

**ANALISIS TINGKAT *SELF-REGULATION* MAHASISWA PADA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**Desti Rahma Safitri
1913052048**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

ANALISIS TINGKAT *SELF-REGULATION* MAHASISWA PADA UNIT KEGIATAN MAHASISWA TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh
DESTI RAHMA SAFITRI

Masalah dalam penelitian ini adalah belum optimalnya kemampuan self-regulation mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan kegiatan organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat self-regulation mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung secara keseluruhan, berdasarkan jenis kelamin, dan pada masing-masing aspek, yaitu Self-Diagnostic Function, Self-Motivating Function, Valence of the Behavior, Self-Reaction Influence, dan Evaluative Executive Control System. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-inferensial dengan populasi 150 mahasiswa aktif dan sampel 100 mahasiswa yang dipilih melalui simple random sampling. Instrumen pengumpulan data berupa angket skala Likert 4 poin dengan 36 item pernyataan yang diadaptasi dari teori Bandura dan Zimmerman. Seluruh item dinyatakan valid dengan r -hitung lebih besar dari r -tabel 0,349 dan memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,956. Analisis data menggunakan deskriptif persentase dan One-Sample T-Test yang telah memenuhi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Hasil penelitian menunjukkan tingkat self-regulation mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan persentase 71% dan nilai rata-rata 106,07. Hasil One-Sample T-Test menunjukkan t -hitung 10,000 dengan signifikansi 0,000, yang berarti tingkat self-regulation secara statistik lebih tinggi dari kategori rendah. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan maupun laki-laki sama-sama didominasi kategori sedang. Pada tiap aspek, seluruhnya berada pada kategori sedang, dengan Self-Diagnostic Function sebagai aspek terkuat dan Evaluative Executive Control System sebagai aspek yang paling perlu ditingkatkan. Kesimpulannya, mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung telah memiliki kemampuan dasar self-regulation, namun masih perlu pengembangan lebih lanjut agar lebih optimal.

Kata kunci: *self-regulation*, mahasiswa, UKM Tapak Suci, Universitas Lampung

ABSTRACT

Analysis of the Level of Student Self-Regulation in the Tapak Suci Student Activity Unit at the University of Lampung

By

DESTI RAHMA SAFITRI

The problem in this study was that the self-regulation ability of active students in the Tapak Suci Student Activity Unit at the University of Lampung had not been optimal in balancing academic demands and organizational activities. This study aimed to describe the level of selfregulation of active Tapak Suci students at the University of Lampung overall, by gender, and for each aspect, namely Self-Diagnostic Function, Self-Motivating Function, Valence of the Behavior, Self-Reaction Influence, and Evaluative Executive Control System. The study employed a descriptive-inferential quantitative approach with a population of 150 active students and a sample of 100 students who were selected through simple random sampling. The data collection instrument was a 4-point Likert scale questionnaire with 36 statement items adapted from the theories of Bandura and Zimmerman. All items were declared valid with rcalculated greater than the r-table of 0.349 and had a Cronbach's Alpha reliability coefficient of 0.956. Data analysis used percentage descriptive statistics and a One-Sample T-Test after meeting the Kolmogorov-Smirnov normality test. The results showed that the overall level of students' self-regulation was in the moderate category with a percentage of 71% and a mean score of 106.07. The One-Sample T-Test result showed $t = 10.000$ with significance = 0.000, which meant that the level of self-regulation was statistically higher than the low category. By gender, both female and male students were dominated by the moderate category. For each aspect, all were in the moderate category, with Self-Diagnostic Function as the strongest aspect and Evaluative Executive Control System as the aspect that most needed improvement. In conclusion, active Tapak Suci students at the University of Lampung had possessed basic selfregulation abilities, but further development was still needed to make them more optimal.

Keywords: *self-regulation, students, Tapak Suci Student Activity Unit, University of Lampung*

**ANALISIS TINGKAT *SELF-REGULATION* MAHASISWA PADA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

DESTI RAHMA SAFITRI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG

BANDAR LAMPUNG

2026

Judul Skripsi : **ANALISIS TINGKAT *SELF-REGULATION*
MAHASISWA PADA UNIT KEGIATAN
MAHASISWA TAPAK SUCI DI UNIVERSITAS
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : ***Desti Rahma Safitri***

Nomor Pokok Mahasiswa : **1913052048**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd.M.A.
NIP 198611022008122002

Dosen Pembimbing II

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.
NIP 197309302025212010

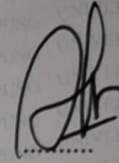
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 197412202009121002

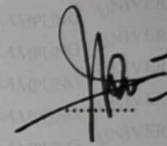
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

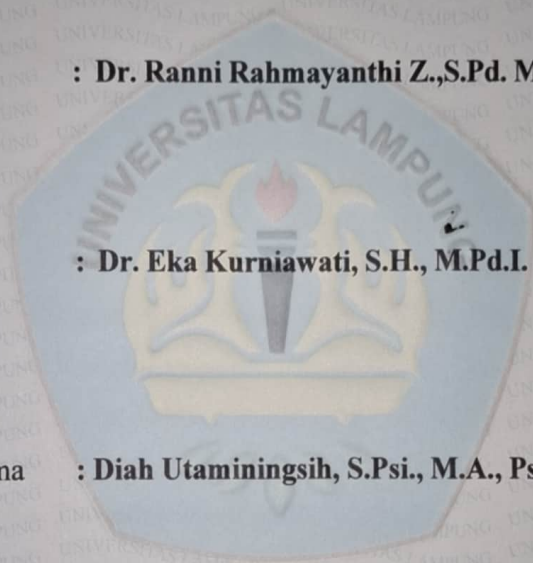
Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z.,S.Pd. M.A.



Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.



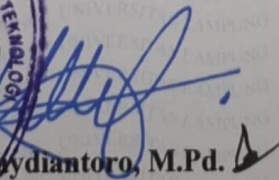
Penguji Utama : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP.198705042014041001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 26 Mei 2026

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desti Rahma Safitri
No. Pokok Mahasiswa : 1913052048
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Analisis Self-regulation Mahasiswa pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci di Universitas Lampung” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain, kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 15 Juni 2026
Menyatakan,



Desti Rahma Safitri
NPM 1913052048

RIWAYAT HIDUP



Desti Rahma Safitri lahir di Padang Cermin, tanggal 08 Desember 2001. Anak pertama dari 5 bersaudara dari pasangan Bapak Herafik dan Ibu Sumistri, penulis berasal dari Desa Hanura Kabupaten Pesawaran. Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri Sidosari 2013, Madrasah Tsanawiyah (MTS) Al-Fatah Natar 2016, Madrasah Aliyah (MA) Al-Fatah Natar 2019.

Pada tahun 2019, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi resmi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur seleksi PMPAP. Selama menjalani masa studi di Universitas Lampung, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi di dalam kampus yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tapak Suci Universitas Lampung.

Pada bulan Januari hinggaFebruaru tahun 2023, penulis melaksanakan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMPN 2 Blambangan Umpu Kecamatan Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

“Tanpa ilmu, amal itu tidak ada gunanya, sedangkan ilmu tanpa amal adalah hal yang sia-sia” (Umar Bin Khattab)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”
(QS.Al-Baqarah : 286)

"Dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi serta apa yang ada di antara keduanya dengan bermain-main."
(QS. Ad-Dukhan: 38)

"Kamu ada di dunia ini bukan karena kebetulan atau kesalahan. Allah Yang Maha Bijaksana tidak pernah menciptakan apapun tanpa fungsi, tujuan, dan hikmah yang mulia. Keberadaanmu adalah bukti bahwa ada peran unik yang hanya bisa kamu isi. Jangan sia siakan hidup dengan keraguan diri temukan misi hidupmu dan jalani dengan penuh keyakinan"

“Desti Rahma Safitri”

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan untuk segala urusan serta memberikan rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada :

Kepada kedua orang tuaku tercinta, Bapak Herafik dan Ibu Sumistri, terima kasih yang tak terhingga atas cinta, kesabaran, keikhlasan, dan doa yang tak pernah henti mengiringi setiap langkah hidupku. Segala pengorbanan yang telah Ayah dan Ibu berikan menjadi sumber kekuatan terbesar dalam setiap proses yang kujalani hingga saat ini. Kalian adalah alasan terbesarku untuk terus berjuang dan tidak menyerah.

Untuk adik-adikku tersayang, M.Alif Rahman, Afika Putri Khumairoh, Fatin Fitria Fadilla, Difa Azzakhra Putri, terima kasih atas semangat, canda tawa, dan dukungan yang tulus. Kehadiran kalian menjadi pelengkap kebahagiaan dan penguat dalam perjalanan ini. Tak lupa, terima kasih yang sebesar-besarnya aku sampaikan kepada seluruh keluarga besarku yang senantiasa mendoakan, menyemangati, dan menjadi tempatku pulang saat lelah melanda.

Almamater tercinta Universitas Lampung.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Self-Regulation Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung Tahun ajaran 2024/2025”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling jurusan ilmu pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak tentunya sepenuh hati meluangkan waktu dengan ikhlas dan sabar memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriandi, D.E.A.. IPM. Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
5. Ibu Dr.Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung sekaligus sebagai pembimbing utama. Terima kasih untuk semua bantuan, bimbingan, arahan, dan juga masukan dalam proses bimbingan dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini.

6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi. Selaku Dosen Penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Dr.Eka Kurniawati, S.H.,M.Pd.I selaku pembimbing kedua, sekaligus pembimbing akademik. Terima kasih ibu untuk semua bantuan dalam proses bimbingan dan kesabaran yang diberikan dalam membimbing langkah saya dari awal sampai terselesaikan nya skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung meski tidak dapat disebutkan satu persatu, tetapi tidak mengurangi rasa hormat Penulis kepada bapak dan ibu semua. Terima kasih atas dedikasi yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Staf Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Mba Merita dan Ibu Turi. Terima kasih telah membantu penulis dalam hal administrasi perkuliahan selama ini.
8. Kepada kedua orang tua penulis Ayah Herafik dan Ibu Sumistri, meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa berbicara dari hati ke hati, penulis tahu bahwa dibalik keheningan itu tersimpan doa dan harapan yang yang tak pernah putus untuk penulis. Penulis memahami dan merasakan bahwa cinta dan dukungan yang kalian berikan selama ini hadir dalam bentuk yang berbeda, kalian mungkin tidak selalu mengucapkannya, tetapi tindakan dan keberadaan kalian adalah bukti kasih sayang yang tak terhingga. Setiap langkah dan pencapaian yang penulis raih, termasuk selesainya skripsi ini, adalah bagian dari doa dan harapan kalian. Terima kasih atas segala pengorbanan, restu, dan kebahagiaan yang telah kalian berikan. Setiap langkah dan impian penulis, selalu kalian usahakan dengan segenap jiwa. Kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan tiada henti dari kalian yang juga telah mengantarkan penulis hingga di titik ini. Tanpa doa dan dukungan yang selalu kalian berikan, mungkin penulis tidak akan mampu melangkah sejauh ini. Terima kasih untuk setiap waktu yang telah kalian curahkan demi kebahagiaan dan masa depan penulis.
9. Keempat adik tersayang "Muhammad Alif Rahman, Afika Putri Khumairoh, Fatin Fitria Fadilla, Diffa Azzakhra Putri". Terima kasih atas segala bentuk

perhatian dan dukungan, baik dalam kata, sikap, maupun tindakan, yang selalu hadir disaat penulis butuhkan dan selalu menjadi penghibur dikala penulis merasa lelah. Terima kasih telah memberikan warna tersendiri dalam proses ini. Maaf jika penulis belum bisa menjadi contoh yang baik sebagai kakak pertama untuk kalian. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan penulis yang mungkin tidak terlihat tetapi selalu terasa keberadaannya.

10. Kakek Warsono dan Nenek Asnahwati, Bude Herida dan Pade Sarwono, yang berperan sebagai orang tua kedua penulis yang dimana kalian sangat berperan penting dalam hidup penulis, yang banyak berperan menemani, kebersamaan dari penulis masih kecil sampai hari ini, kalian selalu menjadi tempat singgah penulis dari segala kata-kata keras yang ada. Jika kalian tidak ada mungkin penulis tidak akan hidup sampai hari ini, dan membuat penulis bertahan sampai sekarang, sampai titik dimana penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Keluarga besar Warsono, yang sudah terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini. Terima kasih banyak atas dukungan, bantuan finansial, dan kasih sayang yang sudah diberikan kepada penulis selama ini, yang selalu memberikan doa dan menyayangi penulis dengan sepenuh hati.
12. Titin Hanisa Vega, terima kasih telah menjadi sepupu terbaik, tersayang, terpeduli yang sudah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih karna sudah banyak berkontribusi dalam proses penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu, maupun secara finansial untuk penulis, juga telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan mengajarkan arti kebersamaan, kesabaran, dan kekeluargaan yang sangat tulus.
13. Asna Desca Sari, terima kasih sudah menjadi adik, teman, sahabat, bahkan sudah penulis anggap sebagai saudara yang tidak sedarah. Terima kasih sudah menjadi manusia yang sangat tulus dan sangat berkontribusi banyak dalam proses penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu maupun finansial. Terima kasih selalu menemani, memberi motivasi, memberikan tempat tinggal, kebahagiaan, dan semangat yang luar biasa hingga saat ini. Terimakasih karena tidak pernah meninggalkan penulis sendirian, selalu menjadi garda terdepan saat penulis membutuhkan bantuan serta selalu mendengarkan keluh kesah

penulis sampai hari ini. *if u need me, i'm always here for u. i would choose you to be my bestfriend in every lifetime again and again.*

14. Seluruh *Coach*, kak M.Asri Lubis, mba Vera Sevtaria, mas Cahniyo Wijaya Kuswanto, bang Zakiyan Muhammad Fadlen. Terima kasih atas dedikasi, pengorbanan waktu, tenaga, materi, dan kesehatan demi keberhasilan penulis untuk menjadi mahasiswa berprestasi selama diperkuliahan. Semoga para *coach* selalu diberi sehat, bahagia, dan juga perlindungan dalam segala hal oleh Allah SWT.
15. *Freaky Gurlzz*. Azizah Nurul Aini, Nada Nabila, Tiara Nabila, Diana Ayu Lestari. Terimakasih telah menjadi sahabat yang sangat baik bagi penulis selama di perkuliahan. Terima kasih sudah menemani dan banyak membantu penulis dari awal penulis memulai perkuliahan sampai hari ini, sampai titik dimana penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
16. Warga Wisuda 2025. Mba Aisyah Tri Suci Rahmadani, Azzurio Aziz, Galih Raka Siwi, Ghofi Al-Bukhori, Siska Nabila Azahra. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik bagi penulis, kebersamai penulis. Terima kasih pula atas segala bantuan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan dalam proses penyelesaian skripsi ini. Kalian bukan sekadar teman, tapi bagian dari perjalanan yang akan selalu hidup dalam ingatan penulis.
17. Marcella Leolita Jahro'i. Terimakasih sudah menjadi adik dan teman yang baik bagi penulis, kebersamai penulis. Terima kasih pula atas segala bantuan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
18. Warga Senggol Dong. Amel, Uni nanda, Kania, Ka intan, Ka cika, Icul. Sudah selalu memberikan semangat kepada penulis serta menjadi partner bermain untuk melepas beban selama proses penulisan skripsi ini.
19. Teman seperjuangan dan Adik-adik terbaikku, Widya Amalia, Az Zahra , Zepani , Tiara Eka, Bela Cahya, Syaefi Nurul, Nazwa Fatimah, Veny Narulita, Dzakiyyah Khairunnisa, Kristin Octavia. Terimakasih sudah menjadi teman dan adik yang baik bagi penulis, kebersamai penulis. Terima kasih pula atas segala bantuan, dukungan, dan semangat yang kalian berikan dalam proses

penyelesaian skripsi ini, doa terbaik untuk kalian semua senantiasa selalu mendapatkan hal hal baik dimanapun kalian berada.

20. Seluruh teman-teman seperjuangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019, terima kasih telah banyak membantu, memberikan arahan, serta menjadi takdir sekaligus pilihan yang menemani penulis hingga akhir penyusunan skripsi ini.
21. Teman-teman unit kegiatan mahasiswa tapak suci universitas lampung. Desi, Widya, Safira, Vicky, Faza, Destari, Yuniar, Azi, Dimas, Akbar, Yasin, Imam, Arief, dan yang lainnya, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih banyak sudah menjadi rumah kedua penulis selama ini, semoga senantiasa selalu mendapatkan hal hal baik dimanapun kalian berada.
22. Teman-teman KKN dan PLP umpu bhakti. Intan, Chintya, Dinda, Cahya, Vina, Selly, Selia, Fatih, Ferdi, yang sudah menjadi teman di pengalaman penulis.
23. Orang-orang yang pernah berlalu-lalang di cerita kehidupan penulis yang tidak bisa penulis sebut satu persatu, terimakasih sudah hadir disela-sela kehidupan penulis selama penulis mengerjakan skripsi ini. Semoga kita selalu bertumbuh menjadi manusia-manusia yang sejati.

Bandar Lampung, 15 Juni 2026
Penulis,

Desti Rahma Safitri
NPM 1913052048

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Kerangka Pikir	6
1.7 Hipotesis Penelitian.....	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Self-regulation</i>	8
2.1.1 Pengertian <i>Self-regulation</i>	8
2.2 Dimensi <i>Self-regulation</i>	9
2.2.1 Faktor-Faktor <i>Self-regulation</i>	15
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-regulation</i>	17
2.2.3 Pengertian dan Peran Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).....	22
2.3 Tantangan Mahasiswa dalam Organisasi dan Akademik	26
2.4 Penelitian Relevan	29
III. METODE PENELITIAN	31
3.1 Metode Penelitian	31
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	32
3.3 Populasi dan sampel.....	32
3.4 Variabel Penelitian	33
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan data.....	34
3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.8 Teknik Analisis Data.....	40
3.9 Uji Hipotesis	41

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian	43
4.1.1 Gambaran Umum Penelitian	43
4.1.2 Hasil Analisis Data	44
4.1.3 Hasil Analisis Tingkat <i>Self-regulation</i> Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung Sesuai Aspek	47
4.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	61
4.2.1 Uji Normalitas.....	61
4.2.2 Uji Hipotesis.....	62
4.3 Pembahasan	62
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Dimensi <i>Self-regulation</i>	11
3. 1 Penilaian instrumen penelitian.....	34
3. 2 Kisi-kisi instrumen.....	35
3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Self-regulation</i>	38
3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Self-Regulation</i>	40
3. 5 Hasil <i>One-Sample Statictics</i>	42
3. 6 Hasil <i>One Sample Test</i>	42
4. 1 Data responden <i>self-regulation</i> berdasarkan jenis kelamin.....	44
4. 2 Kategori Tingkat <i>Self-regulation</i> Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung.....	45
4. 3 Kategori <i>Self-Regulation</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	46
4. 4 Kategori <i>Self-Diagnostic Function</i>	48
4. 5 Kategori <i>Self- Motivating Function</i>	50
4. 6 Kategori <i>Self-Regulation</i> Aspek <i>Self- Motivating Function</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
4. 7 Kategori <i>Valence of the behavior</i>	53
4. 8 Kategori <i>Self-Regulation</i> Aspek <i>Valence of the behavior</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4. 9 Kategori <i>Self-Reaction Influence</i>	56
4. 10 Kategori <i>Self-Regulation</i> Aspek <i>Self-Reaction Influence</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	57

4. 11 Kategori <i>Evaluative Executive Control system</i>	58
4. 12 Kategori <i>Self-Regulation</i> Aspek <i>Evaluative Executive Control system</i> berdasarkan jenis kelamin.....	60
4. 13 Hasil Uji Normalitas	61
4. 14 Hasil Uji Hipotesis	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
4. 1 Diagram Deskriptif Persentase Tingkat <i>Self-regulation</i> Mahasiswa Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung	46
4. 2 Diagram Deskriptif Persentase Deskriptor <i>Self-Diagnostic Function</i>	48
4. 3 Diagram Deskriptif Persentase Deskriptor <i>Self-Motivation Function</i>	51
4. 4 Diagram Deskriptif Persentase Deskriptor <i>Valence of the Behavior</i>	54
4. 5 Diagram Deskriptif Persentase Deskriptor <i>Self-Reaction Influence</i>	56
4. 6 Diagram Deskriptif Persentase Deskriptor <i>Evaluative Executive Control System</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Kuesioner Penelitian.....	80
2. Kuesioner Penelitian	82
3. <i>Self Regulation</i>	83
4. Uji Coba Instrumen Penelitian	85
5. Uji Validitas	87
6. Uji Reliabilitas	88
7. Tabulasi Data Penelitian	88
8. Hasil Uji Normalitas	91
9. Hasil Uji Normalitas	92
10. Hasil Uji Hipotesis	92

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi adalah tahap krusial dalam proses pembentukan karakter, kepribadian, dan keterampilan mahasiswa sebagai pemimpin masa depan serta agen perubahan. Selain fokus pada pencapaian akademis, institusi pendidikan juga bertanggung jawab dalam meningkatkan potensi non-akademik mahasiswa melalui beragam kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi kemahasiswaan. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan salah satu platform yang berperan penting dalam merangsang minat, bakat, keterampilan sosial, serta kemampuan kepemimpinan mahasiswa secara komprehensif. Dengan berpartisipasi dalam UKM, mahasiswa tidak hanya mendapatkan pengalaman praktis, tetapi juga belajar mengelola waktu, mengasah keterampilan interpersonal, dan membangun karakter yang mandiri serta bertanggung jawab.

Saat menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan anggota organisasi, keterampilan untuk mengatur diri sendiri menjadi sangat penting. Kemampuan ini merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol dan mengarahkan pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan yang telah ditentukan. Mahasiswa dengan kemampuan pengaturan diri yang baik cenderung dapat mengelola waktu dengan efisien, mempertahankan motivasi, mengatasi tekanan dan stres, serta beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademis dan non-akademis. Keterampilan ini sangat esensial, karena kehidupan di kampus memerlukan kemandirian dan disiplin tinggi agar mahasiswa dapat menyelesaikan studi tepat waktu sambil aktif dalam amatan organisasi.

UKM Tapak Suci di Universitas Lampung adalah salah satu organisasi yang berfokus pada pengembangan seni bela diri serta pembentukan karakter disiplin, tangguh, dan bermoral. Kegiatan di UKM ini tidak hanya membutuhkan kondisi fisik yang baik, tetapi juga kemampuan pengaturan diri yang tepat agar anggota dapat melakukan latihan secara teratur, berpartisipasi dalam berbagai kegiatan organisasi, dan tetap memenuhi tanggung jawab akademis. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa aktif di UKM Tapak Suci, karena mereka perlu seimbang dalam memenuhi tuntutan akademik dan non-akademik dengan cara yang efektif dan konsisten.

Namun, di lapangan, tidak semua mahasiswa yang bergabung dalam UKM Tapak Suci memiliki kemampuan pengaturan diri yang optimal. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu antara kuliah dan latihan, kurang mampu untuk memotivasi diri agar tetap konsisten dalam berlatih dan berpartisipasi aktif, serta mengalami tekanan yang dapat mendistraksi fokus dan kinerja mereka. Situasi ini bisa berpengaruh negatif pada keaktifan dan prestasi mahasiswa dalam organisasi, bahkan bisa menghambat penyelesaian studi mereka. Oleh karena itu, perlu dilakukan analisis mendalam mengenai tingkat pengaturan diri mahasiswa yang aktif di UKM Tapak Suci untuk memahami permasalahan yang dihadapi dan merumuskan solusi yang sesuai.

Selain itu, faktor-faktor yang memengaruhi pengaturan diri mahasiswa juga perlu dianalisis secara menyeluruh. Faktor internal seperti motivasi, disiplin diri, dan kemampuan untuk mengelola stres, serta faktor eksternal seperti dukungan lingkungan organisasi, peran mentor atau pelatih, dan sistem pengelolaan UKM dapat mempengaruhi tingkat pengaturan diri mahasiswa. Pemahaman tentang faktor-faktor ini sangat penting agar upaya pembinaan dan pengembangan kemampuan pengaturan diri mahasiswa dapat dilaksanakan dengan tepat dan efektif.

Universitas Lampung, sebagai lembaga pendidikan tinggi yang berkomitmen terhadap peningkatan mutu mahasiswa, harus memberikan perhatian ekstra pada

aspek pengaturan diri ini. Dengan memahami kondisi pengaturan diri mahasiswa di UKM Tapak Suci, pihak kampus dan pengurus UKM dapat merancang program pembinaan yang lebih efektif untuk mengasah kemampuan pengaturan diri mahasiswa. Program ini bisa meliputi pelatihan manajemen waktu, pengembangan motivasi, konseling, serta pembinaan karakter yang terintegrasi dengan kegiatan di UKM. Selain itu, hasil analisis ini juga dapat dijadikan bahan evaluasi dalam pengelolaan organisasi kemahasiswaan sehingga dapat lebih mendukung pengembangan karakter dan prestasi mahasiswa secara optimal.

Selanjutnya, penelitian tentang pengaturan diri mahasiswa di UKM Tapak Suci juga memiliki nilai penting dalam konteks pengembangan sumber daya manusia berkualitas di tingkat nasional. Mahasiswa yang mampu mengatur diri dengan baik akan lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja dan kehidupan sosial setelah menyelesaikan studi. Mereka akan menjadi individu yang otonom, bertanggung jawab, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang pengaturan diri dalam konteks UKM Tapak Suci sangat krusial untuk mendukung tujuan pendidikan tinggi secara keseluruhan.

Dengan pertimbangan tersebut, judul penelitian "*Analisis Self-regulation* Mahasiswa pada Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci di Universitas Lampung" menjadi sangat relevan dan penting untuk dilaksanakan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis tingkat kemampuan regulasi diri mahasiswa yang aktif di UKM Tapak Suci, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta meneliti dampaknya terhadap keaktifan dan prestasi mahasiswa. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan kualitas mahasiswa dan pengelolaan organisasi kemahasiswaan di Universitas Lampung, sekaligus menawarkan rekomendasi strategis bagi pihak terkait untuk meningkatkan efektivitas pembinaan mahasiswa secara menyeluruh. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat bagi perkembangan UKM Tapak Suci, tetapi juga bagi peningkatan mutu pendidikan tinggi dan pembangunan sumber daya manusia berkualitas di Indonesia. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui tingkat *self-regulation* mahasiswa yang aktif di Unit

Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung, sehingga hasilnya dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa dan pengelola UKM dalam meningkatkan kemampuan pengaturan diri.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memilih judul penelitian "**Analisis Tingkat *Self-Regulation* Mahasiswa pada UKM Tapak Suci Unila di Universitas Lampung**". Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami karakteristik pengaturan diri mahasiswa di UKM Tapak Suci, sehingga dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program pembinaan yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas mahasiswa di Universitas Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa Tapak Suci kesulitan mengatur waktu antara kuliah, latihan, dan kegiatan organisasi sehingga terjadi ketidakseimbangan.
2. Motivasi mahasiswa dalam mengikuti latihan dan kegiatan Tapak Suci belum merata.
3. Kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku belum optimal.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dituangkan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu: Bagaimana tingkat *self-regulation* mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung secara keseluruhan, berdasarkan jenis kelamin, dan berdasarkan aspek.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan tingkat *self-regulation* mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung secara keseluruhan.

2. Mendeskripsikan tingkat *self-regulation* mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung berdasarkan jenis kelamin.
3. Mendeskripsikan tingkat *self-regulation* mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung pada masing-masing aspek (*Self-Diagnostic Function, Self-Motivating Function, Valence of the Behavior, Self-Reaction Influence, dan Evaluative Executive Control System*).

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat secara teoritis maupun praktis :

I. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori psikologi pendidikan khususnya mengenai *self-regulation* atau regulasi diri pada mahasiswa. Dengan menganalisis tingkat *self-regulation* secara keseluruhan, berdasarkan jenis kelamin, dan per aspek pada mahasiswa UKM Tapak Suci di Universitas Lampung, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana kemampuan regulasi diri berperan dalam mengelola waktu, motivasi, dan perilaku mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan model atau strategi pembinaan *self-regulation* yang efektif untuk meningkatkan prestasi dan kemandirian belajar mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa UKM Tapak Suci dalam meningkatkan kemampuan *self-regulation*, serta menjadi bahan evaluasi bagi pengurus UKM dan pihak kampus dalam menyusun program pembinaan yang lebih efektif.

II. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Sebagai acuan untuk mengetahui deskripsi *self regulation* dalam meningkatkan prestasi akademik dan non akademik pada mahasiswa

yang mengikuti ekstrakurikuler tapak suci di UKM Universitas Lampung, sehingga dapat mengoptimalkan pola belajar dan latihan yang sesuai.

b) Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk perkembangan layanan bimbingan konseling di bidang pribadi pada ranah pendidikan siswa. Dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan kegiatan layanan.

c) Bagi Masyarakat

Memperkaya khazanah keilmuan dalam keterkaitan antara *self-regulation* dalam meningkatkan prestasi akademik dan non akademik.

1.6 Kerangka Pikir

Kerangka pikir penelitian ini menjelaskan bahwa pendidikan tinggi berperan penting dalam mengembangkan kemampuan akademik dan non-akademik mahasiswa. Salah satu wadah pengembangan non-akademik adalah Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Tapak Suci di Universitas Lampung, yang tidak hanya mengasah kemampuan fisik melalui seni bela diri, tetapi juga membentuk karakter disiplin dan tangguh.

Dalam menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan anggota UKM, kemampuan *self-regulation* menjadi sangat penting. *Self-regulation* adalah proses di mana individu secara aktif mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang baik mampu mengelola waktu, menjaga motivasi, dan mengatasi tekanan akademik maupun organisasi secara efektif.

Namun, tingkat *self-regulation* mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal seperti motivasi dan disiplin diri, maupun eksternal seperti dukungan lingkungan organisasi dan peran pembina. Tingkat *self-regulation* ini kemudian berdampak pada keaktifan dan prestasi mahasiswa dalam organisasi maupun akademik. Berdasarkan pemahaman tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM Tapak Suci secara keseluruhan, berdasarkan jenis kelamin, dan pada masing-masing aspek, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar program pembinaan yang lebih efektif.

1.7 Hipotesis Penelitian

Ho : Tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM Tapak Suci tidak lebih tinggi dari kategori rendah ($\mu \leq 96$)

Ha : Tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM Tapak Suci lebih tinggi dari kategori rendah ($\mu > 96$)

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-regulation*

2.1.1 Pengertian *Self-regulation*

Self-regulation adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dengan aksi mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target suatu pembelajaran yang mengajarkan individu untuk dapat mengatur dirinya.

Menurut Zimmerman (1998; dalam Dachrud, 2005) *self regulation* juga mengacu pada tingkatan bagaimana seseorang dapat menggunakan dirinya untuk mengatur strategi dalam bertindak laku serta mengatur lingkungannya. Dengan demikian, *self regulation* memerlukan pengaturan, pengelolaan, pengendalian atas segenap sumber daya, kemampuan dan usaha oleh individu yang bersangkutan untuk mencapai tujuan atau prestasi tertentu agar terjadi peningkatan. Selanjutnya Walle (1997; dalam Dachrud, 2005) mendefinisikan *self regulation* sebagai proses kognitif yang berperan dalam bentuk kekuatan motivasional menjadi perilaku dan performance.

Zimmerman (Woolfolk, 2004) mengatakan bahwa *self-regulation* merupakan sebuah proses dimana seseorang peserta didik mengaktifkan dan menopang kognisi, perilaku, dan perasaannya yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian suatu tujuan. Teori-teori *self regulation* memfokuskan pada bagaimana pembelajar menggerakkan, mengubah dan mempertahankan kegiatan belajar baik secara sendiri maupun pada lingkungan sosialnya dalam konteks instruksional informal dan formal. (Zimmermant & Schunk 1989).

Menurut Bandura (1997) *self regulation* adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. *Self regulation* merupakan kemampuan untuk mengatur perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Untuk mencapai suatu tujuan yang optimal, seseorang harus mampu untuk mengatur perilakunya sendiri, mengarahkan perilaku tersebut agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Brown (1998), *self regulation* adalah kemampuan untuk merencanakan, mengembangkan, mengimplementasikan. Ablard dan Lipszult (1995; dalam Dachrud, 2005) menyimpulkan beberapa penelitian bahwa *self regulation* merupakan strategi yang mempunyai pengaruh bagi performansi seseorang untuk mencapai suatu prestasi atau mengalami peningkatan diri.

Dari beberapa pengertian diatas, bisa disimpulkan bahwa *self regulation* adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri, merencanakan, mengimplementasi menciptakan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas tingkahlaku, agar semuanya dapat bergerak sinergis menuju tujuan yang ingin dicapai.serta bagaimana cara menyusun strategi untuk mencapai tujuan atau prestasi yang baik.

2.2 Dimensi *Self-regulation*

Dimensi *self-regulation* adalah berbagai aspek atau bagian dari kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya sendiri secara efektif untuk mencapai tujuan. Berdasarkan berbagai literatur dan teori dari para ahli seperti Zimmerman, Schunk, dan Pintrich, dimensi-dimensi utama dalam *self-regulation* yang sering digunakan meliputi beberapa aspek penting berikut ini:

➤ Perencanaan (*Planning*)

Meliputi kemampuan menetapkan tujuan, merancang strategi, dan mengorganisasi langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Pada tahap ini individu menganalisis tugas dan membuat rencana belajar atau aktivitas.

- *Pengendalian Diri (Self-Control)*

Aspek ini mencakup kemampuan mengatur perilaku, emosi, dan lingkungan agar tetap fokus pada tujuan. Termasuk di dalamnya pengaturan waktu, pengelolaan gangguan, dan penerapan strategi yang telah direncanakan selama proses belajar atau beraktivitas.
- *Pemantauan Diri (Self-Monitoring)*

Kemampuan untuk mengamati dan memeriksa apakah strategi dan tindakan yang dilakukan sudah sesuai dengan rencana. Individu secara aktif mengevaluasi proses yang sedang berjalan dan melakukan penyesuaian bila diperlukan.
- *Evaluasi Diri (Self-Evaluation)*

Melibatkan penilaian terhadap hasil yang dicapai setelah melakukan suatu aktivitas atau belajar. Individu menilai efektivitas strategi yang digunakan dan keberhasilan pencapaian tujuan, serta mengambil pelajaran untuk perbaikan di masa depan.
- *Reaksi Diri (Self-Reflection atau Self-Reaction)*

Aspek ini berkaitan dengan respons emosional dan motivasional terhadap hasil yang diperoleh, seperti rasa puas, kecewa, atau motivasi untuk memperbaiki diri.
- *Pengaturan Lingkungan (Environmental Structuring)*

Kemampuan memilih dan menciptakan lingkungan yang mendukung proses belajar atau aktivitas, misalnya mengatur tempat belajar agar kondusif dan menghindari gangguan.

Pilihan yang dapat diambil mahasiswa dapat disediakan oleh dosen dan jika pada UKM oleh pembina maupun pelatih, tergantung seberapa besar dosen, pembina dan pelatih memberi kesempatan bagi mahasiswa untuk melakukan pengaturan diri. Ketika dosen, pembina, dan pelatih memberikan instruksi yang begitu rinci tentang tugas yang harus dikerjakan pada saat kuliah maupun latihan, maka pengaturan eksternal akan lebih mendominasi daripada pengaturan internal pada mahasiswa. Padahal, terdapat proses yang seharusnya dapat diatur oleh mahasiswa sendiri. Proses-proses yang bisa diatur sendiri oleh mahasiswa tercantum sebagai berikut dalam tabel 2.1.

Tabel 2. 1 Dimensi *Self-regulation*

Isu Pembelajaran	Subproses <i>self-regulation</i>
Mengapa	Keefektifan diri dan tujuan diri
Bagaimana	Penggunaan strategi atau kinerja yang dibiasakan
Kapan	Manajemen waktu
Apa	Observasi diri, penilaian diri, reaksi diri
Di mana	Penstrukturan lingkungan
Bersama dengan siapa	Pencarian bantuan yang selektif

Sumber: Motivasi dalam pendidikan: Teori, Penelitian, dan Aplikasi

Kecukupan diri (*self-efficacy*) merupakan kemampuan individu untuk fokus dan jelas mengetahui apa yang ingin dicapai. Menurut Bandura (Prasad dkk, 2010: 159), seseorang yang memiliki kecukupan diri yang tinggi biasanya lebih percaya diri dan dapat menunjukkan kinerja yang baik saat dihadapkan pada tugas. Kecukupan diri seharusnya dapat memperjelas pengaturan diri seseorang, karena individu yang memiliki kecukupan diri tinggi akan melihat dirinya sebagai pengawas yang efektif.

Sifat kehati-hatian (*conscientiousness*) dapat diartikan sebagai kemampuan untuk terorganisir dan bertanggung jawab (Barrick dan Mount, Prasad dkk, 2010: 159). Individu menilai kemampuan dirinya dalam suatu organisasi, berkaitan dengan ketekunan dan motivasi dalam mencapai tujuan sebagai perilaku yang langsung terlihat. Sebaliknya, mereka juga menilai apakah individu tersebut tergolong bergantung, malas, dan tidak teratur. Menurut Costa dan McCrae (Pervin, 2001: 174), dimensi ini merujuk pada jumlah tujuan yang menjadi perhatian seseorang. Seseorang yang memiliki skor tinggi cenderung mendengarkan hati nurani dan mengejar sedikit tujuan secara terarah, serta menunjukkan rasa tanggung jawab yang tinggi, ketahanan, kemandirian, dan berorientasi pada prestasi (Robbins, 2001:162). Di sisi lain, individu dengan skor rendah cenderung lebih kacau pikirannya, mengejar banyak tujuan, dan lebih condong pada perilaku hedonistik (Robbins, 2001:162). Rendahnya tingkat pengaturan diri seseorang juga disebabkan oleh kurangnya sifat kehati-hatian.

Orientasi keberhasilan (*achievement orientation*) berarti individu yang berkomitmen mengejar tujuan mereka, merasa lebih mendesak untuk mencapainya dan bersedia menghabiskan waktu serta usaha untuk mencapainya (Diehl dkk. 2006: 309). Orientasi keberhasilan muncul sebagai motivasi penting dalam sebuah organisasi. Diehl dkk (2006: 307) menyatakan bahwa individu yang memiliki orientasi keberhasilan yang berbeda dalam pekerjaan akan menunjukkan perilaku dan kinerja yang berbeda dalam menyelesaikan tugas. Bentuk orientasi keberhasilan mencerminkan proses motivasi internal yang memengaruhi individu dalam memilih tugas, penempatan diri, serta cara dalam belajar dan berkinerja (McKinney, 2003: 90). Perbedaan dalam orientasi keberhasilan seseorang akan mempengaruhi karakteristik perilaku individu.

Hal ini didukung pendapat Pentrich dan De Groot (dalam Schunk & Zimmerman, 1994), yang mengatakan bahwa siswa, dengan perencanaan yang menggunakan strategi regulasi diri dalam proses pembelajarannya menunjukkan hasil akademik yang lebih baik.

- Hasil unjuk kerja (*Performance outcomes*). Merupakan usaha dari siswa untuk meregulasi diri dari hasil kerja akademiknya. Proses dimensinya adalah: kesadaran diri, monitor diri, keputusan diri, dan kontrol diri. Regulasi diri yang dilakukan untuk mencapai hasil hasil akademik berkaitan dengan kesadaran diri dalam berperilaku (Schunk & Zimmerman, 1994). Kesadaran diri penting untuk melihat seberapa baik kontrol diri yang dilakukan siswa yang berpengaruh dalam meregulasi diri untuk mencapai hasil kerja yang baik.
- Lingkungan sosial (*Enviromental social*). Dimana siswa memotivasi dirinya dengan siapa berinteraksi, serta bagaimana usaha siswa untuk meregulasi diri dalam lingkungan fisik atau sosialnya pada saat belajar dapat memperoleh motivasi berprestasi yang diharapkan . Proses –proses yang termasuk dalam dimensi adalah : kepekaan sosial, mencari bantuan atau masukkan. Siswa yang memiliki regulasi diri lebih peka terhadap lingkungan fisik dan sosial pada proses pembelajaran guna memperoleh motivasi berprestasi. Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (1989) siswa seperti ini lebih mengatur dan menata tempat atau lingkungan belajarnya, dan siswa ini juga suka mencari

bantuan sosial bagi kepentingan lingkungan sekitar (dalam Scunk & Zimmerman, 1994).

Disfungsi *Self regulation*. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang kurang mampu untuk mengembangkan *Self regulation*.

- Kurangnya pengalaman belajar dari lingkungan sosial adalah faktor yang pertama yang menyebabkan kegagalan seorang siswa dalam mengembangkan *Self regulation*. Disebabkan mereka tumbuh di rumah atau di lingkungan yang tidak mengajarkan mereka untuk melakukan *Self regulation* tidak diberikan contoh, atau reward (Brody, Stoneman, Flor, 1996 dalam Boekaerts, c 2000).
- Batasan ke dua yang menghambat seseorang dalam mengembangkan kemampuan *Self regulation* bersumber dari dalam dirinya yaitu adanya sikap apatis (disinterest). Hal ini disebabkan dalam menggunakan teknik – teknik *Self regulation* yang efektif dibutuhkan antisipasi, konsentrasi, usaha, self refleksi yang cermat, sebagai contohnya, kebanyakan guru akan melaporkan bahwa siswa yang tidak aktif dikelas akan menunjukkan prestasi yang kurang dan jarang mengumpulkan tugas – tugas yang diterimanya.(Steinberg,Brown, Dornbusch,1996 dalam boekaerts, 2000).
- Gangguan suasana hati, seperti mania atau depresi, kurang gairah tidak dapat memotivasi diri adalah batasan ketiga yang dapat menyebabkan disfungsi *Self regulation*. Sebagai contoh seseorang yang mengalami depresi cenderung menunjukkan perilaku menyalahkan diri sendiri, salah dalam mempresepsikan hasil perilaku mereka, bersikap negatif (Bandura,1991 dalam boekaerts,2000).
- Batasan yang keempat yang sering dihubungkan dengan disfungsi *Self regulation* adalah adanya learning disabilities, seperti masalah kurang mampu konsentrasi, mengingat, membaca dan menulis (Borkowski & thorpe,1994 dalam Boekaertsw,2000). Sebagai contoh, seorang siswa dengan learning disabilities menetapkan goal academic yang lebih rendah dibandingkan siswa yang normal, memiliki masalah dalam mengontrol dorongannya, dan kurang akurat dalam menilai kemampuan mereka miliki.

Hasil berbagai studi terdahulu yang dilakukan oleh Pintrich & De Groot (1990), Suchnk & Zimmermant (1994) mengungkapkan bahwa siswa yang lebih sadar dan menerapkan kontrol yang lebih besar terhadap proses kognitifnya cenderung lebih sukses motivasi berprestasinya dalam belajar. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan disfungsi dalam *self-regulation*.

- Pertama, kurangnya pengalaman belajar dari lingkungan sosial, seperti tumbuh di lingkungan yang tidak memberikan contoh atau penghargaan terhadap pengaturan diri (Brody, Stoneman, Flor, 1996 dalam Boekaerts, 2000).
- Kedua, sikap apatis atau kurang minat dalam menggunakan teknik *self-regulation* yang efektif, yang membutuhkan konsentrasi, usaha, dan refleksi diri yang cermat. Contohnya, siswa yang pasif di kelas biasanya memiliki prestasi yang kurang baik dan jarang mengumpulkan tugas (Steinberg, Brown, Dornbusch, 1996 dalam Boekaerts, 2000).
- Ketiga, gangguan suasana hati seperti mania atau depresi yang menyebabkan kurangnya motivasi dan sering kali perilaku negatif terhadap diri sendiri (Bandura, 1991 dalam Boekaerts, 2000).
- Keempat, adanya gangguan belajar (*learning disabilities*) seperti kesulitan konsentrasi, mengingat, membaca, dan menulis, yang menyebabkan siswa menetapkan tujuan akademik yang lebih rendah dan kesulitan mengontrol dorongan serta menilai kemampuan diri secara akurat (Borkowski & Thorpe, 1994 dalam Boekaerts, 2000).

Berbagai studi terdahulu oleh Pintrich & De Groot (1990), Schunk & Zimmerman (1994) menunjukkan bahwa siswa yang lebih sadar dan mampu mengontrol proses kognitifnya cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan berprestasi lebih baik.

Selain itu, terdapat dua dimensi penting dalam *self-regulation*, yaitu hasil unjuk kerja (*performance outcomes*) dan lingkungan sosial (*environmental social*). Hasil unjuk kerja mencerminkan usaha siswa dalam mengatur diri berdasarkan hasil akademiknya, yang melibatkan kesadaran diri, pemantauan, pengambilan keputusan, dan kontrol diri. Kesadaran diri sangat penting untuk mengukur

seberapa baik kontrol diri yang dimiliki siswa dalam mencapai hasil yang baik. Sedangkan lingkungan sosial berkaitan dengan bagaimana siswa memotivasi diri melalui interaksi sosial dan pengaturan lingkungan fisik saat belajar. Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung peka terhadap lingkungan fisik dan sosial, serta aktif mencari bantuan sosial demi mendukung proses belajar (Zimmerman dan Martinez-Pons, 1989 dalam Schunk & Zimmerman, 1994).

2.2.1 Faktor-Faktor *Self-regulation*

Faktor-faktor adalah elemen atau komponen yang memengaruhi atau menentukan terjadinya suatu proses atau fenomena tertentu. Dalam konteks regulasi diri (*self-regulation*), faktor-faktor adalah aspek-aspek yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikiran agar sesuai dengan tujuan dan standar yang diinginkan. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri (*self regulation*) yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

Menurut Bandura mengatakan bahwa tingkah laku manusia dalam *self-regulation* adalah hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal. Menurut (B.R. Hergenhahn & Matthew H. Olson, 2010: 370-371) Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Internal dalam Regulasi Diri:

- Observasi diri (*self observation*) yaitu Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.
- Proses penilaian (*judgmental process*) yaitu Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi balikan penguatan dari performansi diri. Setiap performansi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif menyusun ukuran-ukuran/norma yang sifatnya

sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan kan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. (Jess Feist dan Gegory J. Feist, 2010: 219-222.) Di samping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

- Reaksi diri (*self response*): Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

2. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri:

- Standar Evaluasi: Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan factor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut. Anak belajar melalui orang tua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.
- Penguatan (*reinforcement*): Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang5 berasal dari

lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

2.2.2 Aspek-aspek *Self-regulation*

Aspek-aspek dalam *self-regulation* adalah berbagai komponen atau kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri secara efektif demi mencapai tujuan tertentu.

Aspek-aspek regulasi diri menurut Bandura, Schunk dan Zimmerman (Prasetyana & Mariyati, 2020 : 78) ada 5 aspek yaitu :

- Mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), kemampuan seseorang dalam menetapkan standar perilaku untuk diri sendiri.
- Observasi diri (*self-observation*), individu mampu memahami kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri.
- Evaluasi diri (*self-evaluation*), individu mampu menilai diri sendiri sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.
- Reaksi diri (*self reaction*), yaitu respon yang diberikan terhadap perilaku diri sendiri.
- Refleksi diri (*self-reflection*), individu mampu merenungkan secara rinci perilaku serta tujuan yang telah ditetapkannya.

Menurut Bandura (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019 : 6) dengan aspek-aspek yang terdiri dari:

- *Self Observation* (Observasi Diri), adalah hal-hal yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinitas tingkah laku diri setelah melakukan suatu kegiatan atau setelah mencapai suatu tujuan. Hal-hal tersebut diobservasi bergantung pada minat diri.
- *Judgemental Process* (Proses Penilaian), merupakan suatu proses untuk melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar yang ada atau membandingkannya dengan tingkah

laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas. Seseorang yang cenderung bekerja keras biasanya percaya akan kemampuannya untuk berhasil mencapai tujuannya. Begitu pula orang yang percaya dan bertanggung jawab atas kegagalan yang tidak maksimal dari dirinya, maka orang tersebut siap bekerja dalam regulasi diri daripada orang yang meyakini kegagalan berasal dari faktor yang diluar kendali.

- *Self Respon Process* (Reaksi Diri) adalah faktor internal yang didasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu tersebut mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif serta memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri.

Menurut Ormrod (Kusumawati, 2017 : 127) regulasi diri terdiri enam aspek:

- Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri. Pada umumnya setiap orang memiliki standar dan tujuan yang bagi perilakunya. Standar ini menjadi kriteria untuk melaksanakan evaluasi terhadap performa dalam situasi-situasi yang spesifik. Sedangkan tujuan merupakan arah dan sasaran bagi perilakunya. Seseorang yang mampu mencapai standar dan tujuan yang sudah ditetapkannya akan mampu memberikan kepuasan dan meningkatkan keyakinan dirinya untuk dapat mencapai standar dan tujuan yang lebih besar lagi.
- Pengaturan emosi Pengaturan emosi merupakan usaha untuk selalu menjaga dan mengelola setiap perasaan agar tidak menghasilkan respon- respon yang kontraproduktif. Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk mengatur kembali emosi, yaitu mengungkapkan perasaan mereka dan juga menafsirkan kembali peristiwa yang dialami dengan memberikan makna yang positif.
- Instruksi diri Insruksi diri merupakan instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang kompleks.
- Monitoring diri Monitoring diri merupakan sebuah proses dimana seseorang mengamati dan dan mencatat perilaku mereka sendiri saat sedang melakukan sesuatu.
- Evaluasi diri Evaluasi diri merupakan suatu proses memberikan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Mereka harus mampu menilai dan mengevaluasi diri secara objektif dan akurat perilaku mereka terhadap standar

dan tujuan yang sudah mereka tetapkan sebelumnya.

- Kontingensi yang ditetapkan sendiri Aspek ini merupakan proses dimana seseorang menetapkan sendiri penguatan atau hukuman yang akan diterimanya ketika ia berhasil atau gagal dalam melakukan sesuatu. Istilah lainnya adalah *reinforcement* atau *punishment*.

Menurut Omrod (2009), aspek-aspek yang dimiliki oleh seseorang dengan pengaturan diri yang baik meliputi beberapa hal berikut:

- Pertama, standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, dimana setiap individu memiliki tolok ukur tertentu dalam mengarahkan perilakunya. Seseorang yang memiliki pengaturan diri yang baik menetapkan kriteria khusus untuk mencapai tujuan yang diinginkan.
- Kedua, pengaturan emosi, yang pada umumnya menjadi tantangan bagi remaja karena mereka sering kesulitan mengendalikan atau mengekspresikan perasaan secara tepat pada situasi yang sesuai. Individu dengan *self-regulation* yang baik mampu mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai konteks.
- Ketiga, kemampuan memberikan instruksi kepada diri sendiri, yaitu arahan yang diberikan untuk mengarahkan perilaku sesuai dengan harapan. Instruksi diri ini sangat penting dalam perkembangan remaja karena membantu mengingatkan diri untuk berperilaku tepat.
- Keempat, monitoring diri atau observasi diri, yaitu kemampuan mengamati perilaku sendiri selama melakukan aktivitas. Seringkali remaja tidak menyadari apakah perilaku yang dilakukan efektif atau tidak, sehingga pengamatan diri ini penting untuk meningkatkan fokus dan mengurangi perilaku yang mengganggu.
- Kelima, evaluasi diri, yaitu kemampuan menilai perilaku sendiri, misalnya melalui catatan harian, yang membantu mendorong perilaku berikutnya dan memahami alasan mengapa suatu perilaku dianggap tepat atau tidak. Evaluasi ini juga membantu menyesuaikan tujuan dan strategi agar lebih efektif.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi diri ada lima yaitu mengatur standar tujuan (*setting standards and goals*) kemampuan seseorang dalam menetapkan standar perilaku untuk diri

sendiri, observasi diri (*self-observation*) individu mampu memahami kelebihan dan kekurangan pada dirinya sendiri, evaluasi diri (*self-evaluation*) individu mampu menilai diri sendiri sesuai dengan standar yang telah ditetapkan, reaksi diri (*self-reaction*) yaitu respon yang diberikan terhadap perilaku diri sendiri, dan refleksi diri (*self-reflection*) individu mampu merenungkan secara rinci perilaku serta tujuan yang telah ditetapkannya. Semua aspek tersebut akan digunakan sebagai landasan alat ukur.

Aspek-aspek tersebut saling terkait dan membentuk proses regulasi diri yang efektif, yang memungkinkan individu untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan secara sadar dan terencana demi mencapai tujuan yang diinginkan. Berdasarkan kajian berbagai teori di atas, penelitian ini menggunakan operasionalisasi aspek *self-regulation* yang diadaptasi dari kerangka Bandura (1997) dan Zimmerman (2000), yang mencakup lima aspek pengukuran sebagai berikut: (1) *Self-Diagnostic Function*, yaitu kemampuan individu mengenali hambatan, emosi, dan kondisi diri selama proses belajar; (2) *Self-Motivating Function*, yaitu kemampuan menciptakan dorongan internal untuk mempertahankan perilaku menuju tujuan; (3) *Valence of the Behavior*, yaitu kemampuan menilai dan mengevaluasi efektivitas perilaku yang telah dilakukan; (4) *Self-Reaction Influence*, yaitu kemampuan memberikan respons adaptif-baik apresiasi maupun koreksi-terhadap hasil yang dicapai; dan (5) *Evaluative Executive Control System*, yaitu kemampuan merenungkan kembali strategi dan merevisi tujuan secara sistematis. Kelima aspek ini dipilih karena secara komprehensif merepresentasikan siklus *self-regulation* mulai dari diagnosis diri, motivasi, penilaian perilaku, reaksi diri, hingga kontrol evaluatif, yang relevan dengan konteks mahasiswa aktif organisasi (Bandura, 1997; Zimmerman, 2000).

Berdasarkan kajian berbagai teori yang telah dipaparkan, terdapat beragam aspek *self-regulation* yang dikemukakan oleh para ahli. Zimmerman (2000) menekankan tiga fase utama yaitu *forethought* (perencanaan), *performance* (pelaksanaan), dan *self-reflection* (refleksi diri). Sementara itu, Bandura (1997) menguraikan komponen *self-regulation* melalui proses observasi diri (*self-observation*),

penilaian diri (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self-reaction*). Dari sintesis kedua kerangka teori tersebut, penelitian ini mengoperasionalkan *self-regulation* ke dalam lima aspek pengukuran yang diadaptasi sesuai konteks mahasiswa aktif organisasi, khususnya UKM Tapak Suci Universitas Lampung, sebagai berikut.

Pertama, *Self-Diagnostic Function*. Aspek ini diturunkan dari komponen *self-observation* Bandura (1997) dan fase *self-reflection* Zimmerman (2000), yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengamati, mengenali, dan menganalisis kondisi diri sendiri — mencakup hambatan belajar, emosi, serta pola perilaku yang menghambat atau mendukung pencapaian tujuan. Dalam konteks UKM, aspek ini tampak ketika mahasiswa mampu mengidentifikasi sendiri penyebab penurunan motivasi latihan atau kesulitan membagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi (Zimmerman, 2000; Bandura, 1997).

Kedua, *Self-Motivating Function*. Aspek ini bersumber dari konsep *self-efficacy* Bandura (1997) dan *forethought phase* Zimmerman (2000), yang mencakup kemampuan individu menciptakan dan mempertahankan dorongan internal untuk tetap berkomitmen pada tujuan meskipun menghadapi tekanan atau hambatan. Menurut Bandura (1997), individu dengan *self-efficacy* tinggi akan lebih mampu memotivasi diri secara mandiri, terutama saat menghadapi tantangan fisik dalam latihan bela diri maupun beban akademik yang tinggi.

Ketiga, *Valence of the Behavior*. Aspek ini diadaptasi dari *judgmental process* Bandura (1997) dan komponen evaluasi dalam *performance phase* Zimmerman (2000), yang merujuk pada kemampuan individu menilai sejauh mana perilaku atau usaha yang telah dilakukan bernilai dan efektif dalam mencapai target. Pintrich dan De Groot (1990) menjelaskan bahwa penilaian terhadap nilai suatu aktivitas (*task value*) menjadi komponen penting yang menentukan apakah individu akan mempertahankan atau mengubah strategi belajar dan berlatihnya.

Keempat, *Self-Reaction Influence*. Aspek ini langsung bersumber dari komponen *self-reaction* Bandura (1997), yang mencakup respons emosional dan perilaku

individu terhadap hasil yang dicapai baik berupa kepuasan diri, apresiasi, maupun koreksi dan penyesuaian diri. Bandura (1997) menegaskan bahwa reaksi diri yang konstruktif, seperti memberikan penghargaan kepada diri sendiri saat berhasil dan melakukan evaluasi tanpa menyalahkan diri berlebihan saat gagal, merupakan mekanisme penting yang menjaga kelangsungan siklus regulasi diri.

Kelima, *Evaluative Executive Control System*. Aspek ini diturunkan dari fase *self-reflection* Zimmerman (2000) dan konsep *self-evaluation* yang diuraikan Ormrod (2009), yang merujuk pada kemampuan individu merenungkan kembali seluruh proses yang telah dilalui, menilai keberhasilan strategi yang digunakan, dan merevisi tujuan serta rencana ke depan secara sistematis. Zimmerman (2000) menyatakan bahwa fase refleksi ini merupakan komponen penutup siklus *self-regulation* yang menentukan apakah individu akan mengalami peningkatan atau stagnan dalam kemampuan mengatur dirinya.

Kelima aspek di atas dipilih karena secara bersama-sama merepresentasikan siklus *self-regulation* yang utuh dan komprehensif, mulai dari mengenali kondisi diri, membangun motivasi, menilai perilaku, merespons hasil, hingga melakukan kontrol evaluatif jangka panjang. Operasionalisasi ini sejalan dengan pandangan Zimmerman dan Schunk (1989) bahwa *self-regulation* yang efektif memerlukan keterlibatan aktif individu pada seluruh tahapan proses, bukan hanya pada satu komponen saja.

2.2.3 Pengertian dan Peran Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) memiliki tujuan dan fungsi utama dalam pengembangan mahasiswa, yang mencakup aspek pengembangan diri, keterampilan, sosial, dan persiapan karier.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah salah satu komponen penting dalam lingkungan perguruan tinggi. Mereka tidak hanya sekadar wadah untuk beraktivitas di luar jam kuliah, tetapi juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk karakter mahasiswa dan membangun komunitas yang inklusif. Berikut adalah beberapa alasan mengapa UKM sangat penting dalam konteks pendidikan tinggi.

Pengembangan Keterampilan dan Bakat: UKM menyediakan platform bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan dan bakat di luar akademik. Dalam lingkungan ini, mereka dapat belajar tentang kepemimpinan, kerjasama tim, kreativitas, dan berbagai keterampilan praktis yang dapat meningkatkan daya saing mereka di dunia profesional.

- Pembelajaran Praktis: UKM memungkinkan mahasiswa mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh di kelas ke dalam situasi dunia nyata. Misalnya, mahasiswa yang terlibat dalam UKM jurnalisme dapat melatih kemampuan menulis dan meliput berita secara praktis, sementara yang tergabung dalam UKM teknologi dapat mengembangkan proyek-proyek teknologi yang inovatif.
- Membangun Jaringan dan Koneksi: UKM merupakan lingkungan tempat mahasiswa dapat membangun jaringan sosial yang berharga. Melalui interaksi dengan sesama anggota UKM, mahasiswa dapat berhubungan dengan individu dari berbagai latar belakang, jurusan, dan tingkatan akademik, yang dapat membuka pintu peluang di masa depan.
- Meningkatkan Rasa Kepemilikan dan Identitas Kampus: UKM membantu mahasiswa merasa lebih terikat dengan institusi mereka. Dengan aktif di UKM, mahasiswa merasa memiliki peran dalam membangun iklim kampus yang positif dan bermanfaat bagi semua. Hal ini juga dapat meningkatkan loyalitas terhadap perguruan tinggi mereka.
- Pengembangan Kemampuan Sosial dan Empati: UKM sering kali melibatkan kegiatan yang melibatkan pelayanan masyarakat atau advokasi sosial. Ini membantu mahasiswa mengembangkan rasa empati, peduli terhadap isu-isu sosial, dan kemampuan berkontribusi pada masyarakat secara positif.
- Peluang Pemimpin Masa Depan: Melalui peran kepemimpinan di UKM, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengasah kemampuan kepemimpinan mereka. Pengalaman ini dapat menjadi landasan bagi mereka yang ingin menjadi pemimpin di berbagai bidang di masa depan.
- Peningkatan Kualitas Hidup Mahasiswa: Terlibat dalam UKM dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik dan memberikan jalan keluar kreatif dari rutinitas kuliah. Ini dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial.

Dalam keseluruhan, Unit Kegiatan Mahasiswa memiliki peran yang tak tergantikan dalam membentuk individu yang holistik dan mempersiapkan mereka untuk tantangan dunia nyata. Melalui pembelajaran praktis, pengembangan keterampilan, dan membangun jaringan sosial, UKM membantu menciptakan pengalaman berharga di perguruan tinggi yang melebihi sekadar pengajaran di kelas.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah wadah aktivitas kemahasiswaan di luar kelas yang bertujuan mengembangkan minat, bakat, dan keahlian tertentu. UKM biasanya dikelompokkan berdasarkan bidang minat dan aktivitasnya. Berikut adalah jenis-jenis UKM yang umum ditemukan di kampus, termasuk UKM Tapak Suci:

- UKM Bidang Olahraga. UKM ini fokus pada berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, basket, voli, bulu tangkis, renang, futsal, karate, taekwondo, dan lain-lain. UKM olahragamemberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berprestasi di bidang olahraga dan menjaga kebugaran tubuh.
- UKM Bidang Seni UKM seni mencakup kegiatan seperti musik, tari, teater, fotografi, modeling, paduan suara, dan seni budaya lainnya. UKM ini cocok bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan kreativitas dan bakat seni.
- UKM Bidang Penalaran. UKM penalaran berfokus pada pengembangan kemampuan berpikir kritis dan intelektual, misalnya UKM debat, jurnalistik, penelitian, bahasa asing, dan organisasi pers mahasiswa.
- UKM Bidang Kewirausahaan. UKM kewirausahaan menyediakan wadah bagi mahasiswa yang tertarik belajar berbisnis, mengembangkan ide usaha, dan meningkatkan kemampuan manajerial serta pemasaran.
- UKM Bidang Kemanusiaan/Kesejahteraan. UKM ini berorientasi pada kegiatan sosial dan kemanusiaan, seperti Palang Merah Indonesia (PMI), pramuka, kegiatan volunteer, dan organisasi keagamaan.
- UKM Minat Khusus. Jenis UKM ini dibentuk berdasarkan minat khusus yang tidak termasuk dalam kategori umum, seperti UKM pecinta alam (Mapala), multimedia, dan UKM bela diri.

Pengertian UKM Tapak Suci Sendiri adalah salah satu UKM bela diri yang bernaung di bawah organisasi Muhammadiyah. UKM Tapak Suci mengajarkan ilmu beladiri pencak silat yang tidak hanya fokus pada teknik fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai keagamaan, moral, dan karakter. Tapak Suci menjadi wadah bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan kemampuan bela diri sekaligus memperkuat keimanan dan integritas pribadi.

Secara umum, UKM di kampus menyediakan berbagai pilihan sesuai minat dan bakat mahasiswa, mulai dari olahraga, seni, penalaran, kewirausahaan, kemanusiaan, hingga minat khusus seperti Tapak Suci. Mahasiswa dapat memilih UKM yang sesuai untuk mengembangkan potensi dan memperkaya pengalaman selama masa studi, Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) memiliki peran strategis dalam membentuk mahasiswa yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga matang secara karakter dan keterampilan non-akademik. Berikut adalah peran utama UKM dalam pengembangan non-akademik dan karakter mahasiswa:

- Pengembangan Soft Skills. UKM menjadi sarana efektif untuk mengasah berbagai soft skills penting, seperti kepemimpinan, komunikasi, kerjasama tim, manajemen waktu, dan kemampuan memecahkan masalah. Pengalaman berorganisasi di UKM memberikan bekal praktis yang sangat dibutuhkan di dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat.
- Pembentukan Karakter. Melalui aktivitas di UKM, mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang menuntut integritas, disiplin, tanggung jawab, solidaritas, dan empati. Kegiatan UKM juga menanamkan nilai-nilai seperti kejujuran, kerja keras, sportivitas, dan rasa peduli terhadap sesama serta lingkungan.
- Penguatan Identitas dan Rasa Kepemilikan Kampus. Keterlibatan aktif di UKM membantu mahasiswa merasa lebih terikat dengan institusi, membangun identitas kampus, dan meningkatkan loyalitas terhadap almamater. Hal ini juga memperkuat ikatan emosional dan solidaritas antar mahasiswa.
- Pengembangan Minat dan Bakat. UKM menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat di bidang olahraga, seni, budaya, ilmiah, maupun sosial. Ini memperkaya pengalaman mahasiswa selama kuliah dan membantu mereka menemukan serta mengasah potensi diri.

- Pembelajaran Praktis dan Penerapan Ilmu. Melalui UKM, mahasiswa dapat mengaplikasikan pengetahuan akademik ke dalam situasi nyata, seperti mengelola acara, memimpin tim, atau melakukan kegiatan sosial. Pembelajaran praktis ini meningkatkan kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan dunia nyata.
- Membangun Jaringan dan Koneksi. UKM menjadi tempat bertemunya mahasiswa dari berbagai jurusan dan angkatan, memperluas jaringan sosial, serta membuka peluang kolaborasi dan karier di masa depan.
- Peningkatan Kesejahteraan dan Keseimbangan Hidup. Aktivitas UKM membantu mahasiswa mengelola stres akademik, memberikan ruang ekspresi diri, dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial, sehingga meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

UKM berperan vital dalam membentuk karakter dan mengembangkan aspek non-akademik mahasiswa. Melalui pengembangan soft skills, pembentukan karakter, penguatan identitas, serta pembelajaran praktis, UKM menciptakan lulusan yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional, sosial, dan siap menghadapi tantangan dunia nyata.

2.3 Tantangan Mahasiswa dalam Organisasi dan Akademik

Konflik peran antara tuntutan akademik dan organisasi terjadi ketika mahasiswa harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara tanggung jawab sebagai mahasiswa (menyelesaikan tugas kuliah, belajar, dan mencapai prestasi akademik) dan sebagai anggota atau pengurus organisasi kemahasiswaan (mengikuti rapat, menjalankan program kerja, dan memenuhi ekspektasi organisasi).

Konflik ini biasanya muncul karena: Ketidakmampuan manajemen peran: Mahasiswa kesulitan mengatur prioritas dan waktu antara tugas akademik dan organisasi, sehingga salah satu atau keduanya bisa terabaikan.

- Kecemasan akan tugas dan tanggung jawab: Beban tugas organisasi yang tinggi dapat membuat mahasiswa tidak fokus pada pembelajaran, atau sebaliknya, tugas akademik membuat mereka tidak maksimal di organisasi.
- Proses identifikasi negatif: Mahasiswa yang terlalu larut dalam peran organisasi

dapat kehilangan motivasi belajar atau bahkan meninggalkan kewajiban akademik.

- Pertentangan gaya belajar: Aktivitas organisasi yang padat bisa berbenturan dengan waktu belajar, sehingga mahasiswa sulit menyesuaikan gaya belajar yang efektif.

Dampak dari konflik peran ini antara lain:

- Menurunnya fokus dan motivasi belajar.
- Prestasi akademik yang menurun, seperti kehadiran kuliah yang rendah atau tugas yang tidak selesai tepat waktu.
- Meningkatnya stres dan burnout, baik secara akademik maupun dalam organisasi.
- Kebingungan dalam menentukan prioritas, sehingga mahasiswa merasa tertekan dan tidak seimbang dalam menjalankan kedua peran.

Agar konflik peran tidak berdampak negatif, mahasiswa perlu:

- Mengelola waktu dan prioritas dengan baik.
- Memilih tingkat keterlibatan organisasi yang sesuai dengan kemampuannya.
- Mendapatkan pelatihan atau pendampingan terkait manajemen peran.
- Membangun dukungan sosial di lingkungan organisasi dan akademik.

Dengan manajemen diri yang baik, mahasiswa tetap bisa aktif di organisasi tanpa mengorbankan prestasi akademik. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi menghadapi tantangan besar dalam membagi waktu antara tuntutan akademik dan kegiatan organisasi. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini dapat menimbulkan stres dan berdampak negatif pada prestasi maupun kesehatan mental. Berikut penjelasan mengenai strategi manajemen waktu dan pengelolaan stres yang efektif:

Strategi Manajemen Waktu

- **Prioritaskan Tugas dan Kegiatan**
Mahasiswa perlu membuat daftar prioritas berdasarkan urgensi dan pentingnya tugas, baik akademik maupun organisasi. Tugas kuliah yang mendesak atau

berdampak besar pada nilai harus didahulukan, sedangkan kegiatan organisasi dapat disesuaikan dengan waktu luang.

- **Buat Jadwal Harian dan Mingguan**
Menyusun jadwal secara realistis membantu mahasiswa mengatur waktu untuk kuliah, belajar, rapat organisasi, dan istirahat. Jadwal ini bisa ditulis di buku catatan atau menggunakan aplikasi pengingat di ponsel.
- **Gunakan Waktu Luang Secara Efektif**
Waktu di antara perkuliahan atau jeda kegiatan dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan tugas, membaca, atau mengerjakan pekerjaan organisasi.
- **Disiplin dan Konsisten**
Kedisiplinan dalam menjalankan jadwal dan komitmen terhadap prioritas sangat penting agar semua tanggung jawab dapat terpenuhi tanpa menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi).
- **Komunikasi yang Baik**
Jika ada benturan jadwal antara kuliah dan organisasi, mahasiswa perlu berkomunikasi secara terbuka dengan pengurus organisasi agar mendapat pengertian dan solusi bersama.

Pengelolaan Stres

- **Jaga Kesehatan Fisik**
Tidur cukup, pola makan teratur, dan olahraga ringan membantu menjaga stamina dan mengurangi stres.
- **Manajemen Diri**
Mengenali batas kemampuan diri, tidak memaksakan ikut terlalu banyak kegiatan, dan belajar mengatakan “tidak” jika beban sudah terlalu berat
- **Cari Dukungan Sosial**
Berbagi cerita atau mencari saran dari teman yang berpengalaman dapat membantu mengurangi tekanan dan mendapatkan solusi atas masalah yang dihadapi.
- **Refleksi dan Evaluasi Diri**
Melakukan evaluasi berkala terhadap pencapaian dan hambatan yang dihadapi, lalu menyesuaikan strategi manajemen waktu dan stres sesuai kebutuhan.

Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dan stres secara efektif cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik, pengalaman organisasi yang kaya, serta keterampilan soft skill yang tinggi. Mereka juga lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja dan masyarakat.

2.4 Penelitian Relevan

Penelitian ini tentu membutuhkan bahan kajian yang menjadi pendukung proses penelitian sebagai upaya memperkaya khazanah keilmuan melalui penelitian terdahulu. Penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya dapat menjadi bahan perbandingan bagi peneliti dalam mengkaji permasalahan yang masih memiliki relevansi yang sama dengan topik penelitian. Adapun beberapa penelitian yang relevan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

Pertama, milik Novitami Ningsih (2021) dengan judul “Hubungan *Self-Regulation* dengan aktivitas menghafal al-qur’an mahasiswa putri ma’had al- jami’ah iain bengkulu”. Variabel pada penelitian ini adalah *Self-regulation*. Perbedaan utama antara kedua penelitian ini adalah subjek penelitian. Persamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif korelasional dan teknik pengumpulan data yang dipakai ialah observasi, kuesioner, dokumentasi. Serta kesamaan lainnya ialah data yang dianalisa dengan menggunakan teknik analisis data yang terdiri dari uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji linearitas. Analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Adapun hasil dari penelitian relevan ini ialah menunjukkan bahwa *self regulation* memiliki hubungan dengan aktivitas menghafal Al-Qur’an. H_a diterima dibuktikan berdasarkan $t_{hitung} 2,722 > t_{tabel} 2,064$ pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak sehingga terdapat hubungan antara *self regulation* dengan aktivitas menghafal Al-Qur’an mahasiswa sebesar 22,9% sedangkan sisanya 77,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kedua, milik Yolla Anesti (2023) dengan judul “Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Uin Suska Riau”.

Variabel dari penelitian ini ialah Regulasi Diri dan Prestasi Akademik. Perbedaan kedua penelitian ini ialah pada subjek yang diteliti. Dan persamaan pada kedua penelitian ini ialah sama-sama memiliki jenis kuantitatif yang menggunakan metode kuantitatif korelasional, dan data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian relevan ini ialah perhitungan diperoleh oleh koefisien determinasi 0,668. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dengan prestasi akademik mampu menjelaskan R Square sebesar 66,8%. Hasil uji t diperoleh nilai thitung = 0,811 > ttabel 0,266 dari nilai sig < 0,05 (0,000 < 0,05), karena thitung > ttabel maka Ha diterima dan Ho ditolak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prestasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi Uin Suska Riau.

Ketiga, milik Akbar, Ferdian Antony (2023) yang judulnya “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung”. Variabel pada penelitian ini adalah regulasi diri dan stres akademik. Perbedaannya antara kedua penelitian ini ialah pada subjek penelitian dan Teknik pengambilan sampel yang digunakan purposive sampling. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan alat ukur, koefisien realibilitas 0,927 dan regulasi diri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas. Adapun hasil analisis korelasi pearson diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,009$ dengan skor signifikansi 0,146 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yang menjelaskan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu. Cara ilmiah ini diartikan sebagai kegiatan penelitian yang didasarkan pada ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti penalaran yang dapat diterima oleh akal sehat, empiris berarti cara-cara yang digunakan dalam penelitian dapat diamati melalui panca indera manusia, dan sistematis berarti proses yang digunakan dalam penelitian menggunakan langkah-langkah yang bersifat logis (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif-inferensial. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berupa angka yang diolah secara statistik untuk menghasilkan gambaran yang sistematis, aktual, dan akurat mengenai fenomena yang diteliti. Sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2010), pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Secara lebih spesifik, penelitian ini menggunakan dua pendekatan analisis secara bersamaan, yaitu: Pertama, analisis deskriptif, yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *self-regulation* mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung secara keseluruhan maupun per aspek. Analisis ini dilakukan dengan menghitung frekuensi, persentase, dan kategorisasi skor (rendah, sedang, tinggi) berdasarkan rentang interval yang telah ditentukan, sehingga diperoleh gambaran yang jelas tentang kondisi *self-regulation* mahasiswa tanpa

memanipulasi atau memberikan perlakuan terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2016).

Kedua, analisis inferensial, yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian secara statistik. Pengujian dilakukan menggunakan *One-Sample T-Test* dengan tujuan untuk mengetahui apakah tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM Tapak Suci secara signifikan berada di atas kategori rendah. Statistik inferensial diperlukan agar kesimpulan yang dihasilkan dari data sampel ($n=100$) dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Lampung secara keseluruhan (Sugiyono, 2008). Penggunaan *One-Sample T-Test* dipilih karena penelitian ini hanya memiliki satu variabel tunggal yang dibandingkan dengan nilai parameter tertentu, yaitu batas bawah kategori rendah ($\mu_0 = 96$), sehingga metode ini paling sesuai secara prosedural (Priyanto, 2014).

Dengan demikian, kombinasi analisis deskriptif dan inferensial dalam penelitian ini bukan merupakan dua metode yang saling bertentangan, melainkan saling melengkapi. Analisis deskriptif memberikan gambaran nyata tentang kondisi *self-regulation* mahasiswa, sementara analisis inferensial memberikan kepastian statistik bahwa gambaran tersebut dapat dipercaya dan berlaku untuk populasi yang lebih luas.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat dan waktu penelitian yang peneliti akan lakukan adalah di UKM Tapak Suci Universitas Lampung pada tahun ajaran 2025/2026 yang beralamat di Jl. Prof. Dr.Ir. Sumantri Brojonegoro, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung.

3.3 Populasi dan sampel

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2010) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasi yang akan diteliti adalah seluruh mahasiswa yang

tergabung di Unit Kegiatan Mahasiswa Tapak Suci Universitas Lampung. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa.

Definisi sampel menurut Arikunto (Siyoto & Sodik, 2015) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel disebut sebagai bagian kecil dari anggota populasi menurut prosedur tertentu. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling dengan tetap memperhatikan kriteria responden, yaitu mahasiswa yang tergabung dalam UKM Tapak Suci, telah mengikuti latihan minimal 6 bulan, dan bersedia menjadi responden. Teknik simple random sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan jalan memberi peluang kepada semua subyek atau obyek penelitian untuk terpilih menjadi sampel mewakili populasinya dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel itu adalah sesuatu yang diukur, diamati, atau diteliti dalam sebuah penelitian untuk mengetahui pengaruh, hubungan, atau perbedaannya terhadap hal lain. Menurut Sugiyono (dalam Siyoto, 2015), variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya menurut Arikunto (dalam Siyoto, 2015) variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu titik perhatian terhadap suatu penelitian. Variabel pada penelitian ini adalah variabel tunggal. Variabel pada penelitian ini ialah *Self-regulation* mahasiswa, yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengatur, mengelola, dan memonitor proses belajar serta aktivitasnya secara mandiri.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah penjelasan atau pernyataan yang spesifik dan terperinci mengenai bagaimana suatu variabel atau konsep diukur, diamati, atau dioperasionalkan dalam suatu penelitian. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah *Self-regulation* yaitu kemampuan mahasiswa UKM Tapak

Suci Universitas Lampung untuk mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku, pikiran, serta proses belajar yang mereka lakukan secara mandiri.

3.6 Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan informasi yang akan berguna sebagai fakta pendukung dalam penelitiannya. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Angket

Angket digunakan untuk mengukur *self regulation*. Dalam penelitian ini, menggunakan angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban tentang diri responden dan jawaban sudah disediakan oleh peneliti. Alternatif jawaban menggunakan skala Likert. Alternatif jawaban yang digunakan 4 alternatif jawaban berikut adalah alternatif jawabannya.

Tabel 3. 1 Penilaian instrumen penelitian

Pilihan Jawaban	Nilai Pernyataan Positif (<i>favorable</i>)	Nilai Pernyataan Negatif (<i>unfavorable</i>)
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Tabel tersebut menjelaskan sistem pemberian skor dalam instrumen penelitian yang menggunakan skala Likert, dengan ketentuan nilai yang berbeda untuk pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pada pernyataan positif, jawaban SS (Sangat Sesuai) diberi skor 4, S (Sesuai) diberi skor 3, TS (Tidak Sesuai) diberi skor 2, dan STS (Sangat Tidak Sesuai) diberi skor 1. Susunan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang bersifat positif, maka semakin tinggi pula skor yang diperoleh. Dengan demikian, skor tersebut menggambarkan kecenderungan sikap atau persepsi responden secara searah dengan konstruk yang diukur, sehingga memudahkan peneliti dalam menafsirkan jawaban responden secara lebih sistematis dan konsisten.

Sementara itu, pada pernyataan negatif, pemberian skor dilakukan secara terbalik, yaitu SS diberi nilai 1, S diberi nilai 2, TS diberi nilai 3, dan STS diberi nilai 4. Pembalikan skor ini dilakukan karena persetujuan terhadap pernyataan negatif justru menunjukkan kecenderungan yang berlawanan dengan variabel yang diharapkan dalam penelitian. Oleh sebab itu, semakin responden tidak setuju terhadap pernyataan negatif, semakin tinggi nilai yang mencerminkan sikap positif terhadap objek yang diteliti. Penerapan sistem ini penting dalam penelitian kuantitatif karena dapat menjaga keseragaman arah interpretasi data, meningkatkan ketelitian pengukuran, serta membantu peneliti memperoleh hasil analisis yang lebih valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Berdasarkan operasionalisasi aspek *self-regulation* yang telah diuraikan, instrumen penelitian ini disusun menggunakan lima aspek pengukuran yaitu *Self-Diagnostic Function*, *Self-Motivating Function*, *Valence of the Behavior*, *Self-Reaction Influence*, dan *Evaluative Executive Control System*. Kelima aspek tersebut diadaptasi dari kerangka teori Bandura (1997) dan Zimmerman (2000) sesuai konteks mahasiswa aktif UKM. Penjabaran indikator dan butir pernyataan dari masing-masing aspek tersebut disajikan dalam kisi-kisi instrumen berikut.

Tabel 3. 2 Kisi-kisi instrumen

Variabel	Indikator	Deskriptor	Pertanyaan	
			favorabel	Unfavorabel
<i>Self regulation</i>	<i>Self-Diagnostic Funcion</i>	a. Mahasiswa mampu mengendalikan perasaannya selama kegiatan belajar b. Mahasiswa mampu mengetahui hambatan dalam belajarnya	2,4	1,3,5,7

Variabel	Indikator	Deskriptor	Pertanyaan	
			favorabel	Unfavorabel
	<i>Self-Motivating Function</i>	a. Mahasiswa mampu mengendalikan diri dalam mencapai tujuan belajar yang diinginkannya b. Mahasiswa mampu menetapkan standar prestasi belajarnya	6,8,10,12,14	9,11,13
	<i>Valence of the behavior</i>	a. Mahasiswa mampu menilai semua usaha yang telah dilakukan saat sedang belajar b. Mahasiswa mampu mengevaluasi cara belajarnya sesuai dengan hasil prestasi yang dicapai c. Mahasiswa mengevaluasi hambatan yang terjadi selama pembelajaran	16,18	15,17,19,21
	<i>Self-Reaction Influence</i>	a. Mahasiswa mampu mendeteksi nilai akhir dari proses belajar yang telah dilakukannya b. Mahasiswa mampu mengapresiasi diri dari hasil belajarnya c. Mahasiswa mampu menciptakan kondisi belajar yang kondusif	20,22,24,28,30	23,25,27,29
	<i>Evaluative Executive Control system</i>	a. Mahasiswa mampu merenungkan kembali segala tindakan yang dilakukan saat sedang belajar b. Mahasiswa menilai keberhasilan yang telah dicapai c. Mahasiswa menilai kembali tujuan yang pernah ditetapkannya	32,33,34,35,36,37	31

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji instrumen dimaksudkan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen sehingga dapat dikatakan layak atau tidaknya instrumen tersebut digunakan dalam penelitian. Apabila instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya, maka instrumen sah digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui butir-butir suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variable dan untuk menunjukkan keabsahan dari instrument yang akan dipakai pada penelitian. Menurut Sugiyono (2016) sebuah instrument penelitian perlu diuji validitasnya agar data yang diperoleh akurat. Instrument yang valid adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Penghitungan uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode korelasi product moment dari Pearson dengan melihat nilai signifikansi yang terdapat pada tabel, apabila nilai signifikansi menunjukkan angka $<0,05$ maka item pernyataan tersebut dapat dikatakan valid, tetapi jika nilai signifikansi $>0,05$ maka item pernyataan dinyatakan tidak valid (Priyanto 2014). Rumus yang digunakan adalah rumus korelasi product moment dari Pearson yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

- X : skor total yang diperoleh dari seluruh item
- $\sum X$: jumlah skor dalam distribusi X
- $\sum Y$: jumlah skor dalam distribusi Y
- $\sum X^2$: jumlah kuadrat skor dalam distribusi X
- $\sum Y^2$: jumlah kuadrat dalam distribusi Y
- N : jumlah responden

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen *Self-regulation*

No	R Hitung	R tabel	Keterangan
1	0.646	0.349	VALID
2	0.458	0.349	VALID
3	0.687	0.349	VALID
4	0.646	0.349	VALID
5	0.724	0.349	VALID
6	0.665	0.349	VALID
7	0.649	0.349	VALID
8	0.728	0.349	VALID
9	0.439	0.349	VALID
10	0.646	0.349	VALID
11	0.727	0.349	VALID
12	0.728	0.349	VALID
13	0.686	0.349	VALID
14	0.748	0.349	VALID
15	0.768	0.349	VALID
16	0.731	0.349	VALID
17	0.540	0.349	VALID
18	0.731	0.349	VALID
19	0.709	0.349	VALID
20	0.624	0.349	VALID
21	0.658	0.349	VALID
22	0.405	0.349	VALID
23	0.460	0.349	VALID
24	0.629	0.349	VALID
25	0.618	0.349	VALID
26	0.672	0.349	VALID
27	0.440	0.349	VALID
28	0.629	0.349	VALID
29	0.768	0.349	VALID
30	0.380	0.349	VALID
31	0.768	0.349	VALID
32	0.373	0.349	VALID
33	0.629	0.349	VALID
34	0.355	0.349	VALID
35	0.768	0.349	VALID
36	0.629	0.349	VALID

Dari hasil uji coba validitas pada variabel *self-regulation* diketahui bahwa semua pernyataan valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2016) instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama, serta hasil pengukurannya yang dapat dipercaya dan konsisten. Pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2013) yaitu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat mengungkapkan data dan dapat dipercaya dan cukup baik sehingga mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya. Instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2017).

Instrumen ukur yang reliabel adalah mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran yang kecil (Azwar, 2012). Uji reliabilitas pada penelitian ini mencari reliabilitas alat ukur mengenai kepercayaan diri dan kecemasan yang diukur menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS (*statistical package for service solution*). Menurut Prayitno (2014), cara menghitung reliabilitas adalah dengan menghitung koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha. Jika nilai Cronbach's Alpha >0,6 maka dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dapat dipercaya. Untuk menghitung reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha sebagai berikut :

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

- r_i : koefisien reliabilitas instrumen
- $\sum \sigma_b^2$: jumlah varian butir
- σ_t^2 : varians total
- k : jumlah butir pertanyaan

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Self-Regulation*

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.956	36

Berdasarkan uji reliabilitas terhadap instrumen *self-regulation* yang valid dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, diperoleh koefisien *Alpha Cronbach* untuk instrumen tersebut sebesar 0,956. Berdasarkan besarnya koefisien *Alpha Cronbach* tersebut, maka instrumen penelitian *self-regulation* dapat dikatakan reliabel.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Ada dua macam statistik untuk analisis data, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mencari kuatnya hubungan antara variabel melalui analisis korelasi, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2008). Dalam penelitian ini dilakukan analisis kuantitatif. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data secara terintegrasi. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, persentase, dan kategori tingkat *self-regulation* mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung berdasarkan tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Selain itu, analisis inferensial melalui *One-Sample T-Test* digunakan untuk menguji apakah rata-rata skor *self-regulation* sampel secara statistik berada di atas batas kategori rendah yang telah ditetapkan ($\mu_0 = 96$). Kedua analisis ini dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22.0 for Windows. Analisis Deskriptif Penelitian ini menggunakan analisis data statistik deskriptif, data yang akan diperoleh berupa perhitungan presentase. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data secara terintegrasi. Deskriptif Kuantitatif Presentase Penyajian data menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan data berupa skor angka-angka yang dikategorikan dalam bentuk persentase. Metode ini dipilih karena dapat menggambarkan tingkat *self-regulation* secara jelas melalui kategorisasi (rendah, sedang, tinggi). Setelah instrumen dinyatakan valid

dan reliabel, kuesioner diisi oleh 100 responden mahasiswa UKM Tapak Suci UNILA. Perhitungan dilakukan dengan menjumlahkan bobot skor setiap item (skala Likert 4 poin), kemudian menentukan:

1. Rentang data (R) = Skor tertinggi - skor terendah
2. Interval kelas (C) = $R \div 3$ (3 kategori: rendah, sedang, tinggi)
3. Panjang kelas = 15

Pengolahan dibantu SPSS versi 22.0 for Windows .Maka untuk memperjelas bagaimana tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM tapak suci UNILA yaitu dengan menentukan jumlah interval, rentang data dan panjang kelas Interval digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Presentase

F : Frekuensi Siswa

N : Ukuran Sampel atau Jumlah Sampel

3.9 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk memberikan dasar pengambilan keputusan secara statistik, yaitu menerima atau menolak hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian ini menggunakan *One-Sample T-Test* untuk menguji apakah rata-rata tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Lampung secara signifikan lebih tinggi dari batas kategori rendah ($\mu_0 = 96$), dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai t-hitung $>$ t-tabel (1,66) dan nilai signifikansi $<$ 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti tingkat *self-regulation* mahasiswa secara statistik lebih tinggi dari kategori rendah.
2. Jika nilai t-hitung \leq t-tabel (1,66) dan nilai signifikansi \geq 0,05, maka H_0 diterima, yang berarti tingkat *self-regulation* mahasiswa tidak lebih tinggi dari kategori rendah.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal sebagai syarat penggunaan statistik parametrik. Apabila nilai signifikansi uji normalitas $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal dan pengujian hipotesis dengan *One-Sample T-Test* dapat dilanjutkan (Priyanto, 2014).

Tabel 3. 5 Hasil *One-Sample Statistics*

	N	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean
<i>Self-regulation</i>	100	107.700	10.07	1.250

Tabel 3. 6 Hasil *One Sample Test*

	Test Value = 96.00					
	T	Df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
<i>Self-regulation</i>	+10.00	99	0.000	+12.50	+81.63	+11,977

Berdasarkan *One-Sample T-Test* ($t=+10.00$, $p=0.000$), H_a Diterima karena $t > 1.66$, skor rata-rata 106,07 dengan standar deviasi 9,61. Artinya *self-regulation* signifikan lebih tinggi dari rendah.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dari 100 mahasiswa aktif UKM Tapak Suci Universitas Lampung, dapat disimpulkan sebagai berikut. Tingkat *self-regulation* mahasiswa secara keseluruhan berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata 106,07 (SD = 9,61), di mana 71% responden berada pada kategori sedang, 17% tinggi, dan 12% rendah. Hasil uji hipotesis *One-Sample T-Test* menghasilkan t -hitung = 10,000 ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga H_a diterima tingkat *self-regulation* mahasiswa terbukti secara statistik lebih tinggi dari kategori rendah. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan menunjukkan distribusi lebih stabil (76% sedang, 8% rendah) dibandingkan laki-laki (63% sedang, 18% rendah). Meskipun demikian, kedua kelompok tetap didominasi kategori sedang, menunjukkan pembinaan UKM Tapak Suci berdampak relatif merata pada kedua jenis kelamin. Seluruh lima aspek *self-regulation* berada pada kategori sedang dengan rentang 61%–75%. Aspek *Self-Diagnostic Function* menjadi yang terkuat (75% sedang), sementara *Evaluative Executive Control System* menjadi yang paling lemah (68% sedang, 11% rendah) dan paling membutuhkan intervensi. Secara keseluruhan, keikutsertaan dalam UKM Tapak Suci berkontribusi positif dalam membentuk *self-regulation* mahasiswa, namun pengembangan lebih lanjut khususnya pada aspek refleksi dan evaluasi diri masih diperlukan untuk mencapai level yang optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian tentang tingkat *self-regulation* mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Lampung yang dominan sedang (71%) dengan variasi aspek dan faktor pendukung-penghambat, berikut saran spesifik untuk berbagai

pemangku kepentingan. Saran ini dirancang *actionable*, berbasis data empiris, dan terintegrasi dengan model Zimmerman-Bandura untuk optimalisasi praktis. Saran dalam penelitian ini yang ditujukan kepada mahasiswa agar meningkatkan kedisiplinan dan pengelolaan diri, kepada pengurus UKM agar memberikan pembinaan yang mendukung *self-regulation*, serta kepada pihak kampus agar memfasilitasi program pengembangan karakter mahasiswa.

1. Saran untuk Dosen dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Dosen BK di Universitas Lampung disarankan mengintegrasikan layanan konseling *self-regulation* ke dalam program bimbingan kemahasiswaan, khususnya untuk mahasiswa UKM yang ada di UNILA. Guru BK di sekolah disarankan mengintegrasikan layanan konseling *self-regulation* ke dalam program bimbingan kesiswaan, khususnya untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler.

2. Saran untuk Mahasiswa yang Mengikuti UKM

Mahasiswa aktif UKM Tapak Suci (dan UKM bela diri serupa) disarankan terapkan strategi *self-regulation* harian berbasis temuan untuk atasi pelatihan sedang.

3. Saran untuk Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya disarankan kembangkan temuan ini melalui pendekatan metodologis lebih *advanced* untuk generalisasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, A. D. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 01(02), 245–259.
- Andryani, N., Aspin, & Silondae, D. P. (2022). Manajemen Waktu dengan Self-Regulated Learning. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 141–149.
- Anisa, A., Magfirah, N., & Thahir, R. (2021). Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 7(2), 63–70. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i2.12824>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2017). *Pendidikan Tinggi dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, R. (2017). *Pengembangan Karakter dan Soft Skills Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Perguruan Tinggi*. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 50(2), 112-121.
- Astuti, W., & Aji, M. (2018). *Pengembangan Soft Skill Mahasiswa melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Perguruan Tinggi*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 23(2), 123-132.
- Aziz, M. (2015). Peran Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bela Diri dalam Membentuk Karakter pada Anggota: Studi Kasus pada UKM Bela Diri Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di STAIN Ponorogo. Skripsi. STAIN Ponorogo.

Azizah, M. N., & Muslikah. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 31–38.

Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2019). *Strategi Pengembangan SDM Unggul Melalui Pendidikan Tinggi*.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.

Bandura, A. (1991). "Social Cognitive Theory of *Self-regulation*." *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.

Brown, A. L. (1998). *Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition*. In W. Schneider & R. Schiffrin (Eds.), *Attention and Performance* (Vol. 10, pp. 77-126).

Chirico, A., & Nucera, G. (2021). "Stress of University Students: Lifestyle Changes, Coping Strategies and Mental Health during COVID-19 Pandemic." *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4285.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.

Dachrud, M. A. (2005). Kajian tentang *self-regulation* dalam konteks pendidikan (artikel).

Direktorat Kemahasiswaan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI *Panduan Pengelolaan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)*, 2020.

- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Theories of Personality* (7th Edition). McGraw-Hill.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2014). *Multivariate Data Analysis*. Pearson.
- Harahap, R. (2020). *Bimbingan Konseling untuk Pengembangan Karakter pada Mahasiswa UKM*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 67-75.
- Hergenhahn, B. R., & Olson, M. H. (2010). *An Introduction to Theories of Learning* (7th Edition). Pearson Education.
- Hidayat, R. (2016). *Peran Organisasi Kemahasiswaan dalam Mengembangkan Kompetensi Mahasiswa*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(11), 57-65.
- Hidayat, T., & Prasetyo, B. (2018). *Peranan UKM Bela Diri Tapak Suci dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa*. *Jurnal Seni dan Olahraga*, 4(2), 98-107.
- Isnaini, S. R. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kusumawati, D. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Likert, R. (1932). *A Technique for the Measurement of Attitudes*. *Archives of Psychology*, 140, 1-55.

- Macan, T.H. (1994). "Time Management: Test of a Process Model." *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.
- Manab, A. (2016). *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. Psychology Humanity*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). "College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction." *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Misrohatun, D., & Amran, S. (2019). *Hubungan Antara Self-regulation dan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Aktif Organisasi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(3), 215- 223.
- Mulyani, D. M. (2020). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43-48.
- Mutiarachmah, S., & Maryatmi, N. (2019). *Aspek-aspek Self-regulation pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 5-14.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1-11.
- Nurhayati, D., & Fadhillah, M. (2021). *Pengaruh Stres Akademik terhadap Kinerja Mahasiswa yang Aktif di Organisasi Kemahasiswaan*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 10(1), 32-38.
- Ormrod, J. E. (2009). *Educational Psychology: Developing Learners* (6th ed.). Pearson Education.
- Ormrod, J. E. (2017). *Educational Psychology: Developing Learners* (9th Edition). Pearson.
- Pervin, L. A. (2001). *Personality: Theory and Research* (7th Ed.). Wiley.

- Pintrich, P. R. (2004). *A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-*
- Pintrich, P.R., & De Groot, E.V. (1990). "Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance." *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Prasad, dkk. (2010). Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). "The Big Five Personality Dimensions and Job Performance: A Meta-Analysis," *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
- Prasetyana, V., & Mariyati, T. (2020). *Pengaruh Self-regulation Pada Prestasi Belajar Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan*, 12(1), 75-85.
- Putri, A., & Hadi, S. (2020). *Pengaruh Dukungan Organisasi dan Peran Pembina terhadap Motivasi dan Disiplin Mahasiswa UKM*. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 101-110.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 51–62. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rahim, R.A., & Kurniawati, D. (2019). *Manajemen Konflik dan Stres pada Mahasiswa Aktif Organisasi*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(2), 115-124.
- Rahmawati, L. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengembangan Disiplin Diri Mahasiswa dalam Organisasi*. *Jurnal Pengembangan Sumber Daya Manusia*, 5(1), 45-53.
- Regulated Learning in College Students*. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407.
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 24(1), 28–38. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.11945>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.

- Sari, S., & Putra, I.G.A.B. (2019). *Peran UKM dalam Membentuk Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 6(1), 45-53.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). *Self-regulation and Academic Achievement*. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 11(4), e1568.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1994). "Self-regulation of Learning and Performance: Issues and Educational Applications," dalam *Self-regulation of Learning and Performance*. Routledge.
- Simaremare, E. Y. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 136–145. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.2.136-145>
- Siyoto, S., & Sodik, M. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. CV. Alfabeta.
- Sudijono, A. (1997). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sudjana, N. (2005). *Metode Statistika*. Tarsito.
- Sugiyono. (2008). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Suherman, A. (2017). Manajemen Organisasi Mahasiswa dan Pengaruhnya Terhadap Pengembangan Diri. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 78-89.
- Supranto, J. (2000). *Statistika Teori dan Aplikasi*. Erlangga.
- Tanjung, M. I., Fitri, M., & Paramitha, S. T. (2023). Strategi Regulasi Emosi Terhadap Self Efikasi Pada Atlet Beladiri Wanita. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(2), 216-221.

- Tarumasely, Y. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 8(1), 71–80. <https://doi.org/10.30734/jpe.v8i1.1359>
- Wahyuni, S., & Anwar, M. (2019). *Pelatihan Manajemen Waktu dan Motivasi untuk Meningkatkan Self-regulation Mahasiswa*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 78-85.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology* (9th edition). Pearson Education.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective*. *Educational Psychologist*, 33(2-3), 73-86.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (hlm. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview*. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (1989). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer.