HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SKRIPSI

Disusun Oleh :

AISYAH MARETHA PUTRI

NIM : 20221770049

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh :

AISYAH MARETHA PUTRI

NIM : 20221770049

FAKULTAS PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aisyah Maretha Putri

NIM : 20221770049

Fakultas : Psikologi

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 28 September 2026



Aisyah Maretha Putri

NIM.20221770049

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

AISYAH MARETHA PUTRI

NIM : 20221770049

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 13 Juli 2026

Dosen Pembimbing I

Andini Dwi Arumsari, M.Psi., Psi

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

AISYAH MARETHA PUTRI

NIM : 20221770049

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 13 Juli 2026

Dosen Pembimbing II

Dr. Imtihanatul Ma'isyatuts Tsalitsah, S.Ud., M.Pd

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2026

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan oleh:

AISYAH MARETHA PUTRI

NIM : 20221770049

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi.

Pada Tanggal, 20 Juli 2026

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dr. Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dewan Penguji :

Ketua : Rinanti Resmadewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)

Anggota I : Andini Dwi Arumsari, M.Psi., Psi (.....)

Anggota II : Dr. Imtihanatul Ma'isyatuts Tsalitsah, S.Ud., M.Pd (.....)

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji syukur atas kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat taufik hidayah-Nya, sehingga peneliti diberikan kesehatan, kemudahan, dan kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya". Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan studi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Peneliti berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, baik secara teoritis maupun praktis. Peneliti juga menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan adanya kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Demikian kata pengantar ini disampaikan, semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 09 Juli 2026

Peneliti

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji syukur bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya. Hanya dengan izin dan pertolongan-Nya, penulis dapat melalui setiap progres hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan atas setiap dukungan, doa, serta kebersamaan yang begitu berarti dalam proses perjalan penyusunan skripsi ini, dengan tulus peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Allah SWT, Yang Maha Mengetahui, sumber segala kekuatan dan keteguhan hati. Tanpa ridha dan pertolongan-Nya, setiap langkah dalam perjalanan ini tidak akan mungkin terwujud.
2. Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi contoh sekaligus panutan bagi peneliti.
3. Kedua Orang Tua tercinta (Ayahanda Mohammad Mahrus dan Ibunda Yayuk Indrawati), yang selalu memberikan dukungan moral maupun material yang tak terhingga. Terima kasih atas cinta yang selalu menemani peneliti dari awal kuliah hingga saat ini, sehingga menjadi bagian motivasi peneliti hingga saat ini.
4. Prof. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns. M.Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
5. Ibu Dr. Dewi Ilma Antawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya.
6. Ibu Hetty Murdiyani, S.Psi., M.Kes selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya.
7. Ibu Rinanti Resmadewi, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai Kaprodi Fakultas Psikologis Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus dosen mata kuliah.
8. Ibu Dr. Imtihanatul Ma'isyatus Tsalitsah, M.Pd selaku Sekretaris Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya sekaligus dosen pembimbing dua skripsi saya yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, meluangkan banyak waktu, tenaga dan pikiran, serta masukan yang berarti demi kemajuan skripsi ini.

9. Ibu Andini Dwi Arumsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pengajar mata kuliah sekaligus dosen pembimbing satu saya yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, serta waktu yang telah diluangkan untuk membantu saya dan menyelesaikan skripsi ini.
10. Ibu Marini, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik, yang telah mendampingi perjalanan studi ini.
11. Ibu Dr. Wiwik J. Prihastiwi., M.Psi., Psi., selaku dosen pengajar mata kuliah yang berperan aktif dalam mengajar dan memberi pemahaman mengenai ilmu psikologi kepada peneliti selama perkuliahan.
12. Ibu Dr. Iffah Rosyiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pengajar mata kuliah yang aktif dalam mengajar dan memberikan pemahaman mengenai ilmu psikologi kepada peneliti selama perkuliahan.
13. Ibu Fety Khosianah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pengajar mata kuliah yang senantiasa memberikan materi pengetahuan mengenai psikologi kepada peneliti selama perkuliahan.
14. Ibu Ummi Masrufah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pengajar mata kuliah yang memberikan materi dan pemahaman mengenai ilmu psikologi kepada peneliti selama perkuliahan.
15. Bapak Dzulkifli, S.Psi., M.Si selaku dosen pengajar mata kuliah yang dengan sabar memberikan pemahaman dalam menyampaikan materi dan wawasan mengenai ilmu psikologi kepada peneliti selama perkuliahan.
16. Bapak Agus Poerwanto, S.Psi., M.Kes selaku dosen pengajar mata kuliah yang selalu menghadirkan suasana yang penuh tawa sehingga proses belajar menjadi seru dalam memberikan pemahaman mengenai ilmu psikologi selama perkuliahan.
17. Staf admin Fakultas Psikologi yang senantiasa hadir dan selalu membantu berbagai keperluan administratif maupun informasi akademik selama perkuliahan.
18. Muhammad Haris Alfani dan Abdul Havil Aditya Alexi selaku kakak dan adik saya tercinta yang menjadi bagian dari motivasi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

19. Teman-teman Angkatan 2022 sebagai rekan seperjuangan selama perkuliahan dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
20. ''Left Circle'' yang beranggotakan delapan orang termasuk peneliti. Wawa, Musda, Ella, Adel, Ayesha, Rahayu dan almarhumah Ica yang sangat peneliti sayangi dan rindukan hingga saat ini dan yang selalu mendukung dan mencintai peneliti.
21. ''Adalah Pokoknya'' yang beranggotakan tujuh orang termasuk peneliti. Mbak Brilla, Musda, Mbak Fania, Rahma, Nidya, dan Iman yang saling mendukung dan membantu peneliti.
22. ''Minus'' yang beranggotakan tiga orang termasuk peneliti. Mahes dan Mbak Brila pecinta mie nusantara sebagai penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
23. ''Job Asoyyy'' yang beranggotakan tiga orang termasuk peneliti. Musda dan Jaesi yang selalu membersamai, menasehati dan saling mendukung peneliti.
24. ''Adegan Berbahaya'' yang beranggotakan enam orang termasuk peneliti. Yesya, Cindy, Selfy, dan Lisa yang selalu mendukung satu sama lain sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini.
25. Segenap pengurus dan anggota UKM Tari Saraswati Periode 2024/2025, terima kasih atas kepercayaan, dukungan, cinta, kerja sama dan pengalaman berharga selama kepengurusan.
26. *Last but not least, i wanna thank me i wanna thank for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quiting, i wanna thank me for always being a giver and trying give more than i receive, i wanna thank me for trying do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times*.

Semoga amal kebaikan mendapat imbalan pahala dari Allah SWT dan semoga skripsi ini tidak hanya menjadi syarat akademik semata, tetapi juga menjadi wujud dari rasa syukur, ketekunan, dan harapan untuk terus memberi makna melalui ilmu yang bermanfaat.

MOTTO

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

“Belajarlah adab sebelum ilmu, sebab ilmu tanpa adab hanya akan membuatmu sombong, ingatlah iblis, ilmunya tinggi tetapi dilaknat sebab kesombongannya’’
(Habib Nabiel Al-Musawa)

“*I’m the one i should love in this world, the shining me, the precious soul of mine. I realize only now, so i love me, though i’m not perfect, i’m so beautiful, i’m the one i should love.*’’
(Epiphany - Kim Seokjin, BTS)

“jika kau berbuat baik pada orang lain, maka hal baik akan datang padamu’’
(Trafalgar D. Water Law)

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER ..... **i**

SURAT PERNYATAAN .....Error! Bookmark not defined.

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING I Error! Bookmark not defined.

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING II Error! Bookmark not defined.

LEMBAR PENGESAHAN .....Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR ..... **v**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vi**

MOTTO ..... **x**

DAFTAR ISI ..... **xi**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**

ABSTRAK ..... **xvii**

ABSTRACT ..... **xviii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Rumusan Masalah 14

C. Tujuan Penelitian 14

D. Manfaat Penelitian 15

1. Manfaat teoritis 15

2. Manfaat praktis 16

BAB II TINJAUAN TEORI **18**

A. Mahasiswa 18

1. Pengertian Mahasiswa 18

2. Ciri-ciri Mahasiswa 19

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa 20

B. Organisasi 22

1. Pengertian Organisasi 22

2. Aspek-aspek Organisasi 23
3. Faktor-faktor Organisasi 25
C. Organisasi Mahasiswa 26
1. Pengertian Organisasi Mahasiswa 26
2. Peran Mahasiswa Organisasi 28
D. Regulasi Diri 30
1. Pengertian Regulasi Diri 30
2. Aspek-aspek Regulasi Diri 32
3. Faktor-faktor Regulasi Diri 35
E. *Self Efficacy* (Efikasi Diri) 39
1. Pengertian *Self Efficacy* 39
2. Aspek-aspek *Self Efficacy* 40
3. Faktor-faktor *Self Efficacy* 42
F. Dukungan Sosial 44
1. Pengertian Dukungan Sosial 44
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial 45
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial 46
G. Hubungan antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi 48
H. Kerangka Konseptual 52
I. Hipotesis 52
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 54
A. Desain Penelitian 54
B. Identitas Variabel 54
C. Definisi Operasional 55
1. Regulasi Diri 55
2. *Self Efficacy* 56
3. Dukungan Sosial 56
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel 57
1. Populasi 57
2. Sampel 57

3. Teknik Pengambilan Sampel 58
E. Teknik Pengambilan Data 58
1. Skala Regulasi Diri 59
2. Skala *Self Efficacy* 60
3. Skala Dukungan Sosial 61
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Alat Ukur 62
1. Uji Validitas 62
2. Uji Daya Diskriminasi Aitem 63
3. Uji Reliabilitas 63
G. Teknik Analisis Data 64
1. Uji Normalitas 64
2. Uji Linearitas 64
3. Uji Hipotesis 65
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 66
A. Pelaksanaan Penelitian 66
1. Gambaran Umum Waktu dan Tempat Penelitian 66
2. Gambaran Umum Subjek Penelitian 68
B. Hasil Penelitian 72
1. Hasil Uji Validitas 72
2. Hasil Uji Daya Diskriminasi Aitem 73
3. Hasil Uji Reliabilitas 77
4. Hasil Uji Asumsi 80
C. Pembahasan 83
BAB V PENUTUP 86
A. Kesimpulan 86
B. Saran 87
1. Bagi Mahasiswa 87
2. Bagi Pihak Organisasi Kemahasiswaan 88
3. Bagi Peneliti Selanjutnya 88
DAFTAR PUSTAKA 89
LAMPIRAN 94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala *Likert* 59
Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Regulasi Diri 59
Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Self Efficacy* 60
Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial 61
Tabel 4. 1 Daftar Anggota IMM Komisariat 68
Tabel 4. 2 Daftar Anggota BEM Fakultas 69
Tabel 4. 3 Daftar Anggota DPM Fakultas 69
Tabel 4. 4 Daftar Anggota DPM dan BEM Universitas 69
Tabel 4. 5 Daftar Anggota HIMA 69
Tabel 4. 6 Daftar Anggota UKM 70
Tabel 4. 7 Daftar Subjek Penelitian 71
Tabel 4. 8 Daftar Semsester Subjek Penelitian 71
Tabel 4. 9 Distribusi Aitem pada Skala Regulasi Diri 74
Tabel 4. 10 Distribusi Aitem pada Skala *Self Efficacy* 75
Tabel 4. 11 Distribusi Aitem pada Skala Dukungan Sosial 76
Tabel 4. 12 Hasil Uji Reliablitas Regulasi Diri 78
Tabel 4. 13 Hasil Uji Reliabilitas *Self Efficacy* 78
Tabel 4. 14 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Sosial 79
Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas 80
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearita Regulasi Diri dan *Self Efficacy* 81
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linearitas Regulasi Diri ddan Dukungan Sosial 81
Tabel 4. 18 Hasil Uji Anova 82
Tabel 4. 19 Koefisien *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri . 83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual 52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kuesioner Penelitian Regulasi Diri..... 94
Lampiran 2 Pernyataan Kuesioner Penelitian *Self Efficacy*..... 95
Lampiran 3 Pernyataan Kuesioner Penelitian Dukungan Sosial..... 96
Lampiran 4 *Google Form* Kuesioner..... 98
Lampiran 5 Tabulasi Data Regulasi Diri..... 99
Lampiran 6 Tabulasi Data *Self Efficacy*..... 103
Lampiran 7 Tabulasi Data Dukungan Sosial..... 107
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri 111
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas *Self Efficacy*.....114
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial 117
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas dan Linearitas 120
Lampiran 12 Uji Hipotesis..... 122
Lampiran 13 Hasil Uji Plagiasi Fakultas 123
Lampiran 14 *Endorsement Letter* 124

HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI ORGANISASI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Aisyah Maretha Putri
Universitas Muhammadiyah Surabaya
aisyahmarethaputri0987@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan dukungan sosial dengan regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang masih aktif terdaftar di Universitas Muhammadiyah Surabaya dan berpartisipasi aktif dalam organisasi kemahasiswaan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi dengan model skala likert yang terdiri dari skala regulasi diri, *self efficacy*, dan dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dan dukungan sosial dengan regulasi diri pada mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sedangkan dukungan sosial juga memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan regulasi diri dengan nilai signifikansi 0,004 < 0,05. dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri mahasiswa yang mengikuti organisasi berkaitan dengan faktor internal berupa keyakinan terhadap kemampuan diri dan faktor eksternal berupa dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Dukungan Sosial, Regulasi Diri, Mahasiswa, Organisasi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPPORT WITH SELF-REGULATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS INVOLVED IN STUDENT ORGANIZATIONS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

Aisyah Maretha Putri
Universitas Muhammadiyah Surabaya
aisyahmarethaputri0987@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy, social support, and self-regulation among students involved in organizations at Muhammadiyah University of Surabaya. The study employs a quantitative approach with a correlational design. The subjects consisted of 111 students participating in organizations at Muhammadiyah University of Surabaya. Purposive sampling was used, with criteria requiring students to be actively enrolled at Muhammadiyah University of Surabaya and actively participating in student organizations. Data collection was conducted using psychological scales based on the Likert scale model, comprising scales for self-regulation, self-efficacy, and social support. Data analysis was performed using multiple linear regression. The results indicate a significant relationship between self-efficacy, social support, and self-regulation among students involved in organizations at Muhammadiyah University of Surabaya (significance value 0.000 < 0.05); additionally, social support showed a significant positive relationship with self-regulation (significance value 0.004 < 0.05). Thus, the research hypothesis is accepted. The findings demonstrate that the self-regulation abilities of students involved in organizations are linked to internal factors specifically, belief in one's own capabilities and external factors, namely the support received from the social environment.

Keywords: *Self-Efficacy, Social Support, Self-Regulation, Students, Organizations*