan pembelajaran sistem daring ini tidak cukup efektif untuk diberlakukan. Banyak mahasiswa mengalami hambatan karena ketidaksiapan dalam menggunakan teknologi pembelajaran sistem daring, sehingga tidak dapat mengikuti proses pembelajaran daring ini dengan baik dan benar. Beberapa mahasiswa juga mengalami masalah psikologis selama pembelajaran sistem daring.

Kebijakan pembelajaran daring ini membuat sebagian mahasiswa merasa tertekan dan cemas dikarenakan dosen dianggap terlalu banyak memberikan tugas yang cukup memberatkan (Kusumastuti, 2020). Selain itu, sebagian mahasiswa juga merasa cemas dalam melakukan penyesuaian diri dengan sistem kuliah daring yang sebelumnya belum pernah dilakukan, serta mahasiswa cemas dengan nilai IPK yang akan diperoleh selama kuliah daring ini apakah memuaskan atau tidak (Dewi, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bolatov dkk, ditunjukkan bahwa kesejahteraan mental masyarakat terkena dampak yang cukup besar selama pandemi COVID-19, dan dari beberapa komunitas dalam populasi yang ada, kategori yang memiliki skor lebih tinggi secara signifikan dalam mengalami stress, kecemasan, dan depresi adalah siswa (Bolatov et al., 2020). Siswa mengalami ketidakpastian ujian di sekolah ataupun perguruan tinggi mereka. Meskipun para guru sudah berusaha sebaik mungkin untuk mengajar dengan sistem daring, pengaruh dari pengajaran tersebut tidak optimal (Rehman et al., 2020).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Irawan, Dwisona, & Lestari (2020) ditemukan bahwa siswa masih merasa nyaman dengan pembelajaran daring selama dua minggu pertama. Namun pada minggu kedua berikutnya, siswa merasa jenuh dan mempertanyakan efektivitas dari pembelajaran secara daring. COVID-19 sangat mengancam kesehatan siswa dan menyebabkan kecemasan dan depresi, yang mana emosi negatif seperti kecemasan ini dapat mempengaruhi kemajuan akademik siswa (Yang, Zhang, Kong, Wang, & Hong 2020). Perasaan cemas berkepanjangan dapat menyebabkan stres dan akan mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari hasil penelitian terhadap mahasiswa pendidikan biologi Untirta, mahasiswa mengalami berbagai macam kecemasan, misalnya seperti cemas saat presentasi, saat bertanya, dan saat akan ujian. Proses dan hasil belajar mahasiswa akan sangat terpengaruh oleh berbagai kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini (Suratmi, Abdullah, & Taufik 2017).

Kegiatan pembelajaran secara daring selama pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa menjadi stres dikarenakan minim berinteraksi dengan dosen, teman, dan lingkungan luar (Adit, 2020). Selain itu pembelajaran daring selama situasi pandemi juga menyebabkan mahasiswa rentan mengalami kecemasan yang memberikan sejumlah dampak negatif. Mahasiswa mengalami penurunan kualitas tidur yang menyebabkan gejala insomnia dan gejala depresi selama pandemi (Marelli et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dinata et al. (2021) terhadap 166 mahasiswa di berbagai daerah di Indonesia, sebanyak 76,5% mahasiswa merasakan kecemasan selama pandemi yang menyebabkan perasaan tidak antusias belajar, kurang keaktifan dalam aktivitas belajar, dan ilmu yang diterangkan tidak dipahami. Selain itu dampak kecemasan yang dialami mahasiswa selama pandemi adalah mahasiswa merasa kebingungan dengan materi pembelajaran yang mereka terima, mahasiswa cenderung pasif dan tidak produktif, dan informasi atau konsep pembelajaran yang dipelajari kurang bermanfaat (Argaheni, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fitria & Ifdil (2020) yang menganalisis tingkat kecemasan 139 remaja selama pandemi COVID-19,

ditunjukkan bahwa sebanyak 54% mahasiswa mengalami kecemasan tingkat berat, 43,9% mahasiswa mengalami kecemasan tingkat sedang, dan 2,1% mengalami kecemasan dengan tingkat rendah. Pada penelitian lain menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 dari 47 mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta sebanyak 70,2% mahasiswa mengalami kecemasan yang tergolong sedang selama masa pandemi COVID-19, dan 29,8% mengalami kecemasan yang tergolong rendah (Aji, Kurniawan, & Kanita 2019). Dari penelitian yang dilakukan oleh Nurchita & Susantiningsih (2020) terhadap 100 mahasiswa, ditunjukkan bahwa 88% mahasiswa mengalami kecemasan berat dan 12% mengalami kecemasan dengan tingkat sedang (Nurchita & Susantiningsih, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Budiyanti (2022) terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dari 33 orang terdapat 21,2% mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan tingkat tinggi, 66,7% mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat rendah, dan 12,1% mahasiswa mengalami kecemasan dengan tingkat sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saraswati, et al (2021), salah satu penyebab dari timbulnya kecemasan akademik pada mahasiswa selama pandemi adalah rendahnya efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Untuk menyeimbangkan beban berat yang menyebabkan kecemasan akademik dan mendapatkan hasil yang maksimal, diperlukan adanya rasa percaya pada kemampuan sehingga muncul semangat dalam menyelesaikan tugas tersebut. Apabila mahasiswa tidak memiliki kepercayaan diri pada kemampuannya, maka efikasi diri yang dimilikinya rendah. Hal ini akan menyebabkan timbulnya perilaku yang cenderung menghindari dari tugas yang seharusnya dilakukan. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah akan mempunyai kecemasan akademik yang tinggi (Saraswati et al., 2021).

Selain itu, adanya pembelajaran secara daring menyebabkan banyak keluhan yang dirasakan mahasiswa seperti lelah, sedih, kesal, dan gelisah. Keadaan ini dapat menjadi hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, dan cenderung menimbulkan kecemasan akademik pada diri mahasiswa

(Rusmaladewi et al., 2020). Dari berbagai situasi dan kondisi tersebut, maka mahasiswa perlu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik supaya dapat mengendalikan dan mengevaluasi reaksi-reaksi emosional yang muncul selama proses pembelajaran secara daring ini (Aryansyah & Sari, 2021). Regulasi emosi yaitu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan dan mengelola emosi agar dapat mengungkapkan emosi yang dirasakannya dengan baik. Kecemasan memiliki keterikatan terhadap kemampuan mengelola emosi atau regulasi emosi. Semakin baik kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dialaminya (Sari et al., 2020). Menurut Aryansyah & Sari (2021), regulasi emosi mempunyai peran penting terhadap kegiatan pembelajaran mahasiswa secara daring, yaitu dapat mengurangi tingkat stress dan kecemasan akademik karena menghadapi berbagai permasalahan selama menjalani pembelajaran secara daring.

Kecemasan adalah perasaan waspada, tegang, dan khawatir yang berlebihan saat seorang individu sedang menghadapi situasi yang mengancam tanpa adanya objek yang jelas (Azyz, Huda, & Atmasari, 2019). Kecemasan akademik adalah reaksi fisik dan mental yang membutuhkan perhatian yang berhubungan dengan situasi pada pendidikan, seperti menyelesaikan tugas atau mengerjakan ujian (Permata & Widiasavitri, 2019). Kecemasan akademik merupakan kecemasan yang dirasakan siswa di dalam lingkungan akademik, misalnya khawatir apabila gagal dalam pembelajaran dan khawatir saat sedang menghadapi ujian (Firmantyo & Alsa, 2017). Menurut Suranata & Prakoso (2020), kecemasan akademik adalah kondisi yang berkaitan dengan lingkungan akademik seperti sekolah, guru, mata pelajaran, tugas, ujian, dan sebagainya. Dengan beberapa penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan khawatir, tegang, dan waspada yang berlebihan yang timbul pada individu saat berhadapan dengan segala sesuatu hal yang berhubungan dengan lingkungan akademik.

Menurut Shah (dalam Annisa & Ifdil, 2016) kecemasan memiliki tiga aspek, meliputi: Aspek fisik, contohnya pusing, badan banyak mengeluarkan

keringat, grogi, dan lain lain. Aspek emosional, yaitu timbul perasaan takut dan panik. Aspek mental atau kognitif, yaitu timbul rasa khawatir, kesulitan menangkap perhatian dan ingatan, bingung, dan berpikir yang tidak teratur. Casbarro (dalam Suratmi, Abdullah, & Taufik 2017) menyatakan bahwa manifestasi kecemasan merupakan perpaduan dari tiga aspek dalam individu, yaitu: Manifestasi kognitif, terbentuk dari ketegangan kognitif siswa, yang menyebabkan mahasiswa susah berkonsentrasi, dalam menjawab suatu pertanyaan atau soal merasa bingung sendiri, dan mengalami *mental blocking*. Manifestasi afektif, yaitu terbentuk perasaan tidak menyenangkan, misalnya seperti perasaan gelisah, takut, khawatir berlebih. Perilaku motorik tidak terkendali, yaitu gerakan tubuh yang tidak menentu seperti gemetar. Menurut Calhoun dan Acocella, kecemasan akademik terbagi menjadi beberapa aspek-aspek, yaitu: Reaksi Emosional, adalah aspek tentang persepsi individu yang menyebabkan perasaan sedih, prihatin, atau tegang. Reaksi Kognitif, adalah reaksi yang menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan yang dapat menghambat individu dalam mengatasi tuntutan dan memecahkan masalah yang diperolehnya. Reaksi Fisiologis, adalah reaksi pada sistem syaraf yang dapat menyebabkan nafas lebih cepat, jantung berdetak lebih cepat, dan tekanan darah meningkat (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa yaitu lingkungan pembelajaran, fasilitas selama pembelajaran, kondisi fisiologis individu, serta kondisi psikologis individu (Hunta et al., 2019). Menurut Hurlock kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu usia, jenis kelamin, pengalaman, status kesehatan, dan besar kecilnya stressor (Aristawati et al., 2020). Selain itu ada faktor lainnya yang juga menyebabkan kecemasan pada mahasiswa, yaitu stress karena ujian, ketakutan akan kegagalan, kurangnya kemampuan untuk merespons sesuatu dengan tepat, dan kecenderungan untuk bereaksi sensitif terhadap penilaian orang lain (Shin et al., 2023). Menurut Hooda & Saini (2017), kecemasan akademik dapat disebabkan

oleh pengalaman masa lalu tentang pembelajaran, persepsi tentang beban kelas, ketidakmampuan manajemen waktu, dan masalah keluarga dan kepercayaan.

Efikasi diri merupakan keyakinan seorang individu atas kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan, mengatasi, dan menyelesaikan suatu tugas tertentu dengan usaha yang sungguh-sungguh dalam berbagai situasi di dalam hidup (Mufidah, 2017). Efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam melakukan tindakan yang tepat untuk dapat menyelesaikan suatu tugas tertentu, yang dalam bidang pendidikan mempengaruhi kemampuan pengambilan keputusan, kegigihan, dan ketekunan (Shin et al., 2023). Menurut Vaughan (2020), efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam melakukan suatu tugas, sampai batas tertentu, serta motivasi untuk dapat tetap tekun ketika menghadapi tantangan atau kesulitan dalam melakukan suatu tugas tersebut. Menurut Bandura (dalam Dehghan et al., 2017) efikasi diri adalah keyakinan seorang individu pada kemampuannya dalam melakukan suatu tugas dengan baik. Teori efikasi diri berpendapat bahwa seseorang akan bekerja ketika mereka yakin bahwa mereka mampu melakukannya dan akan menghindarinya apabila mereka merasa akan gagal dalam melakukannya. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang pada kemampuannya sendiri dalam melakukan suatu tugas atau menyelesaikan suatu masalah pada situasi tertentu dengan baik.

Menurut Ardiyanti (2016), efikasi diri memiliki tiga aspek, antara lain: Tingkat kesulitan (*magnitude*), yaitu yang terkait dengan kemampuan individu menyelesaikan tugas dengan bermacam tingkat kesulitan; Keluasan bidang (*generality*), yaitu terkait yakin atau tidaknya individu saat menyelesaikan tugasnya dengan rentang kondisi yang beragam; dan tingkat kekuatan (*strength*), yaitu kemampuan individu untuk bertahan selama menyelesaikan tugas. Menurut Bandura terdapat tiga aspek di dalam efikasi diri, antara lain: Tingkatan (*level*), yaitu seberapa besar seseorang yakin bahwa dirinya dapat menghadapi suatu tuntutan yang dialaminya, apakah akan tetap berusaha mengatasinya atau akan menghindarinya apabila di luar batas kemampuannya; Kekuatan (*strength*), yaitu

bagaimana seseorang dapat yakin pada kekuatan kemampuan yang dimilikinya, seseorang yang yakin pada kemampuannya cenderung memiliki usaha yang lebih besar dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan; dan Keadaan Umum (*generality*), yaitu luas bidang kemampuan seseorang, apabila seseorang memiliki keyakinan dapat melakukan suatu tugas di berbagai macam situasi maka kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas tersebut dapat terlaksana (Tamba & Santi, 2021).

Menurut Bandura (dalam Suryani et al., 2020), efikasi diri dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu: Sifat tugas yang dihadapi, jika tugas yang dihadapi semakin sulit maka keraguan seseorang terhadap kemampuannya juga akan semakin besar; Status seseorang di dalam lingkungan, seseorang yang berstatus sosial lebih tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi daripada seseorang yang memiliki status sosial yang lebih rendah; dan Informasi tentang kemampuan diri, apabila seseorang mendapatkan informasi yang baik tentang kemampuan yang dimilikinya maka tingkat efikasi dirinya akan naik, sedangkan apabila seseorang mendapatkan informasi yang buruk tentang kemampuannya, tingkat efikasi dirinya akan menurun.

Efikasi diri memiliki pengertian yaitu keyakinan seseorang dalam melakukan suatu tugas, sampai batas tertentu, serta motivasi untuk dapat tetap tekun ketika menghadapi tantangan atau kesulitan dalam melakukan suatu tugas tersebut (Vaughan, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saraswati, et al. (2021), dikatakan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan kecemasan, efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah memiliki efikasi diri yang tinggi, dan mahasiswa yang tingkat keemasannya tinggi memiliki efikasi diri yang rendah. Sehingga mahasiswa perlu meningkatkan efikasi dirinya agar tidak mudah mengalami kecemasan selama melakukan kegiatan perkuliahan secara daring.

Selain efikasi diri, hal yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa selama pandemi adalah kemampuan regulasi emosi. Yang dimaksud dengan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengolah emosi agar mencapai kestabilan emosi (Alfinuha & Nuqul, 2017). Menurut Gross (dalam Anggraini & Desiningrum, 2018), regulasi emosi memiliki pengertian yaitu suatu kemampuan dalam mengatur atau mengendalikan satu atau lebih aspek respon emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang mengelola emosi untuk mengekspresikan respon yang tepat (Megawati et al., 2019). Regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri, mengatur pikiran dan tindakan dalam respon terhadap emosi, baik emosi positif atau negatif (Alwin et al., 2020). Menurut Pahlevi dan Salve (dalam Aryansah & Sari, 2021), regulasi emosi yaitu kemampuan seseorang dalam mengekspresikan emosi, dan mempengaruhi emosi yang sedang dirasakannya. Dengan beberapa penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya agar dapat mengungkapkan dan mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan baik.

Menurut Thompson (dalam Mulyana et al., 2020), regulasi emosi memiliki tiga aspek antara lain: Memonitor emosi, yaitu individu dapat memahami emosi, perasaan, dan pikiran yang dimilikinya secara sadar; Mengevaluasi emosi, yaitu individu dapat mengelola emosi yang dirasakannya; dan Modifikasi emosi, yaitu individu dapat mengubah emosi yang dirasakannya dari negatif menjadi positif, dan akan menjadi motivasi di dalam diri individu tersebut. Menurut Syahadat (dalam Paula & Miftakhul, 2021), aspek-aspek regulasi emosi adalah: Penilaian emosi, merupakan seseorang dalam mengidentifikasi emosi negatif yang didapatkan dan mengolahnya agar dapat menyikapinya dengan tindakan yang tepat; Pengaturan emosi, yaitu proses individu dalam mengatur emosi negatif yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku dalam menyikapi emosi yang dirasakannya; dan Pengungkapan emosi, yaitu pengekspresian emosi dengan tepat agar tindakan yang dilakukan juga tepat.

Kemampuan regulasi emosi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: Usia, bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin bagus juga kemampuan regulasi emosi yang dimilikinya; Jenis Kelamin, menurut beberapa penelitian cara mengungkapkan emosi laki-laki dan perempuan berbeda, baik melalui ekspresi wajah ataupun verbal; Religiusitas, salah satu ajaran yang diajarkan pada setiap agama adalah cara mengontrol emosi; Kepribadian, seseorang yang sensitif, mudah merasa cemas, harga diri rendah, dan tidak memiliki coping stress yang baik mempunyai kemampuan regulasi emosi yang rendah (Rusmaladewi et al., 2020). Menurut Brener dan Salovey (dalam Mulyana et al., 2020) regulasi emosi dipengaruhi oleh empat faktor, antara lain: Jenis kelamin, apakah laki-laki atau perempuan; Usia, kemampuan regulasi emosi akan semakin baik apabila usia individu semakin dewasa; Keluarga, yaitu tempat pertama kali individu belajar tentang emosi dan pengelolaan emosi; dan Lingkungan, seperti teman, televisi atau video. Menurut Gross dan Strongman (dalam Yolanda & Wismanto, 2017), kemampuan regulasi emosi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu intrinsik dan ekstrinsik, diantaranya adalah: usia, kognitif, kepribadian, spiritual, jenis kelamin, keluarga, lingkungan, dan budaya.

Regulasi emosi merupakan suatu kemampuan dalam mengatur atau mengendalikan satu atau lebih aspek respon emosi, kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi, mengelola, dan mengekspresikan emosi untuk mengekspresikan dengan tepat (Megawati, Anwar, & Masturah, 2019). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu, Rachmat, & Rusmawati (2018), dikatakan bahwa kecemasan dan regulasi emosi memiliki hubungan yang negatif. Semakin baik kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Menurut Judaniastuti & Edwina (2019) berdasarkan penelitiannya tentang kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian, didapatkan hasil yaitu regulasi emosi dapat mempengaruhi kecemasan siswa, yaitu siswa dengan regulasi emosi yang lebih baik memiliki kemampuan metakognisi yang lebih baik, yang memungkinkan mereka mengatasi kecemasan mereka di sekolah.

Penelitian penulis sama dengan penelitian Saraswati, et al. (2021) yaitu dalam hal variabel terikatnya sama-sama menggunakan variabel kecemasan dan variabel bebasnya sama-sama menggunakan variabel efikasi diri. Namun jumlah variabel bebas berbeda, penelitian Saraswati, et al. (2021) hanya menggunakan satu variabel bebas yaitu efikasi diri, sedangkan penulis menggunakan dua variabel bebas yaitu efikasi diri dan regulasi emosi. Selain itu penelitian penulis juga sama dengan penelitian Safitri & Jannah (2020) yaitu dalam hal variabel terikat dan bebasnya sama-sama menggunakan variabel kecemasan dan regulasi emosi. Namun jumlah variabel bebas dan subjek penelitian berbeda, Safitri & Jannah (2020) menggunakan satu variabel bebas yaitu regulasi emosi, sedangkan penulis menggunakan dua variabel bebas yaitu efikasi diri dan regulasi emosi. Demikian pula pada subjek penelitian berbeda, penelitian Safitri & Jannah (2020) dilakukan pada subjek atlet judo, sedangkan penulis menggunakan subjek mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah terdapat korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19?”.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Menguji korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19; 2. Menguji korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19; 3. Menguji korelasi negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu hipotesis mayor yakni terdapat korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19. Serta

hipotesis minor, yaitu: 1. Terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19; dan 2. Terdapat korelasi negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada masa pandemi COVID-19. Manfaat dilakukannya penelitian ini yaitu dari segi teoritis, penelitian ini dapat memberikan masukan kajian psikologi terutama ilmu psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Selanjutnya penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pendukung untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan kecemasan akademik, efikasi diri, dan regulasi emosi mahasiswa. Manfaat penelitian ini dari segi praktis diharapkan dapat menambah informasi atau pengetahuan bagi mahasiswa mengenai hubungan korelasi antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan kecemasan akademik mahasiswa.