BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Sarwono (dalam Carsel, 2020) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar dan mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar antara 18-30 tahun. Menurut Siswoyo (dalam Sofyan dkk., 2023) mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik di kampus negeri, swasta, maupun lembaga pendidikan tinggi lainnya. Mahasiswa umumnya dipandang sebagai orang yang memiliki kemampuan intelektual yang baik, mampu berpikir secara matang, serta merencanakan berbagai kegiatan dengan terarah. Selain itu, kemampuan berpikir kritis serta bertindak secara cepat dan tepat juga menjadi ciri yang sering melekat pada mahasiswa, di mana kedua hal tersebut saling melengkapi satu sama lain.

Menurut Rachmaningtyas dan Khoirunnisa (2022), mahasiswa adalah peserta didik yang umumnya berada pada tahap usia remaja akhir hingga dewasa awal, di mana kemampuan berpikir dan perkembangan kognitifnya telah mencapai tingkat yang lebih matang dan optimal. Menurut Hartaji (dalam Damayanti & Purwantini, 2025), mahasiswa adalah individu yang secara aktif menempuh pendidikan dan mencari pengetahuan di lembaga pendidikan tinggi, seperti akademi, perguruan tinggi, institut, maupun universitas.

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang dan secara aktif menempuh pedidikan di perguruan tinggi, baik di kampus negeri maupun swasta, termasuk akademi, institut, dan universitas. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal, dengan kemampuan kognitif yang relatif matang, ditandai oleh kapasitas (Otto dkk., 2024) intelektual yang baik, kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan yang tepat, serta perencanaan dan pengelolaan kegiatan secara terarah dalam proses pengembangan diri dan pencarian ilmu pengetahuan.

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010 diterbitkan oleh Carsel, 2020) menyatakan bahwa terdapat ciri-ciri mahasiswa, yaitu:

a. Mahasiswa memiliki kemampuan dan kesempatan untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sehingga termasuk dalam kelompok orang yang berpendidikan atau kaum intelektual.
b. Mahasiswa diharapkan nantinya mampu menjadi pemimpin yang cakap dan terampil, baik sebagai pemimpin di masyarakat maupun di dunia kerja.
c. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi penggerak perubahan yang aktif dan membawa kemajuan dalam kehidupan masyarakat.
d. Mahasiswa diharapkan siap masuk ke dunia kerja sebagai tenaga yang kompeten dan profesional.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, serta memiliki gagasan dan pemikiran yang berorientasi pada kepentingan umum.

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Carsel (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki peran dan fungsi dalam masyarakat, yaitu:

a. *Guardian Of Value*

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual yang berada di tengah masyarakat dan berperan sebagai penjaga nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, empati, kepedulian, dan perhatian. Selain menjaga, mahasiswa juga berperan sebagai pembawa dan penyebar nilai-nilai tersebut di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk mampu berpikir secara ilmiah dalam memahami dan menjaga nilai-nilai yang mereka emban.

b. *Agent of Change*

Mahasiswa berperan sebagai penggerak perubahan dalam masyarakat, yang senantiasa berupaya mendorong perubahan ke arah yang lebih baik melalui berbagai ilmu pengetahuan, gagasan, dan wawasan yang mereka miliki.

c. *Moral Force*

Ilmu pengetahuan merupakan suatu kebenaran yang dapat membawa manusia menuju proses pendewasaan dalam berpikir. Mahasiswa sebagai individu yang memperoleh ilmu pengetahuan melalui proses pendidikan, diwajibkan untuk memiliki pola pikir yang matang dan dewasa, yakni dengan memiliki moral yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

d. *Social Control*

Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan tinggi yang di dalamnya terdiri dari mahasiswa dan dosen, yang menjalankan proses untuk melahirkan komunitas intelektual dengan kepekaan sosial dan sikap kritis. Mahasiswa yang memiliki kompetensi diharapkan mampu menjadi pengendali kehidupan sosial masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik, serta solusi atas berbagai permasalahan sosial yang dihadapi masyarakat maupun bangsa.

e. *Iron Stock*

Mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang diharapkan memiliki kompetensi, kemampuan psikomotorik, akhlak mulia, serta moralitas yang baikuntuk menjadi pemimpin bangsa di masa depan. Sebagai aset dan harapan bangsa, mahasiswa dituntut untuk terus memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan, baik dari segi profesionalisme maupun kemasyarakatan. Sebagai *iron stock* atau calon pemimpin masa depan yang kelak akan menggantikan generasi sebelumnya, mahasiswa tidak mengembangkan *soft*

skill seperti kepemimpinan, kemampuan menempatkan diri, serta kepekaan yang tinggi terhadap lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan peran dan fungsi di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat dan berbangsa. Melalui lima peran utama di atas, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademis, tetapi juga mampu menjaga nilai-nilai kebaikan, mendorong perubahan positif, memiliki moral yang baik, peka terhadap permasalahan sosial, serta mempersiapkan diri mnenjadi pemimpin bangsa yang berkompeten di masa depan.

B. Organisasi

1. Pengertian Organisasi

Siagin (dalam Sofyan dkk., 2023) menyatakan, organisasi merupakan suatu wadah kerja sama yang melibatkan dua orang atau lebih yang secara formal terikat untuk mencapai tujuan tertentu. Struktur tersebut terdapat hubungan atasan dan bawahan di dalamnya, di mana sebagian individu berperan sebagai pemimpin dan sebagian lainnya sebagai pihak yang menjalankan arahan (Sofyan dkk., 2023).

Max Weber (dalam Padli & Akbar, 2023) menyatakan bahwa organisasi adalah sekumpulan individu yang terstruktur, di mana para anggotanya terbiasa menerima arahan dari pemimpin, di dalamnya terdapat pihak-pihak yang memiliki kepentingan tertentu dalam menjalankan kekuasaan berdasarkan

manfaat yang diperoleh, serta adanya pembagian tugas dan fungsi yang jelas untuk melaksanakan pelayanan atau aktivitas organisasi.

Menurut Pfiffner (dalam Santoso dkk., 2022), organisasi merupakaan suatu proses pengelompokan dan pengaturan pekerjaan yang dilakukan oleh sejumlah individu atau beberapa kelompok yang berada di bawah satu otoritas yang bertujuan agar pelaksanaan kegiatan dapat berjalan secara efisien, terkoordinasi, tertib dan memberikan hasil yang positif.

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa organisasi merupakan wadah atau sistem kerja sama yang melibatkan dua orang atau lebih yang terikat secara formal dalam suatu struktur tertentu untuk mencapai tujuan bersama. Organisasi sendiri terdapat pembagian tugas, fungsi, serta wewenang yang jelas, termasuk hubungan antara pemimpin dan bawahan. Seluruh proses tersebut dirancang agar aktivitas dapat berjalan secara terkoordinasi, tertib, efisien, dan menghasilkan capaian yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

2. Aspek-aspek Organisasi

Putri dkk., (2025) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek organisasi, yaitu:

a. Struktur Organisasi

Struktur organisasi merupakan kerangka formal yang menggambarkan bagaimana peran, tanggung jawab, dan wewenang dibagikan, diatur, dan dikendalikan dalam suatu organisasi. Struktur organisasi memiliki empat

komponen utama yaitu unit dan departemen, hierarki dan rantai komando, sentralisasi dan desenttralisasi, serta formalitas dan standarisasi.

b. Budaya Organisasi

Budaya organisasi merupakan sekumpulan nilai, norma, dan asumsi yang sudah lama ada dan disepakati bersama oleh seluruh anggota organisasi sebagai panduan dalan berperilaku. Budaya organisasi memegang peranan penting dalam membentuk identitas, membangun komitmen, mengatur perilaku anggota, serta meningkatkan efektivitas kinerja organisasi. Terdapat tiga jenis budaya organisasi yaitu budaya konstruktif, budaya pasif defensif, dan budaya agresif defensif.

c. Kepemimpinan

Kepemimpinan merupakan elemen penting yang berfungsi sebagai pengarah dan penggerak jalannya organisasi. Kepemimpinan berpengaruh besar terhadap kinerja individu melalui dorongan motivasi, kepuasan kerja, dan semangat berinovasi. Terdapat empat teori kepemimpinan yaitu *trait theories*, *group* dan *exchange theories*, *contingency theory*, dan *path goal theory*.

d. Dinamika Perubahan Organisasi

Dinamika perubahan organisasi merupakan proses perubahan dalan struktur, budaya, atau strategi organisasi guna menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan yang terjadi. Perubahan organisasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, serta dibagi menjadi dua jenis perubahan bertahap dan perubahan transformasional.

Berdasarkan aspek diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek organisasi meliputi struktur organisasi, budaya organisasi, budaya organisasi, kepemimpinan, dan dinamika perubahan organisasi merupakan elemen-elemen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Struktur yang baik memberikan kejelasan peran dan tanggung jawab, budaya yang kuat membentuk identitas dan komitmen anggota, kepemimpinan yang efektif mengarahkaan dan menggerakkan organisasi menuju tujuan, serta kemampuan dalam mengelola perubahan menjadikan organisasi tetap adaptif dan kompetitif. Dengan memahami dan menerapkan keempat aspek tersebut secara seimbang, organisasi dapat berjalan secara efektif, efisien, dan berkelanjutan dalam menghadapi berbagai tantangan.

3. Faktor-faktor Organisasi

Slameto (dalam Ardiasari dkk., 2025), menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor organisasi, yaitu:

a. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial, seperti pengaruh teman, keluarga, dan dosen, sangat berperan dalam bentuk minat mahasiswa untuk berorganisasi. Dukungan dari orang-orang di sekitar dapat memberikan dorongan dan semangat bagi individu untuk bergabung dalam organisasi.

b. Persepsi

Persepsi terhadap manfaat dari dalam diri seperti, pengembangan diri dan kepuasan pribadi, maupun manfaat dari luar seperti jaringan pertemanan

dan peluang karir, dapat mempengaruhi minat individu untuk ikut serta dalam organisasi.

c. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi sebelumnya dalam berorganisasi, baik di sekolah menengah maupun perguruan tinggi, juga turut membentuk minat individu. Pengalaman yang menyenangkan, seperti meraih prestasi dan mendapat penghargaan, dapat meningkatkan minat individu, sementara pengalaman yang kurang baik dapat menurunkan minat tersebut.

Berdasarkan faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa minat individu untuk berorganisasi dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu lingkungan sosial, persepsi, dan pengalaman pribadi. Ketiga faktor ini saling berkaitan, dimana dukungan lingkungan sekitar, pandangan positif terhadap manfaat organisasi, serta pengalaman berorganisasi yang menyenangkan secara bersama-sama dapat mendorong dan memperkuat minat individu untuk aktif terlibat dalam organisasi.

C. Organisasi Mahasiswa

1. Pengertian Organisasi Mahasiswa

Menurut Putri dan Supriyanto (dalam Aulia dkk., 2023) Organisasi Mahasiswa merupakan wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan aspirasi serta mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki. Selain itu, organisasi mahasiswa berperan sebagai sarana pendukung proses pendidikan sekaligus media untuk meningkatkan berbagai keterampilan non-akademik (*soft skills*).

Berliana dkk., (2024) menjelaskan bahwa organisasi mahasiswa merupakan wadah yang dibentuk di lingkungan perguruan tinggi sebagai sarana bagi mahasiswa untuk menyalurkan aspirasi, menyampaikan pendapat, mengembangkan partisipasi dalam kehidupan kampus, serta menjadi penghubung antara mahasiswa dengan pihak universitas dalam menyampaikan masukan terhadap berbagai kebijakan dan perubahan yang berkaitan dengan kepentingan mahasiswa.

Menurut Hidayah dan Sunarso (dalam Nastiti, 2023) organisasi mahasiswa merupakan wadah yang berperan dalam memfasilitasi mahasiswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam berbagai kegiatan yang mendukung pengembangan potensi diri, proses pembelajaran, dan pengabdian kepada masyarakat, sekaligus menjadi sarana pembentukan sikap demokratis melalui keterlibatan dalam aktivitas yang berkaitan dengan pendidikan politik serta pengembangan karakter mahasiswa.

Berdasarkan definisi organisasi mahasiswa di atas, dapat disimpulkan bahwa organisasi mahasiswa merupakan wadah yang dibentuk di lingkungan perguruan tinggi untuk memfasilitasi mahasiswa dalam menyalurkan aspirasi, mengembangkan minat, bakat, dan potensi diri, serta meningkatkan keteramppilan non-akademik (*soft skills).* Selain itu, organisasi mahasiswa juga berperan sebagai sarana pembelajaran, pengabdian kepada masyarakat, pengembangan karakter, pembentukan sikap demokratis, serta media yang menjembatani komunikasi antara mahasiswa dengan pihak perguruan tinggi

dalam menyampaikan aspirasi maupun masukan terhadap berbagai kebijakan yang berkaitan dengan kepentingan mahasiswa.

2. Peran Mahasiswa Organisasi

Menurut Rizki dkk., (2025) terdapat enam peran mahasiswa organisasi, sebagai berikut:

a. Mengembangkan Kemampuan Komunikasi

Organisasi mahasiswa berperan sebagai wadah bagi mahasiswa untuk melatih kemampuan komunikasi melalui berbagai aktivitas, seperti diskusi, rapat, presentasi, dan penyampaian pendapat dalam forum organisasi. Keterlibatan secara aktif dalam kegiatan tersebut membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan berbicara di depan umum (*public speaking*), komunikasi interpersonal, serta kemampuan menyampaikan dan menerima umpan balik secara efektif.

b. Mengembangkan Jiwa Kepemimpinan

Organisasi mahasiswa memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memimpin kegiatan maupun organisasi sehingga mampu meningkatkan rasa percaya diri, tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan, serta keterampilan mengelola anggota dan menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam organisasi.

c. Meningkatkan Kemampuan Bekerja Sama

Melalui berbagai program dan kepanitiaan, organisasi mahasiswa membinasakan anggotanya untuk bekerja sama dalam tim guna mencapai

tujuan bersama. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berkolaborasi, menghargai pendapat orang lain, dan membangun hubungan kerja yang efektif.

d. Melatih Kemampuan Manajemen Diri (*Self Management)*

Keikutsertaan dalam organisasi mendorong mahasiswa untuk mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, serta menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan organisasi. Kondisi tersebut secara tidak langsung melatih kemampuan manajemen diri, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan.

e. Menumbuhkan Kedisiplinan

Pelaksanaan berbagai program kerja organisasi menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal dan memenuhi tanggung jawab yang telah diberikan. Oleh karena itu, organisasi mahasiswa berperan dalam membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, serta komitmen terhadap tugas yang diemban.

f. Mengembangkan Kemampuan Pemecahan Masalah

Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam organisasi, seperti perbedaan pendapat, konflik, maupun kendala dalam pelaksanaan program kerja. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa belajar menganalisis masalah, mempertimbangkan berbagai alternatif, dan mengambil keputusan yang tepat sehingga kemampuan *problem solving* semakin berkembang.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa organisasi mahasiswa memiliki peran yang pengembangan diri mahasiswa melalui

keterlibatan aktif dalam berbagai organisasi. Keikutsertaan dalam organisasi tidak hanya memberikan pengalaman dalam berorganisasi, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan komunikasi, kepemimpinan, kerja sama, pemecahan masalah, manajemen diri, serta kedisiplinan. Berbagai kemampuan tersebut menjadi bekal yang mendukung keberhasilan mahasiswa, baik dalam proses akademik maupun dalam mempersiapkan diri menghadapi kehidupan bermasyarakat dan dunia kerja.

D. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Bandura (dalam Putri dkk., 2022) mendefinisikan bahwa regulasi diri adalah bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan dirinya sendiri. Proses ini dilakukan dengan memengaruhi perilaku melalui pengaturan lingkungan, membangun dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi terhadap tindakan yang dilakukan.

Menurut Zimmerman (dalam Carvalho & Araújo, 2022), regulasi didefinisikan secara formal sebagai pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri yang direncanakan secara strategis dan disesuaikan untuk pencapaian tujuan pribadi. Menurut Woolfolk (dalam Haru dkk., 2024), regulasi diri (*self-regulation*) diartikan sebagai proses individu dalam menggerakkan sekaligus mengendalikan pikiran, perilaku, serta emosi secara terarah untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Akeren dkk., (2025) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan rangkaian kemampuan yang terdiri dari berbagai

komponen, meliputi pengendalian aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Kemampuan ini mencakup keterampilan seperti menunda kepuasan serta mengontrol dorongan atau respons spontan.

Berdasarkan definisi regulasi diri dari beberapa tokoh di atas, regulasi diri dapat disimpulkan sebagai kemampuan individu untuk secara sadar dan terarah agar mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini mencakup proses mengendalikan diri, mengatur lingkungan, menyusun strategi, mengontrol emosi, menahan dorongan sesaat, serta mengevaluasi tindakan dengan memberikan konsekuensi pada diri sendiri. Sederhananya, regulasi diri dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri agar tetap fokus dan konsisten dalam mencapai tujuan.

Regulasi diri dalam perspektif Islam dikenal dengan konsep *mujahadah an-nafs*. Harahap dkk., (2024) menjelaskan bahwa *mujahadah an-nafs* merupakan usaha individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan keinginan negatif melalui refleksi diri, disiplin spiritual, serta evaluasi perilaku secara berkelanjutan. Proses ini sejalan dengan konsep regulasi diri dalam psikologi yang menekankan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan yang diinginkan. Dengan demikian, praktik *mujahadah an-nafs* dapat dipahami sebagai bentuk penerapan regulasi diri yang membantu individu mengembangkan kontrol diri, disiplin, serta karakter yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Putri dkk., 2022) terdapat lima aspek-aspek regulasi diri, yaitu:

a. Fungsi Diagnostik Mandiri *(Self-Diagnostic Function)*

Fungsi diagnostik mandiri merujuk pada proses pengamatan diri yang dilakukan secara terstruktur dan berkesinambungan sehingga inndividu memperoleh informasi penting mengenai dirinya. Ketika seseorang mengamati pola pikir, respons emosional, perilaku, serta situasi yang memicu respons tersebut, ia mulai mengenali pola-pola yang berulang. Bagi individu yang memahami cara memodifikasi perilaku dan aspek lingkungan yang dapat diubah, wawasan yang diperoleh dari pengamatan diri ini dapat menjadi dasar untuk melakukan perubahan yang bersifat korektif.

b. Fungsi Motivasi Diri *(Self-Monitoring Function)*

Pemantauan diri yang dilakukan secara sadar dapat mendorong individu untuk menetapkan target perbaikan secara bertahap, meskipun tidak ada dorongan eksternal. Penetapan tujuan melibatkan evaluasi diri yang mampu menggerakkan usaha menuju pencapaian target tersebut. Namun, dampak pemantauaan diri terhadap motivasi dapat bervariasi: terkadang meningkatkan perilaku yang diamati, terkadang justru menguranginya, atau bahkan tidak menimbulkan perubahan. Variasi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme pengarahan diri yang memengaruhi proses regulasi tersebut.

c. Valensi Perilaku *(Self-Evaluate)*

Nilai atau valensi suatu perilaku menentukan jenis serta intensitas reaksi evaluatif yang muncul setelah individu melakukan pengamatan diri. Perilaku yang dianggap bernilai atau penting akan menimbulkan kepuasan diri dan meningkatkan aspirasi untuk berkembang lebih lanjut. Sebaliknya, perilaku yang dinilai negatif cenderung ditekan karena memunculkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Sementara itu, perilaku yang bersifat netral biasanya tidak mengalami banyak perubahan karena tidak memicu reaksi evaluatif yang kuat.

d. Pengaruh Reaksi Diri *(Self-Reaction)*

Evaluasi terhadap kinerja membuka peluang munculnya reaksi diri sebagai mekanisme pengendalian perilaku. Reaksi diri berfungsi sebagai sarana untuk menerapkan standar internal dalam tindakan nyata. Regulasi diri tercapai ketika individu menciptakan insentif bagi diri sendiri serta mengantisipasi respons emosional aatas perilaku yang dilakukan, bergantung pada sejauh mana perilaku tersebut sesuai dengan standar pribadinya. Oleh karena itu, individu cenderung mempertahankan perilaku yang menghasilkan reaksi diri positif dan menghindari tindakan yang memunculkan kecaman terhadap diri sendiri.

e. Sistem Kontrol Eksekutif Evaluatif *(Self-Reflective)*

Sistem kontrol eksekutif yang bersifat evaluatif memiliki komponen proaktif yang bekerja melampaui mekanisme umpan balik sederhana. Sistem ini secara terus-menerus menyesuaikan standar aspirasi, baik

meningkat maupun menurun, sesuai dengan interpretasi individu terhadap pencapaian kinerjanya. Sebagai upaya memahami kompleksitas regulasi diri manusia, sistem kontrol ini harus dilengkapi dengan kemampuan reflektif dan evaluatif yang berperan penting dalam proses pengarahan diri secara sadar dan terencana.

Zimmerman (dalam Rizki & Ummayah, 2021) mengungkapkan bahwa regulasi diri memiliki tiga aspek, yaitu:

1. Metakognitif

   Metakognitif adalah kesadaran individu terhadap proses berpikirnya sendiri. Artinya, seseorang memahami bagaimana cara ia berpikir, belajar, dan memproses informasi. Metakognisi membantu individu membangkitkan rasa ingin tau dengan menggunakan kemampuan berpikirnya secara sadar. Melalui metakognisi, seseorang dapat memilih dan mengatur strategi yang tepat agar kemampuan kognitifnya berkembang dan hasil belajarnya menjadi lebih optimal.

2. Motivasi

   Motivasi adalah dorongan dalam diri individu yang membuatnya ingin mencapai sesuatu. Dorongan ini ditandai dengan munculnya energi,perasaan, serta respons terhadap tujuan yang ingin di raih. Motivasi dapaat terlihat dalam bentuk tindakan nyata atau aktivitas fisik. Individu yang memiliki motivasi baik akan berusaha secara maksimal untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

3. Perilaku

Perilaku adalah sikap atau tindakan yang ditunjukkan individu dalam merespons berbagai kegiatan yang dialaminya. Perilaku mencerminkan antusiasme dan tanggung jawab terhadap tugas atau aktivitas yang dilakukan. Selain itu, perilaku juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan sosial maupun fisik yang mendukung proses belajarnya.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek regulasi diri dari kedua tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa Bandura dan Zimmerman memandang regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan dirinya secara sadar dalam mencapai tujuan. Regulasi diri mencakup kesadaran terhadap proses berpikir, dorongan motivasi dari dalam diri, evaluasi terhadap perilaku, serta kemampuan mengontrol dan menyesuaikan tindakan sesuai standar pribadi. Regulasi diri dapat dipahami sebagai protes aktif yang mencakup pemantauan, penilaian, dan pengendalian diri sehingga tujuan dapat tercapai secara efektif dan terarah.

3. Faktor-faktor Regulasi Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri menurut Bandura (dalam Lestari & Damayanti, 2024) terdiri dari dua faktor, yaitu:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal memengaruhi regulasi diri melalui dua mekanisme utama. Pertama, lingkungan menyediakan standar yang digunakan individu

untuk menilai dan mengevaluasi perilakunya. Standar tersebut terbentuk dari interaksi antara pengaruh lingkungan dan karakteristik pribadi, sehingga menjadi acuan dalam proses evaluasi diri. Kedua, faktor eksternal berperan dalam memberikan penguatan terhadap perilaku. Penguatan ini berupa insentif atau penghargaan dari lingkungan, karena penghargaan yang berasal dari dalam diri saja tidak selalu cukup untuk memberikan rasa puas atau motivasi yang berkelanjutan.

b. Faktor Internal

Faktor internal berperan dalam regulasi diri melalui interaksinya dengan berbagai proses dalam diri individu. Menurut Albert Bandura (dalam Lestari & Damayanti, 2024), terdapat tiga bentuk utama pengaruh internal dalam pengaturan diri, yaitu:

1) Observasi Diri (*Self-Observation*)

Individu melakukan pemantauan terhadap dirinya sendiri, baik dari segi kualitas penampilan maupun keunikan perilakunya. Seseorang perlu mengawasi performanya, meskipun pengamatan tersebut tidak selalu sepenuhnya akurat. Hal ini karena individu cenderung memusatkan perhatian pada aspek-aspek tertentu dari perilakunya dan mengabaikan aspek lainnya.

2) Proses Penilaian (*Judgmental Process*)

Tahap ini, individu menilai perilakunya dengan membandingkannya terhadap standar pribadi, norma yang berlaku, atau perilaku orang lain. Penilaian juga dilakukan dengan

mempertimbangkan seberapa penting suatu aktivitas serta atribusi terhadap hasil atau performa yang dicapai.

3) Reaksi Diri (*Self-Response*)

Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian tersebut, individu memberikan evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif maupun negatif. Evaluasi ini kemudian diikuti dengan pemberian penghargaan (*reward*) atau hukuman (*punishment*) kepaada diri sendiri. Namun, dalam beberapa kondisi, reaksi emosional mungkin tidak muncul secara kuat karena proses kognitif membantu menyeimbangkan evaluasi tersebut sehingga makna positif atau negatifnya menjadi kurang signifikan secara pribadi.

Zimmerman (dalam Rizki & Ummayah, 2021), mengungkapkan bahwa terdapat tiga faktor regulasi diri, yaitu:

a. Diri/Individu (*Self-Efficacy*)

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik serta tingkat metakognitif yang tinggi akan lebih memahami apa yang ingin dicapai dan bagaimana cara mencapainya. Kesadaran terhadap proses berpikir ini juga berkaitan dengan *self efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Semakin individu yakin bahwa ia mampu mengatur strategi dan menyelesaikan tugas, maka semakin besar kemampuannya dalam mengelola diri dan mencapai tujuan tersebut.

b. Perilaku

Perilaku merupakan usaha individu dalam menggunakan kemampuan atau keterampilan yang dimilikinya. Semakin besar dan semakin teratur usaha seseorang dalam mengelola kegiatannya, maka semakin kuat pula kemampuan regulasi dirinya.

c. Lingkungan (Dukungan Sosial)

Lingkungan juga berperan dalam memengaruhi regulasi diri. Lingkungan yang memberi dukungan yang positif, maka kemampuan regulasi diri akan berkembang dengan baik. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat mengahambat regulasi diri seseorang.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor regulasi diri dari kedua tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi kemampuan mengamati dan menilai diri, memberikan reaksi terhadap perilaku sendiri, serta keyakinan terhadap kemampuan diri (*Self Efficacy*) yang mendorong munculnya usaha yang terarah dan konsisten. Faktor eksternal berupa lingkungan berperan dalam menyediakan standar penilaian, memberikan penguatan atau penghargaan, serta menghadirkan dukungan sosial yang membantu perkembangan kemampuan tersebut. Regulasi diri akan berkembang secara optimal apabila aspek pribadi, perilaku, dan lingkungan saling mendukung dalam proses pencapaian tujuan.

E. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy atau efikasi diri diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1997, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu dan mencapai hasil sesuai yang diharapkan (Otto dkk., 2024). Baron dan Byrne (dalam Ghufron & Risnawati, 2020) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Menurut Akeren dkk., (2025) *self efficacy* atau efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan suatu tugas, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Gist dan Mitchel (dalam Ghufron & Risnawati, 2020) mengatakan bahwa meskipun efikasi diri dapat membuat perilaku individu berbeda meskipun memiliki kemampuan yang sama, karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, cara mengatasi masalah, dan kegigihan dalam berusaha.

Berdasarkan definisi *self efficacy* dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam merencanakan, mengatur strategi, melaksanakan tugas, serta menghadapi berbagai tantangan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki, tetapi juga dengan penilaian dan kepercayaan diri seseorang bahwa ia mampu

menggunakan kemampuannya secara efektif, termasuk ketika menghadapi hambatan.

Self efficacy dalam perspektif Islam adalah *al-fa'al*. Ahyati dan Millah (2024) menjelaskan bahwa *al-fa'al* merupakan sikap optimisme yang tercermin dalam keyakinan seseorang bahwa ia mampu menghadapi tantangan dan meraih hasil yang baik dengan bersandar pada kekuatan diri yang dianugerahkan Allah Swt. Hal ini sejalan dengan hadist Rasulullah Saw yang diriwayatkan oleh Sunan Abu Dawud No. 3916, bahwa Nabi Muhammad Saw menyukai *al-fa'al* (optimisme) yang baik, yaitu perkataan yang baik, sebuah ungkapan yang mencerminkan keyakinan positif seseorang terhadap dirinya dan masa depannya. Dengan demikian, *self efficacy* dalam perspektif Islam tidak hanya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri secara psikologis, tetapi juga mencakup nilai-nilai spiritual yang mendalam. *Al-fa'al* sebagai wujud optimisme dalam Islam menjadi inti dari *self efficacy*, karena seorang muslim yang yakin pada kemampuannya juga senantiasa menyandarkan diri kepada Allah sebagai sumber kekuatan. Maka, perpaduan antara usaha yang sungguh-sungguh, tawakal, doa, dan pengendalian diri menjadikan *al-fa'al* sebagai bentuk nyata dari *self efficacy* yang tidak hanya berdimensi psikologis, tetapi juga bernilai keislaman.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ansyar dkk., 2023), terdapat tiga aspek dalam *self efficacy*, yaitu:

a. Tingkat Kesulitan (*Level*)

Aspek ini berkaitan dengan seberapa sulit tugas yang harus diselesaikan seseorang. Individu akan lebih memiliki mengerjakan tugas yang menurutnya masih bisa ia selesaikan. Sebaliknya, ia cenderung menghindari tugas yang dianggap terlalu sulit atau di luar kemampuannya.

b. Kekuatan Keyakinan (*Strength*)

Aspek ini berhubungan dengan seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Seseorang yang memiliki keyakinan yang kuat, ia akan tetap berusaha dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi banyak hambatan. Keyakinan yang kuat membuat individu lebih konsisten dalam mencapai tujuan.

c. Generalisasi (*Generality*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana keyakinan diri seseorang berlaku dalam berbagai situasi. Individu yang merasa yakin hanya pada tugas tertentu saja, tetapi ada juga yang percaya diri dalam berbagai macam tugas atau situasi. Hal ini tergantung pada pemahaman dan kemampuan diri yang dimiliki masing-masing individu.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek efikasi diri dari tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek efikasi diri dapat dipahami sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tugas. Tingkat kesulitan berkaitan dengan sejauh mana individu merasa mampu menyelesaikan tugas tertentu, sehingga ia cenderung memilih tugas yang sesuai dengan

kemampuannya. Kekuatan keyakinan menunjukkan seberapa besar kepercayaan diri yang dimiliki, yang membuat seseorang tetap berusaha dan tidak mudah menyerah saat menghadapi hambatan. Generalisasi menggambarkan luasnya keyakinan diri tersebut, apakah hanya berlaku pada situasi tertentu atau ada berbagai kondisi. Secara sederhana, efikasi diri mencerminkan seberapa yakin individu terhadap kemampuannya, seberapa kuat individu mempertahankan keyakinan itu, dan dalam situasi apa saja keyakinan tersebut berlaku.

3. Faktor-faktor *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2020), terdapat empat faktor *self efficacy*, yaitu:

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman psibadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience)*

Pengalaman terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan

penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan pada persuasi verbal. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

d. Kondisi Fisiologis (*Psychological State*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan di pandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor efikasi diri dari tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya terbentuk dari berbagai sumber pengalaman. Pengalaman keberhasilan pribadi menjadi faktor paling kuat karena keberhasilan meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan kegagalan dapat menurunkannya. Pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan orang lain juga memengaruhi penilaian diri, terutama jika kemampuan orang tersebut dianggap setara. Dukungan berupa saran, nasihat, dan dorongan secara verbal dapat memperkuat keyakinan untuk berusaha lebih keras. Kondisi fisik dan emosional turut berperan, karena perasaan tenang dan siap akan meningkatkan rasa mampu, sedangkan ketegangan atau kecemasan

dapat membuat individu meragukan kemampuannya. Secara sederhana, efikasi diri terbentuk dari pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan sosial, dukungan verbal, serta kondisi fisik dan emosional yang dirasakan individu.

F. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Wawrzynski (dalam Lintang dkk., 2024), mendefinisikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu bagian penting yang secara umum dimaknai sebagai pemberian bantuan, rasa nyaman, maupun berbagai sumber daya kepada individu agar mampu menghadapi dan mengelola tekanan atau stres yang dialaminya. Menurut Cobb (dalam Acoba, 2024), dukungan sosial merujuk pada adanya rasa kasih sayang, penghargaan, serta perasaan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang saling memberikan bantuan dan dukungan satu sama lain.

Sarafino (dalam Sari & Syariful, 2025), menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan emosional, seperti keluarga dan teman, seperti perhatian, empati, dan kepedulian sehingga individu merasa aman, dihargai, dan dipahami. Gottlieb (dalam Sari & Syariful, 2025), berpendapat bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang dapat berupa verbal maupun non verbal, seperti nasihat, tindakan nyata, atau perhatian yang diberikan oleh orang-orang terdekat, khususnya teman sebaya. Dukungan ini memberikan efek emosional positif, seperti merasa dihargai, diterima, dan tidak sendirian.

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan melalui orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau lingkungan sosial, baik berupa perhatian, kasih sayang, empati, nasihat, maupun bantuan nyata. Dukungan ini membuat individu merasa dihargai, dicintai, diterima, dan tidak sendirian, sehingga membantu mereka menghadapi, mengelola, dan mengurangi stres atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Weiss (dalam Arindawati & Izzati, 2021), dukungan sosial terdiri dari enam aspek, yaitu:

a. *Attachment* (Kelekatan)

Perasaan dekat secara emosional dengan orang lain yang membuat seseorang merasa aman dan nyaman.

b. *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Perasaan menjadi bagian dari suatu kelompok, sehingga seseorang merasa memiliki teman untuk berbagi dan melakukan kegiatan bersama.

c. *Opportunity for Nurturance* (Kesempatan untuk Memberi Dukungan)

Perasaan bahwa diri kita dibutuhkan dan dapat membantu atau meringankan beban orang lain.

d. *Reassurance of Worth* (Pengakuan atau Penghargaan)

Penghargaan ataau pengakuan dari orang lain terhadap kemampuan, keterampilan, atau nilai diri yang kita miliki.

e. *Reliable Alliance* (Adanya Orang yang Bisa diandalkan)

Keyakinan bahwa ada orang yang siap membantu ketika kita menghadapi kesulitan.

f. *Guidance* (Nasihat atau Bimbingan)

Ketersediaan saran atau arahan dari orang lain saat kita menghadapi masalah, sehingga membantu menemukan solusi.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek dukungan sosial dari tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan tidak hanya berupa bantuan langsung, tetapi juga mencakup hubungan emosional dan perasaan dihargai. Dukungan sosial terlihat dari adanya kelekatan yang memberi rasa aman, perasaan menjadi bagian dari kelompok, kesempatan untuk saling membantu, serta pengakuan atas Kemampuan diri. Dukungan juga tercermin dari keberadaan orang yang dapat diandalkan saat mengalami kesulitan dan adanya nasihat atau bimbingan ketika menghadapi masalah. Secara keseluruhan, dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, kebersamaan, penghargaan, dan bantuan yang membuat individu merasa tidak sendirian serta lebih mampu menghadapi tantangan hidup.

3. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Menurut Myers (dalam Mufidah & Fadilah, 2023), ada tiga faktor utama yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan positif kepada orang lain, yaitu:

a. Empati

Kemampuan untuk ikut merasakan kesedihan atau kesulitan yang dialami orang lain. Kemampuan ini menumbukan dorongan untuk membantu, mengurangi penderitaan, serta meningkatkan kesejahteraan individu tersebut.

b. Norma dan Nilai Sosial

Berfungsi sebagai pedoman dalam kehidupan bermasyarakat. Pedoman ini mengarahkan individu untuk menjalankan kewajiban serta berperilaku sesuai dengan aturan dan harapan sosial.

c. Pertukaran Sosial

Menggambarkan hubungan timbal balik dalam interaksi, seperti saling memberi cinta, bantuan, dan informasi. Keseimbangan dalam hubungan tersebut menciptakan kepuasan interpersonal serta menumbuhkan keyakinan bahwa orang lain akan memberikan dukungan ketika dibutuhkan.

Berdasarkan penjelasan mengenai faktor dukungan sosial dari tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa individu terdorong memberikan dukungan karena adanya rasa empati, nilai-nilai sosial yang dianut, serta hubungan timbal balik dengan orang lain. Empati membuat individu ingin membantu dan meringankan kesulitan orang lain. Norma dan nilai sosial membimbinbg individu untuk bertindak sesuai aturan dan tanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat. Pertukaran sosial menciptakan hubungan saling memberi dan menerima yang menumbuhkan rasa percaya serta kepuasan dalam hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, dukungan sosial muncul dari perpaduan antara kepedulian pribadi, tuntutan sosial, dan hubungan yang saling menguntungkan.

G. Hubungan antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi

Menurut Haru dkk., (2024) mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, seperti universitas, institut, sekolah tinggi, maupun akademi. Siagin (dalam Sofyan dkk., 2023) menyatakan, organisasi merupakan suatu wadah kerja sama yang melibatkan dua orang atau lebih yang secara formal terikat untuk mencapai tujuan tertentu.Mahasiswa yang aktif dalam organisasi perlu mampu mengatur waktu secara seimbang antara kegiatan organisasi dan kewajiban akademik. Pengelolaan waktu yang kurang optimal antara keduanya dapat memengaruhiprestasi belajar, yang salah satunya terlihat dari menurunnya nilai IP mahasiswa (Rahman & Abdullah, 2025).

Self efficacy atau efikasi diri diperkenalkan oleh Bandura pada tahun 1997, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu dan mencapai hasil sesuai yang diharapkan (Otto dkk., 2024). Dengan kata lain, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam merencanakan, mengatur strategi, melaksanakan tugas, serta menghadapi berbagai tantangan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki, tetapi juga dengan penilaian dan kepercayaan diri seseorang bahwa ia mampu menggunakan kemampuannya secara efektif, termasuk ketika menghadapi hambatan.

Sarafino (dalam Sari & Syariful, 2025), menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang diberikan oleh individu yang memiliki kedekatan emosional, seperti keluarga dan teman, seperti perhatian, empati, dan kepedulian sehingga individu merasa aman, dihargai, dan dipahami. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan membuat individu merasa dihargai, dicintai, diterima, dan tidak sendirian, sehingga membantu mereka menghadapi, mengelola, dan mengurangi stres atau tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

Bandura (dalam Putri dkk., 2022) mendefinisikan bahwa regulasi diri adalah bagaimana kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan dirinya sendiri. Proses ini dilakukan dengan memengaruhi perilaku melalui pengaturan lingkungan, membangun dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi terhadap tindakan yang dilakukan. Menurut Kong dan Wang (dalam Rochmat dkk., 2025) dalam teori sosial kognitif yang dikemukakan oleh Bandura, *self efficacy* dan *self regulation* merupakan dua konsep yang saling berhubungan dan berperan penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Salmiah dkk., (2025) yang berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri, Regulasi Diri dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Biologi Peserta Didik Kelas X", dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dan efikasi diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan regulasi diri peserta didik, makan semakin baik pula hasil belajar

yang diperoleh. Selain itu, kedua variabel tersebut menunjukkan kontribusi nyata terhadap peningkatan hasil belajar.

Regulasi diri dan dukungan sosial memiliki keterkaitan yang bersifat saling mendukung. regulasi diri merupakan kemampuan internal individu dalam mengontrol emosi dan perilaku, sedangkan dukungan sosial merupakan faktor eksternal berupa bantuan atau perhatian yang diberikan oleh orang lain, seperti orang tua, teman, atau lingkungan sekitar, baik dalam bentuk semangat, nasihat, maupun bantuan nyata (Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian Lalramthari dan Vemula (2024) yang berjudul "*The Role of Self-Regulation and Social Support in Academic Achievement of Secondary School Students*", menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan dukungan sosial, dimana lingkungan sosial yang supportif dari keluarga, guru, dan teman sebaya membantu siswa mengelola emosi, merencanakan tujuan, serta memonitor proses belajarnya denngan lebih baik. Dukungan sosial mendorong terbentuknya strategi regulasi diri yang efektif. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin kuat kemampuan regulasi diri siswa. Kombinasi keduanya berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih tinggi, baik secara langsung maupun melalui penguatan kontrol diri dalam belajar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Afifah dkk., (2024) yang berjudul "Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *Self Regulated Learning* Siswa di SMA X Merangin", menunjukkan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan regulasi diri. Individu yang

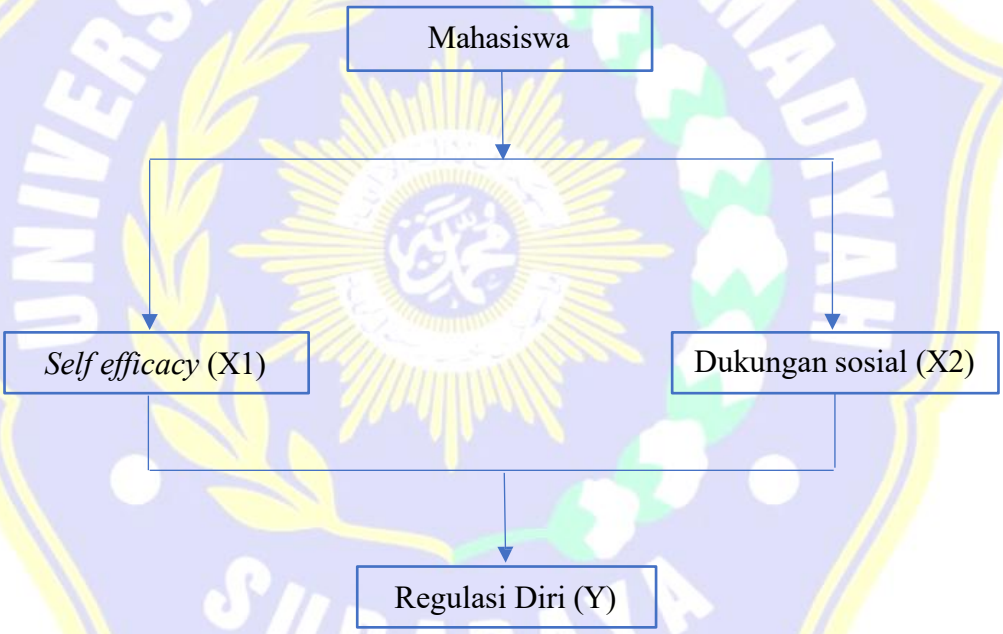
memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya serta memperoleh dukungan dari lingkungan cenderung lebih mampu mengatur emosi, perilaku, dan pencapaian tujuan. *Self efficacy* berperan sebagai faktor internal yang mendorong pengendalian diri, sedangkan dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang memperkuat kemampuan tersebut. Dengan demikian, kombinasi antara *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama meningkatkan regulasi diri individu.

Berdasarkan dari uraian di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi membutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik agar mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dan kegiatan organisasi. Regulasi diri membantu mahasiswa mengatur waktu, mengendalikan emosi, menetapkan prioritas, serta tetap konsisten dalam mencapai tujuan. *Self efficacy* dan dukungan sosial terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan dengan regulasi diri. *Self efficacy* sebagai faktor internal membuat individu yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas dan tantangan. Sementara itu, dukungan sosial sebagai faktor eksternal memberikan rasa aman, semangat, dan bantuan yang membantu individu tetap termotivasi serta mampu mengelola stres.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self efficacy* dan semakin kuat dukungan sosial yang diterima, maka semakin baik pula regulasi diri individu. Ketiga variabel tersebut saling berkaitan dan bersamam-samam berkontribusi dalam meningkatkan keberhasilan akademik. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang kuat dan lingkungan yang supportif cenderung lebih mampu mengatur dirinya secara efektif dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus anggota organisasi.

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat, baik dari sisi ilmu pengetahuan maupun dari sisi kehidupan nyata. Dari sisi ilmu pengetahuan, penelitian ini ikut memperluas pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan, terutama tentang bagaimana *self efficacy,* dukungan sosial, dan regulasi diri saling berkaitan pada mahasiswa yang aktif organisasi. Hasil penelitian ini juga bisa dijadikan bahan rujukan untuk mengembangkan teori regulasi diri, khususnya dalam konteks mahasiswa indonesia yang harus menjalani dua peran sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa dan anggota organisasi.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

I. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban awal terhadap rumusan masalah penelitian yang sifatnya sementara dan masih harus dibuktikan kebenarannya

melalui pengujian empiris (Azwar, 2017). Berdasarkan kerangka konseptual dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat Hubungan antara *Self efficacy* dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa yang mengikuti Organisasi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.