

## HUBUNGAN ANTARA GRIT DAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Yenita<sup>1</sup>, Monika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanaga

Email: [yenitalie11@gmail.com](mailto:yenitalie11@gmail.com)

\*[monika@fpsi.untar.ac.id](mailto:monika@fpsi.untar.ac.id)

---

### ABSTRACT

University student, particularly those working on their final projects, often navigate a range of academic demands that can trigger stress, anxiety, and even procrastination, making self-regulation a crucial skill for managing the thesis-writing process in a steady and effective manner. In this context, grit—defined as long-term perseverance toward meaningful goals—plays an important role in sustaining effort, remaining committed, and staying resilient when students encounter academic or emotional obstacles. These two constructs are assumed to be related, as students with higher levels of grit are generally better at managing their behaviors, emotions, and thoughts while completing their thesis. To examine this assumption, the present study employed a quantitative correlational design involving 215 final-year students aged 19–25. The instruments used were the Short Grit Scale developed by Duckworth et al. (2007) and the Self-Regulation Questionnaire designed by Brown, Miller, and Lawendowski in Carey et al. (2004). Data were analyzed using Spearman's correlation due to the non-normal distribution of the variables. The results revealed a positive and significant relationship between grit and self-regulation ( $r = 0.552, p < 0.000$ ), indicating that students with higher grit tend to show stronger self-regulatory abilities throughout the thesis process. These findings highlight that both grit and self-regulation are essential components supporting academic persistence and the successful completion of final-year academic tasks.

**Keywords:** Grit, Self-regulation, University students, Final projects.

### ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, umumnya menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga prokrastinasi, sehingga kemampuan regulasi diri menjadi faktor penting untuk membantu mereka mengelola proses penyusunan tugas akhir secara efektif dan berkelanjutan. Dalam konteks tersebut, *grit* sebagai ketekunan jangka panjang terhadap tujuan turut berperan dalam menjaga konsistensi usaha, ketahanan menghadapi hambatan, serta komitmen menyelesaikan tugas akhir meskipun dihadapkan pada berbagai tantangan akademik maupun emosional. Kedua variabel ini diperkirakan saling berkaitan karena mahasiswa yang memiliki *grit* tinggi cenderung lebih mampu mengatur perilaku, pikiran, dan emosi mereka selama proses pengerjaan skripsi. Untuk membuktikan dugaan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang melibatkan 215 mahasiswa tingkat berusia 19–25 tahun. Instrumen penelitian menggunakan *Short Grit Scale* yang dikembangkan oleh Duckworth et al. (2007) serta *Self-Regulation Questionnaire* dari Brown, Miller, dan Lawendowski dalam Carey et al. (2004). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Spearman dan menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *grit* dan regulasi diri ( $r = 0.552, p < 0.000$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *grit* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi diri mereka dalam mengelola proses penyusunan skripsi, sehingga kedua variabel tersebut berperan penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Grit*, Regulasi diri, Mahasiswa, Skripsi

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang yang tidak hanya menuntut ilmu, tetapi juga kedewasaan dalam berpikir, bertindak, dan bertanggung jawab. Menurut KBBI (n.d.) mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, dan di Indonesia jumlahnya cukup tinggi, dengan 187.911 mahasiswa baru yang aktif di DKI Jakarta (PDDikti, 2024). Salah satu fase penting dalam perjalanan akademik adalah ketika mahasiswa memasuki masa akhir studi atau mahasiswa tingkat akhir. Asrun et al. (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah mereka yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi. Meskipun terdapat fleksibilitas dalam bentuk tugas akhir (Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023 Tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi, 2023), banyak perguruan tinggi masih menerapkan skripsi sebagai bentuk utama tugas akhir sehingga menjadikannya proses krusial dan menantang.

Pada tahap akhir studi, mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik seperti menyelesaikan tugas akhir dalam waktu terbatas, menghadapi sidang akhir, serta mempersiapkan karier di masa depan. Kondisi ini sering menyebabkan terjadinya stres, kecemasan, dan prokrastinasi (Catacutan et al., 2024). Penelitian Ragusa et al. (2023) juga menemukan bahwa rendahnya regulasi diri akademik berkaitan dengan peningkatan prokrastinasi yang dapat memicu stres dan kecemasan. Temuan lain oleh Catacutan et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik, dengan kontribusi 11,4% terhadap varian stres, menandakan bahwa mahasiswa yang menunda pekerjaan cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dalam hal manajemen waktu dan tuntutan performa.

Dalam konteks penyelesaian skripsi, regulasi diri menjadi faktor krusial yang membantu mahasiswa mengelola proses penelitian dan penulisan secara efektif. Zimmerman (2000) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan mengontrol, mengatur, dan mengarahkan proses kognitif, perilaku, dan emosi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini sejalan dengan Panadero et al. (2017) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas akademik kompleks seperti skripsi. Inzlicht et al. (2021) juga menekankan bahwa regulasi diri mencakup kemampuan mengelola perilaku, pikiran, dan emosi agar tetap selaras dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Meski demikian, penyelesaian skripsi tetap menuntut ketekunan jangka panjang, sehingga *grit* menjadi konsep penting dalam fase ini. Duckworth et al. (2007) mendefinisikan *grit* sebagai kombinasi *passion* dan *perseverance* terhadap tujuan jangka panjang. Bagi mahasiswa, *grit* menjadi kekuatan internal yang mendorong mereka bertahan menghadapi kesulitan akademik. *Grit* berpotensi meningkatkan regulasi diri karena ketekunan dan konsistensi membantu mahasiswa mengatur perilaku, pikiran, dan emosi selama penyusunan skripsi. Penelitian oleh Margaret dan Suparman (2024) mendukung hal ini dengan temuan bahwa *grit* membantu mengontrol kecemasan selama penyusunan skripsi, sehingga menjadi faktor protektif terhadap tantangan psikologis.

Hubungan antara *grit* dan kemampuan bertahan dalam tekanan akademik juga diperkuat oleh Tirsia et al. (2023) yang menemukan korelasi positif antara *grit* dan resiliensi akademik ( $r = 0,424$ ;  $p < 0,01$ ), serta oleh Oktavia dan Viranda (2024) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *grit* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecemasan saat mengerjakan tugas akhir. *Grit* telah diakui sebagai prediktor penting pencapaian akademik (Alhadabi & Karpinski, 2019; Sudina & Plonskys, 2021) sehingga keterkaitannya dengan regulasi diri menjadi semakin relevan. Namun, temuan

Oktavia dan Viranda (2024) bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *grit* rendah (46,82%) dan regulasi diri sedang (40,08%) hal ini menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian lebih pada kemampuan ketahanan dan pengelolaan diri mahasiswa.

Selain itu, masih sedikit penelitian yang secara langsung mengkaji *grit* dan regulasi diri secara bersamaan dalam konteks penyusunan skripsi tanpa membatasi fakultas atau program studi. Mengacu pada definisi *grit* oleh Duckworth et al. (2007) sebagai kegigihan untuk mencapai tujuan jangka panjang, mahasiswa dengan *grit* rendah berisiko berhenti di tengah proses studi. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *grit* dan regulasi diri penting dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur serta memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai peran kedua variabel ini dalam keberhasilan penyelesaian skripsi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi dukungan akademik untuk membantu mahasiswa meningkatkan ketekunan dan regulasi diri selama proses penyelesaian skripsi.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *grit* dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *grit* dan regulasi diri pada mahasiswa. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu *grit* dan regulasi diri. *Grit* didefinisikan sebagai gabungan antara hasrat (*passion*) dan ketekunan (*perseverance*) untuk mencapai tujuan dalam jangka waktu yang panjang secara konsisten (Duckworth et al., 2007). Dalam konsep *grit* terdapat dua dimensi, yaitu konsistensi minat (*consistency of interest*) dan kegigihan dalam berusaha (*perseverance of effort*). Sedangkan, regulasi diri melibatkan kemampuan untuk mengontrol, mengatur, dan mengarahkan proses kognitif, dan perilaku secara aktif dalam proses pembelajaran agar individu mampu belajar secara mandiri dan efektif (Zimmerman., 2000). Dalam konteks secara umum Miller dan Brown (dalam Neal & Carey 2005), menyampaikan bahwa regulasi diri memiliki tujuh tahapan atau dimensi yang terdiri dari *receiving, evaluating, triggering, searching, planning, implementing, dan assessing*.

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun beberapa kriteria yang digunakan dalam pemilihan partisipan meliputi: (1) mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, (2) berada pada rentang usia 19 - 25 tahun, (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela, sehingga memastikan bahwa keterlibatan responden didasarkan pada kesadaran dan kemauan pribadi tanpa adanya paksaan. Berdasarkan perhitungan kebutuhan sampel yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis a priori aplikasi G\*Power 3.1.9.7 dengan uji korelasi bivariate, diperoleh bahwa jumlah partisipan minimal dalam penelitian diperlukan sebanyak 138 partisipan untuk memenuhi kebutuhan analisis korelasi (Faul et al., 2009),

Pada penelitian ini, instrumen pengumpulan data atau alat ukur yang digunakan terdiri dari jenis. Pertama, *Short Grit Scale* yang dikembangkan oleh Duckworth et al. (2007), yang terdiri dari 8 butir pernyataan yang dirancang untuk mengukur tingkat kegigihan serta konsistensi mahasiswa. Kedua, *Self-Regulation Questionnaire* yang dikembangkan Brown, Miller, dan Lawendowski

dalam Carey et al. (2004) terdiri dari 63 butir pertanyaan yang lebih komprehensif dan bertujuan untuk menilai kemampuan individu dalam mengatur diri.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan penyebaran kuesioner melalui berbagai platform media sosial yang bertujuan untuk menjangkau partisipan secara luas dan sesuai kriteria, diikuti dengan penyaringan data yang tidak layak yang diakibatkan oleh adanya beberapa data yang tidak sesuai kriteria atau ketidakseriusan responden. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan proses input dan pengolahan menggunakan IBM SPSS Statistics 22, meliputi pengecekan kelengkapan data, uji reliabilitas dengan menggunakan pendekatan alpha cronbach ( $>0,06$ ), uji normalitas dengan pendekatan uji Kolmogorov-Smirnov ( $<0,05$ ), serta penyajian statistik deskriptif. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis hubungan antara grit dan regulasi diri dilakukan menggunakan korelasi Spearman ( $<0,05$ ) untuk menguji korelasi dan hipotesis. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan uji beda dengan menggunakan Mann-Whitney U Test dikarenakan penyebaran data yang tidak terdistribusi secara normal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini melibatkan 215 mahasiswa yang dianalisis berdasarkan usia, jenis kelamin, IPK, dan aktivitas organisasi. Mayoritas partisipan berada pada rentang usia 21–25 tahun (86,5%), dengan sisanya berusia 19–20 tahun (13,5%). Berdasarkan jenis kelamin, partisipan didominasi oleh perempuan (80,5%), sementara laki-laki berjumlah 19,5%. Dari aspek kegiatan organisasi, 51,6% partisipan tidak mengikuti kegiatan organisasi, sementara 48,4% lainnya tercatat aktif dalam organisasi di dalam maupun luar kampus. Penjelasan lebih *detail* dapat dilihat pada Tabel 1. Gambaran Partisipan.

Tabel 1. Gambaran Partisipan

Demografi		<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Usia	Remaja	29	13.5
	Dewasa	186	86.5
Jenis Kelamin	Laki-Laki	42	19.5
	Perempuan	173	80.5
Organisasi	Ya	104	48.4
	Tidak	111	51.6

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang telah memenuhi kriteria reliabilitas berdasarkan metode *Cronbach's alpha*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki konsistensi internal yang memadai. Pada variabel *Grit*, penyesuaian terhadap beberapa butir dilakukan sehingga nilai reliabilitas meningkat menjadi 0,677. Nilai reliabilitas tersebut memang belum optimal, ini mungkin saja terjadi karena jumlah butir yang ada pada alat ukur *grit* tergolong sedikit, dalam hal ini hanya 8 butir. Sementara itu, regulasi diri menunjukkan reliabilitas sangat baik dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911 setelah dilakukan pemurnian butir. Penjelasan lebih *detail* dapat dilihat pada Tabel 2. Uji Reliabilitas Variabel.

Tabel 2. Uji Reliabilitas Variabel

Variabel	Cronbach's $\alpha$
Grit	0,677
Regulasi Diri	0,911

Pada penelitian ini, variabel *grit* yang diukur menggunakan *Short Grit Scale* menghasilkan *mean* empirik 3,29 (SD = 0,5729), yang menunjukkan bahwa tingkat ketekunan mahasiswa berada pada kategori sedang dengan kecenderungan tetap konsisten mengejar tujuan jangka panjang. Adapun variabel regulasi diri yang diukur menggunakan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) menghasilkan *mean* empirik 3,56 (SD = 0,29948), mengindikasikan bahwa mahasiswa berada pada tingkat regulasi diri sedang dan umumnya mampu mengatur perilaku, emosi, serta pola pikir secara adaptif dalam proses penyusunan tugas akhir. Penjelasan lebih *detail* dapat dilihat pada Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif.

Tabel 3. Hasil Uji Deskriptif

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.Deviation</i>
Grit	215	2.00	4.75	3.2914	0.56729
Regulasi Diri	215	2.71	4.46	3.5598	0.29948
Valid N (listwise)	215				

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov *Z* Suatu data dapat dikatakan terdistribusi normal ketika nilai signifikansi lebih dari 0.05 ( $P > 0.05$ ). Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa variabel *grit* ( $z = 0,062$ ;  $p = 0,044$ ) dan regulasi diri ( $z = 0,082$ ;  $p = 0,001$ ) memiliki nilai signifikansi di bawah 0,05, sehingga keduanya dapat disimpulkan tidak terdistribusi normal. Penjelasan lebih *detail* dapat dilihat pada Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov–Smirnov <i>Z</i>	<i>p</i>	Keterangan
Grit	0.062	0.044	Tidak Normal
Regulasi Diri	0.082	0.001	Tidak Normal

Analisis hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman* karena data tidak berdistribusi normal. Dengan mempertimbangkan syarat korelasi yang dinyatakan signifikan apabila  $p < 0,05$ , hasil uji menunjukkan bahwa *grit* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi diri,  $r(215) = 0,552$ ,  $p < 0,000$ . Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *grit* yang dimiliki mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi diri. Penjelasan lebih *detail* dapat dilihat pada Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman* Variabel *Grit* dengan Variabel *Regulasi Diri*.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman Variabel Grit dengan Variabel Regulasi Diri

Variabel	Kolmogorov –Smirnov Z	<i>p</i>	<i>Keterangan</i>
Grit dengan Regulasi Diri	0.552	0.000	Korelasi positif dan kuat

Analisis uji beda berdasarkan jenis kelamin dilakukan menggunakan Mann–Whitney U Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan baik pada variabel grit ( $U = 3629.000$ ,  $p = 0.991$ ) maupun regulasi diri ( $U = 3066.500$ ,  $p = 0.117$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat ketekunan maupun kemampuan regulasi diri pada mahasiswa tidak dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Penjelasan lebih *detail* dapat dilihat pada Tabel 6. Uji Beda ditinjau dari Jenis Kelamin.

Tabel 6. Uji Beda ditinjau dari Jenis kelamin

Variabel	<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Mean</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	<i>Keterangan</i>
Grit	Laki-Laki	108.10	3629.000	0.991	Tidak Terdapat Perbedaan
	Perempuan	107.98			
Regulasi Diri	Laki-Laki	94.51	3066.500	0.117	Tidak Terdapat Perbedaan
	Perempuan	111.27			

Analisis uji beda regulasi diri berdasarkan kegiatan berorganisasi dilakukan menggunakan Mann–Whitney U Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berorganisasi dan yang tidak,  $U = 4630.500$ ,  $p = 0.012$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa keterlibatan organisasi berhubungan dengan variasi tingkat regulasi diri pada mahasiswa semester akhir. Penjelasan Lebih detail dapat *dilihat* pada Tabel 7. Uji Beda Variabel Regulasi Diri ditinjau dari Kegiatan Berorganisasi.

Tabel 7. Uji Beda Variabel Regulasi Diri ditinjau dari Kegiatan Berorganisasi

<i>Organisasi</i>	<i>Mean</i>	<i>U</i>	<i>P</i>	<i>Keterangan</i>
Ya	97.02	4630.500	0.012	Terdapat Perbedaan
Tidal	118.28			

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan yang kuat antara *grit* dan regulasi diri. Temuan ini konsisten dengan studi Wijaya et al. (2022) yang melaporkan bahwa *grit* berhubungan signifikan dengan regulasi diri dalam konteks belajar pada siswa kelas XII di Kota Kediri. Hasil tersebut juga sejalan dengan Aisyah dan Pramono (2025), yang menemukan hubungan sangat signifikan antara *grit* dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa penerima beasiswa penuh, serta sejalan dengan Jarukasemthawee et al. (2021)

yang menunjukkan bahwa kedua aspek grit, yaitu *perseverance of effort* dan *consistency of interests* memiliki korelasi positif yang signifikan dengan regulasi diri.

Hasil analisis uji beda variabel *grit* dan regulasi diri terhadap jenis kelamin. Berdasarkan analisis data tambahan diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki terhadap kedua variabel yang telah disebutkan. Hasil penelitian ini didukung dengan pernyataan bahwa dalam skor *short grit scale*, tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin (Duckworth & Quinn, 2009). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Gupta dan Sudhesh (2019), dikatakan bahwa pemain sepak bola perguruan tinggi dari aspek regulasi diri dan *grit* sama-sama tidak menunjukkan atau tidak memiliki perbedaan gender yang signifikan.

Namun, terdapat analisis data tambahan yang dilakukan pada siswa kelas XII SMA Negeri “X” Kota Kediri menyatakan hal yang berbeda. Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan hasil bahwa rata-rata regulasi diri dalam belajar perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, dan perbedaan tersebut signifikan (Arza et al., 2022). Berbanding terbalik, temuan dari Hermundsson dan Sigmundsson (2026), menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat *grit* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Hal ini, berkaitan dengan pola yang menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki orientasi yang lebih kuat terhadap pencapaian dan tujuan jangka panjang sedangkan, perempuan lebih unggul dalam ranah emosional dan sosial (Hermundsson & Sigmundsson, 2026). Dengan demikian, meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan tidak adanya perbedaan, hasil tambahan ini menegaskan bahwa konteks, karakteristik subjek, dan lingkungan dapat memengaruhi konsistensi temuan.

Hasil analisis uji beda variabel *grit* dan regulasi diri terhadap jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin pada kedua variabel tersebut. Pada penelitian terdahulu, Duckworth dan Quinn (2009) juga tidak menemukan perbedaan signifikan skor *short grit scale* berdasarkan jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh Gupta dan Sudhesh (2019) pada pemain sepak bola di perguruan tinggi, juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan gender pada skor skala *grit*. Hal ini berbanding terbalik, temuan dari Hermundsson dan Sigmundsson (2026), pada 630 partisipan di Norwegia berusia 15-84 tahun, yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat *grit* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Di sisi lain, dalam hal regulasi emosi, hasil penelitian ini juga menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada laki-laki dan perempuan. Hal ini menarik karena dalam beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan lebih unggul dalam ranah emosional dan sosial (Hermundsson & Sigmundsson, 2026; Goubet & Chrysikou, 2019). Namun demikian, penelitian Gross dan John (2003) juga tidak menemukan adanya perbedaan gender pada variabel regulasi emosi, artinya laki-laki dan perempuan dapat memiliki kapasitas regulasi emosi yang sama, meskipun berbeda dalam mengekspresikannya. Dengan demikian, beragamnya hasil penelitian ini menegaskan bahwa konteks, karakteristik subjek, dan lingkungan dapat memengaruhi konsistensi temuan.

Selain itu, hasil analisis uji beda berdasarkan kegiatan berorganisasi dengan regulasi diri, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi diri dengan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan organisasi. Hal ini, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa regulasi diri dan 46 keaktifan berorganisasi berorganisasi berperan signifikan terhadap perilaku akademik, termasuk prokrastinasi, di mana regulasi diri yang rendah

cenderung meningkatkan peluang terjadinya penundaan tugas (Marzuki et al., 2025). Temuan ini juga diperkuat oleh studi lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa aktif organisasi tetap mampu lulus tepat waktu ketika memiliki manajemen waktu yang baik dan dukungan institusional yang memadai (Putra et al., 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan literatur yang menegaskan bahwa perbedaan regulasi diri dapat dipahami sebagai bentuk variasi kemampuan mahasiswa dalam menyeimbangkan tuntutan akademik dan organisasi melalui strategi pengaturan diri yang efektif.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Mulai dari jumlah responden yang setiap harinya tidak stabil sehingga peneliti perlu melakukan penyebaran ulang kuesioner untuk memenuhi kebutuhan sampel. Pengisian kuesioner secara daring juga membuat peneliti tidak dapat mengontrol sepenuhnya keseriusan responden maupun memastikan mereka memenuhi kriteria yang ditetapkan. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa di Jakarta, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa grit memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya, semakin tinggi ketekunan dan konsistensi yang dimiliki mahasiswa dalam mengejar tujuan jangka panjang, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku selama proses penyusunan skripsi. Temuan ini menguatkan bahwa grit berperan penting dalam mendukung efektivitas regulasi diri, sehingga hipotesis penelitian dapat dinyatakan diterima.

Penelitian ini juga membuka peluang bagi studi lanjutan untuk memperluas ruang lingkup kajian teori mengenai grit dan regulasi diri, serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan keduanya, seperti manajemen waktu, motivasi akademik, prokrastinasi, atau dukungan institusi. Penggunaan metode campuran dan cakupan partisipan yang lebih luas juga disarankan agar hasil penelitian lebih kaya dan dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

Secara praktis, mahasiswa dapat meningkatkan regulasi diri dengan membuat skala prioritas, penjadwalan belajar yang lebih terstruktur, dan pembentukan kebiasaan yang mendukung ketekunan selama menulis tugas akhir. Lembaga pendidikan juga dapat mengembangkan program pendukung seperti pelatihan manajemen waktu, pendampingan akademik, atau layanan konseling yang berfokus pada penguatan grit dan strategi pengaturan diri. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjaga motivasi, menghadapi tekanan akademik, dan menyelesaikan studi dengan lebih efektif.

## **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada para responden, serta rekan-rekan yang membantu proses penyebaran kuesioner. Dukungan dan partisipasi seluruh pihak sangat membantu terlaksananya penelitian ini.

## REFERENSI

- Aisyah, A. R., & Pramono, R. B. (2025). Hubungan Antara Grit dan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Student Engagement pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Penuh. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 9(2), 261–274. <https://doi.org/10.30653/001.202592.499>
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2019). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 519–535. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>
- Arza, A., Wijaya, Z., Yusuf, M., & Fitriani, A. (2022). Hubungan antara Grit dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri The Correlation between Grit and Self-Regulation in Learning in Class XII Students of State High School. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 7(1), 47–59. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.59824>
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Psikologi yang Menyusun Skripsi di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i1.10732>
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Catacutan, S., Ortiz, M., Mangadlao, T., Mission, R., Nonong, R., & Obenza, D. (2024). The Relationship Between Procrastination and Academic Stress Among University Students. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.70847/586367>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and Validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical Power Analyses Using G\*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/brm.41.4.1149>
- Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). *Emotion regulation flexibility: Gender differences in context sensitivity and repertoire*. *Frontiers in Psychology*, 10, 935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gupta, S., & Sudhesh, Dr. N. (2019). Grit, Self-regulation, and Resilience among college football players: A pilot study Grit, self-regulation and resilience among college football players: A pilot study. *International Journal of Physiology*, 4(1), 843–848.
- Hermundsson, F., & Sigmundsson, H. (2026). Exploring gender differences in the relations between passion, grit, growth mindset, compassion and success: an explorative study. *Acta Psychologica*. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106664>

- Inzlicht, M., Werner, K., Briskin, J., & Roberts, B. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020->
- Jarukasemthawee, S., Pisitsungkagarn, K., O'Brien, W., Manley, H., & Pattanamontri, C. (2021). Relationships between mindfulness, self-compassion, and grit among Thai national athletes: the mediating role of self-regulation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(5). <https://doi.org/10.1080/1612197x.2021.2010230>
- KBBI. (n.d.). *Hasil Pencarian - KBBI Daring*. Retrieved <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>
- Margaret, G., & Suparman, M. Y. (2024). Hubungan Grit dengan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Jakarta. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6286>
- Marzuki, Yusuf, M., & Husni, K. (2025). Manajemen Ketepatan Waktu Selesai Mahasiswa Antara Tanggung Jawab Organisasi dan Akademik. *Indonesian Research Journal On Education*, 5(5). <https://doi.org/10.31004/irje.v5i5.3300>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164x.19.4.414>
- Oktavia, A., & Viranda, C. (2024). *Self-Regulation and Grit: The Role of Self-Regulation and Grit in Overcoming Thesis Writing Anxiety among Final-Year Students* *Regulasi Diri dan Grit : Peran Regulasi Diri dan Grit dalam Mengatasi Kecemasan Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 13(3), 348–353. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i3>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- PDDikti Kemditisaintek. (2024). *Statistik Pendidikan Tinggi 2024* .  
*Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi*. (2023). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/265158/permendikbudriset-no-53-tahun-2023>
- Putra, M. D. A., Nasution, S. A., Feriz, N. J., Sa'adah, N. N., & Rahma, G. A. (2023). *Analisis Pengaruh Regulasi Diri, Keaktifan Berorganisasi, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis (studi kasus Mahasiswa Aktifis FEB UMS)*.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- SUDINA, E., & PLONSKY, L. (2021). Academic Perseverance in Foreign Language Learning: An Investigation of Language-Specific Grit and Its Conceptual Correlates. *The Modern Language Journal*, 105(4), 829–857. <https://doi.org/10.1111/modl.12738>
- Tirsa, J., & Huwae, A. (2023). Grit dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Papua Program Beasiswa Pegunungan Bintang di UKSW. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 9963–9971. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2417>

- Wijaya, A. A. Z., Yusuf, M., & Fitriani, A. (2022). Hubungan antara Grit dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri The Correlation between Grit and Self-Regulation in Learning in Class XII Students of State High School. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(1), 47–59. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.59824>
- Zimmerman, B. (2000). Educational psychology Program, CUNY Graduate School, 365 Fifth Ave. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>