

## Grit dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama

Stifhany Angelina Bata<sup>1</sup>, Arthur Huwae<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana<sup>2</sup>

Email: [fhanybata@gmail.com](mailto:fhanybata@gmail.com)<sup>1</sup>, [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author: Arthur Huwae, [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

Doi : [10.31316/gcouns.v8i01.4771](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4771)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasi *Spearman's rho*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 236 mahasiswa tahun pertama yang berusia 18-22 tahun dengan menggunakan teknik insidental sampling. Pengukuran penelitian menggunakan *Grit Scale* ( $\alpha = 0,864$ ) dan *Self-Regulated Learning Scale* ( $\alpha = 0,925$ ). Hasil penelitian membuktikan bahwa *grit* berhubungan positif signifikan dengan regulasi diri dalam belajar ( $r = 0,912$  dengan  $\text{sig.} = 0,000$ ). *Grit* memberi sumbangsi sebesar 83,1% terhadap regulasi diri dalam belajar. Penerapan *grit* pada mahasiswa tahun pertama dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi ketidakmampuan meregulasi diri dalam belajar. Kesimpulan dari penelitian ini adalah *grit* menjadi salah satu faktor yang berhubungan kuat dengan regulasi diri dalam belajar.

**Kata kunci:** *grit*, regulasi diri, mahasiswa tahun pertama

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between grit and self-regulation in learning in first year students. The method used is quantitative design with Spearman's rho correlation. The sample in this study were 236 first year students aged 18-22 years using the incidental sampling technique. The research measurement used the Grit Scale ( $\alpha = 0.864$ ) and the Self Regulated Learning Scale ( $\alpha = 0.925$ ). The results of the study prove that grit has a significant positive relationship with self-regulation in learning ( $r = 0.912$  with  $\text{sig} = 0.000$ ). Grit contributes 83.1% to self-regulation in learning. The application of grit to first-year students can help students deal with the inability to regulate themselves in learning. The conclusion from this study is that grit is one of the factors that is strongly related to self-regulation in learning.*

**Keywords:** *grit, self-regulated learning, first year students*

### Info Artikel

Diterima Juli 2023, disetujui Oktober 2023, diterbitkan Desember 2023



## PENDAHULUAN

Transisi dari sekolah menengah ke jenjang perguruan tinggi bukan hal yang mudah. Masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menjadi masa yang penting bagi mahasiswa tahun pertama (Fairuz, 2019). Vionita dan Hastuti (2021) mengungkapkan bahwa ketika individu memulai perkuliahan di perguruan tinggi, tampaknya akan banyak sekali mengalami masa-masa yang sulit. Tahun pertama kuliah digambarkan oleh para ahli sebagai fase yang berat bagi mahasiswa baru (Lee, Ang, & Dipolog-Ubanan, 2019). Mahasiswa baru dipenuhi dengan tuntutan yang sangat menakutkan dan sulit untuk ditangani (Olivas, 2017). Mereka dituntut untuk mengatur diri dengan baik, namun ternyata itu sulit karena masih menyesuaikan dengan tuntutan-tuntutan belajar. Mahasiswa harus beradaptasi dengan perkuliahan yang dilakukan secara *offline* atau luring, karena yang sebelumnya pada masa sekolah menengah atas di masa pandemi COVID-19, aktivitas dilakukan secara daring.

Secara umum, penyesuaian akademik cukup menjadi tantangan bagi mahasiswa baru (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016). Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan Tinggi tahun 2018, mencatat total 1.732.308 mahasiswa baru di tahun tersebut, dan sebanyak 20% atau hampir mencapai angka 350 ribu individu mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan beradaptasi. Tanner (2018) menyebutkan bahwa 20% dari mereka akan gagal dan tidak lagi melanjutkan kuliah. Fenomena secara menyeluruh menunjukkan kesulitan dalam masa perkuliahan dapat berujung pada gagalnya menyelesaikan pendidikan.

Prevalensi global sekitar 40% mahasiswa *drop out* saat menempuh jenjang perguruan tinggi dengan 75% di antaranya merupakan mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua (Olivas, 2017). Fenomena pendidikan tinggi di Indonesia juga menemukan hal yang serupa. Data dikemukakan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun 2018, terdapat 245.495 mahasiswa mengalami putus kuliah. Putus kuliah menurut data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi mengacu pada definisi dikeluarkan oleh kampus tempatnya belajar, putus sekolah, dan mengundurkan diri.

Persoalan yang sama juga didapatkan oleh peneliti di lapangan dari hasil wawancara kepada 10 informan pada bulan Agustus 2022. Dimana, 6 dari 10 informan mengungkapkan bahwa belum dapat memajemen waktu dengan baik, belum bisa memprioritaskan hal yang lebih penting, dan menyepelkan belajar. Kemudian, 7 dari 10 informan mengatakan bahwa mereka merasa kesulitan menyesuaikan dengan sistem akademik, karena pembelajarannya berbeda dimana ketika saat masih SMA lebih banyak aktivitas menghafal, sedangkan pada masa perkuliahan lebih banyak tugas dan belajar untuk memahami secara mandiri. 7 informan mengungkapkan bahwa mereka kurang mendapatkan informasi untuk belajar, dan kurangnya ketertarikan untuk belajar. Kemudian, 8 dari 10 informan juga mengatakan bahwa tidak bisa menyesuaikan diri dalam belajar karena lingkungan dan proses belajar yang terlalu monoton. Akibatnya, informan sering merasa malu, *insecure*, stres, takut bertanya dan berpendapat ketika di dalam kelas, kurang waktu untuk belajar dan menunda-nunda tugas-tugas dan catatan sehingga menumpuk dan mengalami ketertinggalan di dalam kerja kelompok atau tidak aktif dalam kelompok. Dampak lebih buruknya lagi mahasiswa tahun pertama bisa mengalami kegagalan atau bisa tidak menyelesaikan studi di tahun tersebut. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Bibi, Wang, Ghaffari, dan Iqbal (2018) bahwa ketika mahasiswa berasal dari berbagai bahasa dan memiliki latar belakang yang



beragam, sistem pendidikan universitas mungkin menjadi kerugian bagi mahasiswa baru, dan kerugian ini menjadi lebih terasa.

Mahasiswa tahun pertama memiliki beberapa tantangan antara lain gaya belajar perguruan tinggi yang membutuhkan kemandirian, materi kuliah yang membutuhkan pemahaman bacaan kritis, dan perasaan terisolasi dari teman sebaya (Soerjoatmodjo, 2021). Penyesuaian akademik mahasiswa sebagai kemampuan individu untuk mengatasi tantangan sosial, psikologis, dan akademik dalam transisi ke kehidupan universitas (Anderson dkk., 2017). Beberapa masalah yang terkait dengan masalah penyesuaian di tahun awal mahasiswa adalah stres (Saniskoro & Akmal, 2017). Dari permasalahan ini menggambarkan individu memiliki ketidakmampuan dalam meregulasi diri dalam belajar, sehingga muncul gejala-gejala masalah akademik yang buruk.

Regulasi diri dalam belajar adalah proses yang dilakukan oleh individu dalam bentuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik (Zimmerman, 2000). Zimmerman (2000) mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam belajar dapat dilihat sebagai sebuah proses proaktif yang mahasiswa gunakan untuk memperoleh kemampuan akademik, seperti menetapkan tujuan, memilih dan membangun strategi, memantau keefektifan penggunaan strategi dirinya dan bukan merupakan proses reaktif yang terjadi pada siswa karena kekuatan impersonal. Dalam belajar mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan tugas dan materi perkuliahan yang harus dipahami. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah, terbiasa menyelesaikan tugas sehari sebelum waktu pengumpulan dan hanya mereview materi sebelum ujian (Chandra & Rani, 2022). Sedangkan regulasi diri yang baik atau tinggi akan membantu seseorang memenuhi berbagai tuntutan yang mereka hadapi (Rachmah, 2015).

Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik, ditunjukkan melalui cara untuk mengkoordinasikan dan mengarahkan kemampuan kognitif dengan lebih baik, kemampuan memotivasi diri sendiri untuk mengalami kemajuan positif, dan kemampuan mengontrol perilaku dalam kegiatan belajar (Karas dkk., 2021). Kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu mahasiswa mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif, seperti merencanakan kegiatan belajar dengan baik, mengatur waktu dengan baik untuk memastikan jadwal belajar yang teratur, mengetahui cara menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, belajar dengan disiplin, dapat menggunakan fasilitas yang ada dan tidak menunda mengerjakan tugas (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Dalam hal ini mahasiswa tahun pertama memerlukan kemampuan regulasi diri yang baik agar tidak mengganggu aktivitas perkuliahan. Banyak faktor yang dapat memengaruhi individu dalam meregulasikan dirinya dalam belajar, dan salah satu faktornya adalah *grit* (Wijaya dkk., 2022). Untuk mencapai tujuan dalam perkuliahan, mahasiswa baru membutuhkan *grit* untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi tuntutan akademik dan permintaan lainnya (Agustine, 2018).

*Grit* membuat individu lebih mengenal dan memahami diri sendiri dengan baik. *Grit* adalah kombinasi dari tekad, ketekunan, dan semangat dengan tujuan jangka panjang (Duckworth, 2020). Seseorang yang memiliki *grit* digambarkan sebagai kecenderungan untuk bekerja keras menghadapi tantangan dan mempertahankan usaha serta minat ketika mengalami kegagalan, kesulitan, atau krisis (Nahamani dkk., 2022). Seseorang yang memiliki *grit* rendah, akan merasa sulit untuk menyelesaikan apa yang mereka mulai atau kehilangan keinginan untuk terus berjuang untuk apa yang mereka lakukan atau ingin capai. Sebaliknya, seseorang yang mempunyai level *grit* yang tinggi akan lebih mudah



fokus pada tujuan utama dan bertahan melalui tantangan dan kesulitan yang dihadapi (Duckworth, 2018). Mahasiswa dengan tingkat *grit* yang tinggi memiliki semangat dan sikap yang teguh dalam menyelesaikan tugasnya. Selain itu, memiliki ketekunan, keluwesan, dan sikap positif dalam menghadapi berbagai keadaan yang tidak terduga, mudah beradaptasi, dan mengatasi masalah secara efektif (Kannangara dkk., 2018).

Kemampuan *grit* yang terus dibentuk secara bertahap dan konsisten akan sangat membantu seorang mahasiswa untuk terus bertahan dalam menjalankan fungsinya dan berdampak baik pada regulasi dirinya dalam belajar (Vohs & Baumeister, 2016). Penelitian dari Wijaya, Yusuf, dan Fitriani (2022) pada siswa SMA XII Negeri menemukan bahwa meningkatnya regulasi diri dalam belajar karena didasari oleh *grit* yang baik. Hal ini karena siswa menunjukkan konsistensi tinggi dalam mengejar tujuan dengan adanya manajemen waktu dan lingkungan yang lebih baik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Martin, Craigwell, dan Ramjarrie (2022) pada mahasiswa teknik sipil, menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar. Hal ini karena siswa menunjukkan motivasi yang tinggi untuk belajar, menyukai tantangan dengan tujuan untuk mengembangkan penguasaan dalam akademik.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa ada hubungan positif signifikan antara *grit* dan regulasi diri dalam belajar, namun di lapangan masih nampak fenomena yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama yang memiliki ketidaktercapaian atau ketidakmampuan dalam meregulasi diri dalam belajar karena hilangnya kemampuan *git* sebagai sarana mental dalam pengembangan dirinya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Kemudian, hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional guna untuk melihat hubungan antara variabel bebas (*grit*) dengan variabel terikat (regulasi diri dalam belajar) khususnya pada mahasiswa tahun pertama. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 236 mahasiswa tahun pertama dengan menggunakan teknik insidental *sampling*. Insidental *sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2018). Kriteria inklusi partisipan yaitu, mahasiswa S1 tahun pertama. Semua data demografi partisipan, disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.**  
Data Demografi Partisipan

| Karakteristik Partisipan | Frekuensi  | Persentase  |
|--------------------------|------------|-------------|
| <b>Jenis Kelamin</b>     |            |             |
| Laki-laki                | 76         | 32,2%       |
| Perempuan                | 160        | 67,8%       |
| <b>Total</b>             | <b>236</b> | <b>100%</b> |
| <b>Usia</b>              |            |             |
| 18 tahun                 | 95         | 40,3%       |
| 19 tahun                 | 65         | 27,5%       |
| 20 tahun                 | 33         | 14%         |
| 21 tahun                 | 17         | 7,2%        |
| 22 tahun                 | 26         | 11%         |
| <b>Total</b>             | <b>236</b> | <b>100%</b> |



| <b>Program Studi</b>             |            |             |
|----------------------------------|------------|-------------|
| Teologi                          | 48         | 20,3%       |
| Pendidikan Anak Usia Dini        | 31         | 13,1%       |
| Psikologi                        | 13         | 5,5%        |
| Pendidikan Bahasa Inggris        | 13         | 5,5%        |
| Pendidikan Agama Kristen         | 12         | 5,08%       |
| Hukum                            | 7          | 2,96%       |
| Teknik Informatika               | 15         | 6,35%       |
| Teknik Sipil dan Perencanaan     | 7          | 2,96%       |
| Manajemen                        | 21         | 8,89%       |
| Pariwisata                       | 3          | 1,27%       |
| Ilmu Keperawatan                 | 22         | 9,32%       |
| Teknologi dan Laboratorium Medis | 2          | 0,84%       |
| Farmasi                          | 2          | 0,84%       |
| Kesehatan Masyarakat             | 2          | 0,84%       |
| Seni Keagamaan Kristen           | 1          | 0,42%       |
| Ilmu Sosial                      | 4          | 1,6%        |
| Pertanian Bisnis                 | 6          | 3%          |
| Ilmu Komunikasi                  | 19         | 8%          |
| Bisnis Digital                   | 1          | 0,42%       |
| Perhotelan                       | 1          | 0,42%       |
| Teknik Komputer                  | 3          | 1,27%       |
| Ilmu Peternakan                  | 1          | 0,42%       |
| Pendidikan Teknik Bangunan       | 1          | 0,42%       |
| Matematika                       | 1          | 0,42%       |
| <b>Total</b>                     | <b>236</b> | <b>100%</b> |
| <b>Asal Daerah Universitas</b>   |            |             |
| Jawa                             | 118        | 50%         |
| Nusa Tenggara Timur              | 118        | 50%         |
| <b>Total</b>                     | <b>236</b> | <b>100%</b> |
| <b>Asal Daerah Mahasiswa</b>     |            |             |
| Sumatera                         | 6          | 3%          |
| Kalimantan                       | 5          | 2%          |
| Sulawesi                         | 4          | 2%          |
| Jawa                             | 47         | 20%         |
| Bali                             | 1          | 0,42%       |
| Nusa Tenggara Timur              | 170        | 72%         |
| Maluku                           | 1          | 0,42%       |
| Papua                            | 2          | 1%          |
| <b>Total</b>                     | <b>236</b> | <b>100%</b> |

Pada penelitian ini, prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner melalui *Google Form* (<https://bit.ly/TASTifhany>). Kuesioner diberikan dan diisi secara daring oleh partisipan penelitian. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu, skala *grit* dan skala regulasi diri dalam belajar. *Grit* diukur menggunakan *Grit Scale* yang disusun oleh Duckwoth (2007), yang kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Zulkifli (2018) pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek *grit* yaitu, *consistency of interest* dan *perseverance of effort*. Skala *grit* memiliki 12 item yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan empat



kategori respons berdasarkan skala Likert yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Contoh itemnya adalah “*Kegagalan tidak mengecilkan hati saya*”. Dari hasil uji daya diskriminasi item, diperoleh semua item lolos seleksi dengan nilai item total korelasi yang berkisar antara 0,342-0,667 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,864.

Regulasi diri dalam belajar diukur menggunakan *Self-Regulated Learning Scale (SRLS)* yang kemudian diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Candra dan Rani (2022) pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dalam belajar dari Zimmerman (2000) yaitu, metakognisi, motivasi, dan perilaku. Skala regulasi diri dalam belajar memiliki 36 item yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan empat kategori respons berdasarkan skala Likert yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Sesuai (SS). Contoh itemnya adalah “*Bila ada materi perkuliahan yang tidak saya pahami, saya akan meminta bantuan teman untuk menjelaskan ulang materi tersebut*”. Dari hasil uji daya diskriminasi item, diperoleh 25 item lolos seleksi dengan nilai item total korelasi yang berkisar antara 0,354-0,709 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,925.

Pengujian hipotesis penelitian menggunakan korelasi *Spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Deskriptif

Pada Tabel 2, skor *grit* yang diperoleh oleh sebagian besar mahasiswa tahun pertama berada pada kategori tinggi dengan persentase 69,5% (rata-rata 39,41 dan standar deviasi 6,039). Sedangkan, skor regulasi diri dalam belajar yang diperoleh oleh sebagian besar mahasiswa tahun pertama berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,3% (rata-rata 79,73 dan standar deviasi 12,251).

**Tabel 2.**  
Kategorisasi Variabel Penelitian

| Variabel                    | Rata-rata | SD     | Persentase | Keterangan |
|-----------------------------|-----------|--------|------------|------------|
| <i>Grit</i>                 | 39,41     | 6,039  | 69,5%      | Tinggi     |
| Regulasi Diri Dalam Belajar | 79,73     | 12,251 | 65,3%      | Tinggi     |

### Uji Asumsi Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada Tabel 3, diperoleh nilai K-S-Z pada variabel *grit* sebesar 0,077 dengan *probabilitas* (p) atau signifikansi sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Oleh karena nilai signifikansi  $p < 0,05$ , maka variabel *grit* tidak berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel regulasi diri dalam belajar yang memiliki nilai K-S-Z sebesar 0,049 dengan signifikansi sebesar 0,200 ( $p < 0,05$ ), sehingga variabel regulasi diri dalam belajar berdistribusi normal. Salah satu variabel penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hipotesis dilakukan dengan metode non parametrik yaitu *Spearman's rho*.



**Tabel 3.**  
 Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov-Test*

|                               | <i>Grit</i>        | Regulasi Diri Dalam Belajar |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| <i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>   | 0,077              | 0,049                       |
| <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i> | 0,002 <sup>c</sup> | 0,200 <sup>c</sup>          |

**Uji Asumsi Linieritas**

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 4, diperoleh nilai  $F_{linearity}$  sebesar 1475,995 dengan sig = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama adalah linier.

**Tabel 4.**  
 Uji Linieritas *ANOVA*

|                                 | F        | Signifikan | Keterangan          |
|---------------------------------|----------|------------|---------------------|
| <i>Linearity</i>                | 1475,995 | 0,000      | $p < 0,05$ (Linier) |
| <i>Deviation from Linearity</i> | 1,068    | 0,370      | $p > 0,05$ (Linier) |

**Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada Tabel 5, diperoleh koefisien korelasi antara *grit* dan regulasi diri dalam belajar sebesar 0,912 dengan sig = 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan positif signifikan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Semakin tinggi *grit*, maka semakin tinggi juga regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama. *Grit* memberikan sumbangsi terhadap meningkatnya regulasi diri dalam belajar mahasiswa tahun pertama sebesar 83,1% ( $r^2$ ).

**Tabel 5.**  
 Uji Korelasi *Spearman Rho*

|                       |                             |                                | <i>Grit</i> | Regulasi Diri Dalam Belajar |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------------------|
| <i>Spearman's rho</i> | <i>Grit</i>                 | <i>Correlation Coefficient</i> | 1,000       | 0,912**                     |
|                       |                             | <i>Sig. (1-tailed)</i>         | .           | 0,000                       |
|                       |                             | <i>N</i>                       | 236         | 236                         |
|                       | Regulasi Diri Dalam Belajar | <i>Correlation Coefficient</i> | 0,912**     | 1,000                       |
|                       |                             | <i>Sig. (1-tailed)</i>         | 0,000       | .                           |
|                       |                             | <i>N</i>                       | 236         | 236                         |

\*\**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

**Analisis Tambahan**

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi setiap aspek *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada Tabel 6, diperoleh hasil koefisien korelasi antara aspek konsistensi



minat (*consistency of interest*) dengan regulasi diri dalam belajar sebesar 0,887 dengan sig. = 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara aspek konsistensi minat (*consistency of interest*) dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Selanjutnya, diperoleh hasil koefisien korelasi antara aspek ketekunan (*perseverance of effort*) dengan regulasi diri dalam belajar sebesar 0,854 dengan sig. = 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara ketekunan (*perseverance of effort*) dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama.

**Tabel 6.**

Uji Korelasi Antara Masing-masing Aspek *Grit* Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar

|                             |                       | <i>Grit</i>       |           |
|-----------------------------|-----------------------|-------------------|-----------|
|                             |                       | Konsistensi Minat | Ketekunan |
| Regulasi Diri Dalam Belajar | <i>Spearman's Rho</i> | 0,887**           | 0,854**   |
|                             | <i>Sig (1-Tailed)</i> | 0,000             | 0,000     |
|                             | <i>N</i>              | 236               | 236       |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dari penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar dengan koefisien korelasi sebesar 0,912 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi *grit* yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama, maka semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajar yang dimiliki. Hal ini berarti bahwa meningkatnya regulasi diri dalam belajar karena adanya *grit* yang baik dari para mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Martin dkk. (2022), bahwa adanya hubungan positif signifikan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa regulasi diri dalam belajar yang dimiliki mahasiswa tahun pertama berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,3% yang artinya mahasiswa tahun pertama mampu mengatur dirinya untuk memiliki strategi berperilaku dan mengatur kegiatan serta lingkungan belajar. Terbentuknya regulasi diri dalam belajar karena adanya aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik memiliki ciri-ciri yaitu, kemampuan untuk mengkoordinasikan dan mengarahkan kemampuan kognitif dengan lebih baik, kemampuan memotivasi diri sendiri dengan lebih baik, dan kemampuan mengontrol perilaku dalam kegiatan belajar (Karos dkk., 2021). Nurfitriani dan Setyandari (2022) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik atau tinggi akan membantu mahasiswa mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif seperti merencanakan kegiatan belajar yang baik, mengatur waktu dengan baik untuk memastikan jadwal belajar yang teratur, mengetahui cara menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, belajar dengan disiplin, dapat menggunakan fasilitas yang ada dan tidak menunda pengerjaan tugas.

Salah satu faktor yang berhubungan kuat pada regulasi diri dalam belajar adalah *grit*. *Grit* sebagai salah satu sifat dalam kepribadian individu yang dapat menunjang





bagaimana individu merasa puas dan bahagia terhadap kehidupannya sendiri (Rosyadi & Laskmiwati, 2018). Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa *grit* yang dimiliki mahasiswa tahun pertama berada pada kategori tinggi dengan persentase 69,5% yang artinya mahasiswa tahun pertama cenderung untuk mempertahankan ketekunan dan semangat untuk mengejar tujuan jangka panjang dalam keadaan apapun. Sejalan dengan penelitian dari Duckworth (2018), menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki level *grit* yang tinggi fokus pada tujuan jangka panjang dan bertahan melalui tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi. *Grit* juga digambarkan sebagai kemampuan seseorang untuk tetap semangat dan tekun untuk mencapai suatu tujuan jangka panjang (Dharmawan, 2022).

Seseorang yang memiliki *grit* yang tinggi, mampu untuk bekerja keras menghadapi tantangan dan mempertahankan usaha dan minat dalam jangka panjang, bahkan ketika mengalami kegagalan, kesulitan, atau krisis (Nahamani dkk., 2022). Terbentuknya *Grit* salah satunya melalui konsistensi minat (*consistency of interest*) dan ketekunan (*perseverance of effort*). Konsistensi minat (*consistency of interest*) berfokus pada minat dalam jangka waktu yang berlangsung lama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki konsistensi minat yang berada pada taraf tinggi dimana mahasiswa tahun pertama dapat memilih hal-hal yang penting di dalam hidupnya yaitu, tujuan yang ingin dicapai serta tetap konsisten terhadap tujuan itu dalam jangka waktu yang panjang.

Dengan adanya konsistensi, maka akan memudahkan individu untuk meregulasi diri dalam belajar sehingga bisa menghadapi masa-masa sulit sebagai mahasiswa tahun pertama. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Kench, Huzelhurst dan Otulaja (2016) yang mengungkapkan bahwa seseorang tidak menyerah ketika menemukan suatu kesalahan dan akan terus mengembangkan strategi pemecahan masalah untuk memperbaiki suatu kesalahan. Konsistensi dapat terlihat dari minat dan tujuan mahasiswa yang tidak mudah berubah, tidak mudah teralihkan dengan ide atau minat atau tujuan lain dan tetap fokus pada tujuan awal yang telah dibuat. Selain itu, mahasiswa tahun pertama tidak mudah menyimpang dari minat yang satu menuju minat lainnya, dimana mahasiswa tetap fokus dan konsisten menjalani hal yang menjadi prioritas utama. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Vivekananda (2017) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *grit* yang tinggi dapat mempertahankan minat dan tetap konsisten menjalankan tujuannya untuk mencapai hasil yang terbaik.

Kemudian, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki ketekunan (*perseverance of effort*) yang berada pada taraf tinggi, sehingga mereka menunjukkan perilaku yang giat dalam bekerja keras, bertahan dalam menghadapi tantangan dan mampu berpegang teguh dengan pilihannya. Dengan adanya ketekunan, maka akan memudahkan individu untuk meregulasi diri dalam belajar, sehingga bisa menghadapi hambatan dan rintangan sebagai mahasiswa tahun pertama. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian dari Vivekananda (2017), yang menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki ketekunan yang merupakan intensitas usaha mahasiswa untuk bertahan dari tantangan dan rintangan dalam proses perkuliahan, berusaha keras dan rajin menyelesaikan setiap tugas ataupun target akademik yang diberikan, serta tetap bertahan pada pilihannya.

Sejalan dengan hal tersebut, hasil uji penelitian mendapatkan hubungan positif yang signifikan antara *grit* dan regulasi diri dalam belajar. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa *grit* merupakan salah satu faktor kuat yang dapat memengaruhi tingkat regulasi diri dalam belajar seorang individu, khususnya mahasiswa tahun pertama.



Oleh karena itu, hasil ini semakin menguatkan dugaan peneliti bahwa *grit* memengaruhi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Wijaya dkk. (2022) bahwa *grit* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi regulasi diri dalam belajar.

*Grit* dapat membantu mahasiswa tahun pertama agar memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *grit* memiliki peran yang kuat terhadap regulasi diri dalam belajar. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *grit* memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 83,1% yang mengindikasikan bahwa *grit* menjadi salah satu faktor yang kuat berhubungan dengan meningkatnya regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama.

Hasil penelitian ini telah memberikan gambaran yang positif tentang *grit* dan regulasi diri dalam belajar. Akan tetapi terlepas dari hal tersebut, masih dijumpai keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, penyebaran kuesioner yang tidak merata menyebabkan peneliti kurang mengetahui bagaimana hubungan antara *grit* dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama di seluruh pulau yang ada di Indonesia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *grit* dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama. Skor variabel *grit* berada pada kategori tinggi, dan skor variabel regulasi diri dalam belajar berada pada kategori tinggi. Penelitian ini membuktikan bahwa *grit* merupakan salah satu faktor yang kuat berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar, khususnya pada mahasiswa tahun pertama. Sumbangan efektif *grit* terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 83,1%, yang artinya semakin tinggi *grit* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi tingkat regulasi dirinya dalam belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, O. (2018). Hubungan Antara Self-Regulation dan Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Bandung. Maranatha Repository System.
- Anderson, J. R., & Guan, Y. (2018). Implicit acculturation and the academic adjustment of Chinese student sojourners in Australia. *Australian Psychologist*, 53(5), 444-453.
- Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A. S., & Iqbal, Z. (2018). Social achievement goals and academic adjustment among college students: Data from Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7(3), pp-588.
- Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning, Grit Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Di Kota Padang Berbasis Teknologi Informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26-40.
- 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.
- Dharmawan, A. S. (2022). Gambaran Grit Pada Mahasiswa yang Memiliki Online Shop. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 16-30.



- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*, 9(2), 144-153.
- Hasanah, N. F. (2019). Pengaruh penyesuaian diri di perguruan tinggi, grit dan harapan terhadap prestasi akademik mahasiswa tahun pertama (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hofmann, W. I. L. H. E. L. M., & Vohs, K. D. (2016). Desire and self-regulation. *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications*.
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Waugh, G., Nahar, N., Khan, S. Z. N., Rogerson, S., & Carson, J. (2018). All that glitters is not grit: Three studies of grit in university students. *Frontiers in psychology*, 9, 1539.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi e-ISSN*, 2(3), 200-211.
- Kusumaningsih, R. A. L. P. S. (2016). College adjustment of first year students: The role of social anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 30-39.
- Kench, D., Hazelhurst, S., & Otulaja, F. (2016). Grit and growth mindset among high school students in a computer programming project: A mixed methods study. In *ICT Education: 45th Annual Conference of the Southern African Computer Lecturers' Association, SACLA 2016, Cullinan, South Africa, July 5-6, 2016, Revised Selected Papers 45* (pp. 187-194). Springer International Publishing.
- Lee, K. F., Ang, C. S., & Dipolog-Ubanan, G. (2019). My First Year in The University": Students' Expectations, Perceptions and Experiences. *Journal of Social Science Research*, 14, 3134-3145.
- Martin, H., Craigwell, R., & Ramjarrie, K. (2022). Grit, motivational belief, self-regulated learning (SRL), and academic achievement of civil engineering students. *European Journal of Engineering Education*, 47(4), 535-557.
- Mulyarti, N., & Hayati, S. (2022). Gambaran Grit pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 154-159.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 1-11.
- Park, D., Yu, A., Baelen, R. N., Tsukayama, E., & Duckworth, A. L. (2018). Fostering grit: Perceived school goal-structure predicts growth in grit and grades. *Contemporary Educational Psychology*, 55, 120-128.
- Park, D., Tsukayama, E., Yu, A., & Duckworth, A. L. (2020). The development of grit and growth mindset during adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 198, 104889.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal psikologi*, 42(1), 61-77.
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159-167.
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2).



- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96-106.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Tanner, S. A. (2018). *The Relationship Between Attachment, Self-Regulation, and Resilience in Undergraduate Students' College Adjustment* (Doctoral dissertation, Walden University).
- Vionita, S., & Hastuti, R. (2021). Gambaran college adjustment mahasiswa baru di masa pandemi covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 73-81.
- Vivekananda, N. L. A. (2017). Studi Deskriptif mengenai Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(3), 183-196.
- Wijaya, A. A. Z., & Fitriani, A. Hubungan antara Grit dengan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Siswa Kelas XII SMA Negeri. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(1), 47-59.
- Zulkifli, H. R. A. (2018). Pengaruh grit, syukur dan school engagement terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

