



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 8 Nomor 4, 2025
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/11/2025
Reviewed : 11/12/2025
Accepted : 19/12/2025
Published : 29/12/2025

Anandhita Salwa
 Khairunnisa¹
 Fadila Bela Setiani²
 Kayla Zeta Aisha³
 Adzanishari
 Mawaddah Rahmah⁴
 Novita Sari⁵

PENGEMBANGAN ALAT UKUR SELF REGULATION PADA MAHASISWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan alat ukur regulasi diri pada mahasiswa berdasarkan teori sosial kognitif Albert Bandura. Alat ukur dikonstruksi berdasarkan tiga dimensi utama, yaitu self-observation, judgment process, dan self-reaction, yang selanjutnya dijabarkan ke dalam 11 indikator perilaku. Pada tahap pengembangan awal, instrumen terdiri dari 32 item, kemudian melalui proses seleksi item diperoleh 18 item final. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 167 mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner berbasis skala Likert 5 poin. Hasil analisis konsistensi internal menunjukkan reliabilitas yang tinggi dengan nilai Cronbach's α sebesar 0,870. Selanjutnya, hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa model pengukuran memiliki tingkat kesesuaian yang memadai setelah dilakukan modifikasi model, dengan indeks goodness of fit sebagai berikut: CFI = 0,918; TLI = 0,900; RMSEA = 0,061; dan SRMR = 0,067. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa alat ukur regulasi diri yang dikembangkan telah memenuhi kriteria psikometrik yang baik dan layak digunakan untuk mengukur regulasi diri pada populasi mahasiswa.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Pengembangan Alat Ukur, Mahasiswa, Validitas, Reliabilitas.

Abstract

This study aimed to develop a self-regulation measurement instrument for university students based on Albert Bandura's social cognitive theory. The instrument was constructed using three core dimensions: self-observation, judgment process, and self-reaction, which were further operationalized into 11 behavioral indicators. The initial pool consisted of 32 items, and following an item selection process, 18 items were retained for the final version of the scale. A quantitative research approach was employed, involving 167 active undergraduate students selected using a quota sampling technique. Data were collected online through a questionnaire utilizing a 5-point Likert scale. The results of the internal consistency analysis indicated high reliability, with a Cronbach's alpha coefficient of .870. Furthermore, the results of the Confirmatory Factor Analysis (CFA) demonstrated an acceptable model fit after model modification, as indicated by the following fit indices: CFI = 0.918, TLI = 0.900, RMSEA = 0.061, and SRMR = 0.067. Overall, the findings suggest that the developed self-regulation scale meets established psychometric criteria and is suitable for assessing self-regulation among university students.

Keywords: Self-Regulation, Test Development, University Students, Validity, Reliability.

PENDAHULUAN

Kemampuan Regulasi diri (Self regulation) merupakan faktor psikologis yang memiliki peran krusial dalam menentukan tingkat keberhasilan individu, baik dalam ranah akademik, sosial, maupun emosional. Regulasi diri melibatkan kapasitas seseorang untuk mengendalikan

^{1,2,3,4,5}Prodi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Muhammadiyah Bandung
 email: belafadila31@gmail.com

pikiran, emosi, serta perilaku agar selaras dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks pembelajaran, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi cenderung mampu merancang strategi belajar yang efektif, mengelola waktu secara optimal, memantau kemajuan belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajarnya mandiri menjadi prasyarat penting untuk mencapai keberhasilan akademik dan adaptasi psikososial (Panadero, 2017).

Kemampuan regulasi diri berakar dari teori sosial kognitif Albert Bandura yang menempatkan penguasaan diri sebagai elemen kunci dalam pembentukan perilaku. Bandura (dalam Ghufon & Risnawati, 2010) berpendapat bahwa adaptasi individu terhadap lingkungannya tidak akan optimal tanpa adanya kendali atas proses psikis dan tindakannya. Howard dan Miriam menyatakan bahwa pengaturan diri adalah sebuah proses di mana individu dapat mengatur tujuan dan tindakan mereka sendiri. Mereka menentukan sasaran pribadi, menilai keberhasilan dalam mencapai sasaran tersebut, dan memberi diri mereka penghargaan setelah mencapai tujuan itu (Friedman & Schustack, 2008 dalam Fitriya & Lukmawati, 2016).

Menurut Zimmerman, regulasi diri merupakan suatu konsep yang merujuk pada kemampuan seseorang untuk secara sadar dan aktif mengatur cara berpikir, tingkat motivasi, dan perilakunya dalam konteks belajar (Agustiya, 2008). Regulasi diri merupakan kapasitas individu untuk melakukan pengelolaan terhadap dirinya, yang menemukan relevansinya dalam interaksi sosial yang memfasilitasi perkembangan manusia. Carl Rogers menyatakan bahwa setiap individu memiliki kesadaran untuk bergerak menuju pengelolaan diri secara terarah. Proses ini bersifat progresif dan dapat mendorong individu untuk terus tumbuh dan mengembangkan potensi dirinya (Ardiyandhani, 2008 dalam Rizki & Ummayah, 2021).

Ketika individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, selain ingin mendapat hasil yang diharapkan, juga terdapat hasil yang tidak terduga. Hal ini menyoroti betapa pentingnya regulasi diri yang baik bagi mahasiswa. Mahasiswa disiapkan untuk menjadi tenaga kerja yang dapat bersaing secara internasional, sehingga mereka masih dianggap sebagai harapan dan aset penting bagi bangsa. Mahasiswa yang sedang belajar di universitas diharuskan menyelesaikan pendidikan mereka dalam waktu yang telah ditetapkan. Tekanan tersebut bisa datang dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya mendapatkan gelar yang dapat dibanggakan, dari institusi pendidikan, biaya kuliah, teman-teman, dosen, serta dari keinginan pribadi mahasiswa itu sendiri (Trifiriani & Agung, 2018).

Situasi terduga dapat muncul karena lingkungan yang berbeda akan menghadapkan mahasiswa pada berbagai pengalaman. Setiap pengalaman yang dihadapi setiap individu tidaklah sama, yang berkaitan dengan cara mereka menghadapi budaya baru (Harita & Suryanto, 2023). Di satu sisi, belajar di lingkungan yang berbeda dapat membantu seseorang mengembangkan kemandirian, tetapi di sisi lain, bisa juga memiliki efek sebaliknya. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memperkuat kemampuan regulasi diri agar memberikan dampak positif pada lingkungan mereka. Setiap individu yang memiliki regulasi diri akan sadar dan pergerakannya terarah serta terkontrol dalam bersosialisasi.

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam menyesuaikan diri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi dapat mengarahkan dan mengelola diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Mereka yang memiliki regulasi diri yang baik mampu memandu individu menuju keberhasilan (Pangesti & Affandi, 2024). Regulasi diri juga dapat membuat pikiran, dan perasaan serta mengadaptasikan tanpa henti untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Regulasi diri merupakan usaha untuk sadar dan aktif dalam mengintervensi, mengontrol perilaku, reaksi dan aktivitas seseorang (Fitriyah, 2017 dalam Rizki & Ummayah, 2021).

Regulasi diri memiliki dampak yang signifikan terhadap perjalanan individu dalam kesehatan dan kesejahteraan selama seluruh fase kehidupan. Sebenarnya, lebih dari sepuluh tahun yang lalu, dinyatakan bahwa “memahami pengaturan diri adalah tujuan yang paling penting untuk meningkatkan pemahaman mengenai perkembangan” (Posner & Rothbart, 2000 dalam Halfon et al., 2018). Regulasi diri menjadi pondasi dalam meraih tugas perkembangan adaptif yang berhasil di setiap tahap kehidupan. Dalam konteks kesehatan ibu dan anak, pendekatan baru yang mengadopsi perspektif life course health development (LCHD) telah memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana perjalanan ini dibentuk oleh mekanisme dinamis seperti regulasi diri.

Dari konsep regulasi diri, muncul sebuah teori yang dikenal dengan *self regulated learning*. Teori ini digunakan untuk mengetahui pandangan mahasiswa mengenai tugas akademik. Di lingkungan pendidikan perguruan tinggi, mahasiswa sering menghadapi tekanan yang sangat besar karena tuntutan akademik yang tinggi dan tantangan dalam meregulasi diri secara efektif (Sofa et al., 2024). Teori ini menekankan pentingnya untuk mahasiswa dapat meregulasi diri sendiri, dengan kemampuan yang baik, mahasiswa dapat lebih efektif menghadapi tuntutan akademik dan menghindari *burnout*. Dengan menerapkan regulasi diri yang efektif, seseorang dapat memberikan dorongan untuk bertindak dengan lebih fokus dan menunjukkan tingkah laku yang memenuhi harapan. Ini berkontribusi pada kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Arum & Khoirunnisa, 2021).

Menurut teori Albert Bandura, regulasi diri terbentuk menjadi tiga dimensi perilaku yang saling berkaitan (Bandura, 1991), Pertama, *Self Observation*, individu secara aktif memantau dan merekam perilaku sendiri termasuk situasi yang menjadi latar belakang dan konsekuensi yang timbul sebagai bahan evaluasi. Kedua, *Judgement Process*, yaitu tahapan individu mengevaluasi pola perilaku dan hasil yang diperoleh dengan membandingkan terhadap standar atau norma pribadi. Ketiga, *Self Reaction*, respon evaluatif berupa perasaan dan motivasi atas kesesuaian perilaku dengan standar atau norma pribadi yang dapat berubah menjadi bentuk penghargaan atau hukuman pada diri sendiri sehingga menjadi pertimbangan untuk mempertahankan atau mengubah perilaku di masa mendatang.

Penelitian Friskilia & Winata (2018) menggunakan konsep regulasi diri untuk mencari pengaruh regulasi diri terhadap belajar siswa yang merupakan salah satu faktor yang diduga memiliki peran penting sebagai penunjang keberhasilan siswa. Berdasarkan temuan Friskilia & Winata (2018), dapat disimpulkan bahwa regulasi diri bukan hanya sekedar konsep teoritis, tetapi merupakan variabel psikologis yang terukur dan memiliki dampak nyata terhadap *outcome* akademik. Penelitian oleh Setiawan (2022) tentang alat ukur regulasi diri menunjukkan bahwa alat ukur regulasi diri memiliki derajat keterandalan pada kategori tinggi berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan. Penelitian lain dari Harita & Suryanto (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau melaksanakan regulasi diri dengan menggunakan pengalaman di lingkungan baru nya sebagai tolak ukur.

Perkembangan terkini dalam kajian regulasi diri juga menyoroti peran faktor teknologi dan pembelajaran daring dalam membentuk kemampuan *self-regulation*. Penelitian oleh Broadbent & Poon (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengambil pembelajaran daring membutuhkan tingkat regulasi diri yang lebih tinggi untuk berhasil dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Sementara itu, studi oleh Jansen et al. (2019) menekankan pentingnya intervensi berbasis bukti untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa, khususnya melalui pelatihan metakognitif dan penataan lingkungan belajar.

Selain berperan dalam meningkatkan prestasi akademik, kemampuan regulasi diri juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Regulasi diri memungkinkan individu untuk mengelola emosi, tekanan, serta stres yang timbul selama proses belajar. Temuan dari penelitian Shohib, Ulwiyah, dan Mawaddati (2025) mengungkapkan bahwa penerapan strategi regulasi diri secara terstruktur melalui layanan bimbingan kelompok terbukti efektif menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir Jember. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik serta menjaga kestabilan emosional mereka.

Namun, hingga saat ini masih terbatas alat ukur regulasi diri yang dikembangkan khusus untuk populasi mahasiswa Indonesia dengan mempertimbangkan keragaman kultural dan tuntutan akademik terkini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan regulasi diri pada mahasiswa, sejauh mana mahasiswa mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan berdasarkan teori *Social Cognitive* Albert Bandura. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan instrumen yang berbasis teori Bandura (1991) dan telah teruji validitas, reliabilitas, serta kesesuaian kontekstualnya. Hasil pengembangan alat ukur ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar *assessment* dan intervensi peningkatan keterampilan regulasi diri, baik dalam setting akademik maupun pengembangan diri mahasiswa secara holistik.

METODE

Partisipan

Uji coba alat ukur regulasi diri melibatkan partisipan mahasiswa/i aktif yang dipilih menggunakan quota sampling. Penelitian dilakukan secara online menggunakan platform Google Form yang disebar melalui sosial media seperti Whatsapp, Instagram, dan X (Twitter) dan mendapatkan responden sebanyak 167 responden yang memenuhi kriteria. Semua responden bersedia untuk mengisi melalui informed consent yang diberikan.

Instrument

Alat ukur regulasi diri dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Bandura (1991). Kemampuan Regulasi diri (self regulation) merupakan faktor psikologis yang memiliki peran krusial dalam menentukan tingkat keberhasilan individu, baik dalam ranah akademik, sosial, maupun emosional. Berdasarkan teori Bandura (1991) ditentukan 3 dimensi yaitu, self observation, judgement process, dan self reaction. Dari ketiga dimensi tersebut dipecah kembali menjadi 4 indikator untuk dimensi self observation dan judgement process, dan 3 indikator untuk dimensi self reaction (tabel 1). Penelitian ini menggunakan skala likert dengan format yang terdiri dari 5 pilihan jawaban untuk setiap jawaban yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, dan 5 = Sangat Setuju.

Tabel 1. Blueprint Skala Self Regulation

Aspek	Indikator	Fav	Unfav	Total
Self Observation	Pemantauan Perilaku	1, 2	3	3
	Pemantauan Kondisi Lingkungan	5, 6	8	3
	Evaluasi Konsekuensi Perilaku	10	11	2
	Konsistensi dalam Pemantauan	14	16	2
	Mengembangkan standar pribadi	17	20	2
	Mengevaluasi performa diri dengan membandingkan pencapaian	22	23, 24	3
Judgement Process	Individu menilai sejauh mana suatu aktivitas dianggap penting secara pribadi oleh individu	26	27, 28	3
	Keyakinan individu terhadap penyebab dari keberhasilan atau kegagalan performanya	29	30, 31	3
	Evaluasi diri secara emosional	33, 35	36	3
Self Reaction	Insentif diri	38, 39, 40	42	4
	Respons adaptif dengan maladaptif	44, 45	46, 47	4

Prosedur Pengembangan Alat Ukur

Alur penyusunan alat ukur Psikologi mengikuti langkah-langkah dasar konstruksi (Azwar, 2021) dimulai dari melakukan identifikasi tujuan ukur yaitu menentukan regulasi diri sebagai konstruk yang akan diukur berdasarkan teori Bandura. Kemudian menguraikan konsep teoritik atribut yang hendak diukur menjadi 3 aspek berperilaku yaitu Self Observation, Judgement Process, dan Self Reaction.

Aspek-aspek tersebut kemudian dioperasionalkan ke dalam definisi operasional dan indikator perilaku yang diamati, yang selanjutnya disusun dalam bentuk kisi-kisi sebagai kerangka penulisan aitem. Berdasarkan indikator tersebut, disusun aitem-aitem pernyataan yang kemudian di review dan divalidasi secara isi untuk memastikan kesesuaian antara aitem, indikator, dan konstruk. Sebelum melakukan penyebaran kuesioner, peneliti melakukan validitas aiken dan sudah di validasi oleh expert sebelum dilakukan uji coba. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan validitas aiken lanjutan.

Skala yang telah disusun selanjutnya diuji cobakan kepada responden untuk memperoleh data empiris, yang digunakan dalam proses seleksi aitem dan pengujian reliabilitas. Aitem-aitem yang memenuhi kriteria kemudian dikompilasi menjadi alat ukur regulasi diri yang siap digunakan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data menghasilkan 167 responden dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki dan usia 21-23 tahun (tabel 2).

Tabel 2. Data Demografi		
	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	50	29.8%
Perempuan	117	70.2%
Total	167	100%
Rentang Usia		
≤ 20 tahun	31	18.56%
21 - 23 tahun	115	68.86%
≥ 24 tahun	21	12.57%
Total	167	100%

Analisis Uji Reliabilitas

Hasil item-rest correlation dilakukan untuk melihat kualitas setiap item. Peneliti menggugurkan item yang bernilai <0.3 karena dianggap memiliki kualitas yang buruk (Ebel, 1965 dalam Crocker & Algina, 2008). Berdasarkan hasil item-rest correlation, didapatkan 18 item dengan nilai >0.3 yang dipilih berdasarkan nilai item (tabel 3).

Tabel 3. Hasil Item- rest Correlation		
Aitem	Item-rest Correlation	Keterangan
1	0.517	Baik
2	0.577	Baik
5	0.488	Baik
6	0.407	Baik
10	0.674	Baik
17	0.538	Baik
26	0.548	Baik
29	0.482	Baik
30	0.571	Baik
33	0.533	Baik
35	0.414	Baik
39	0.388	Baik
40	0.612	Baik
42	0.406	Baik
44	0.559	Baik
45	0.605	Baik
46	0.365	Baik

Analisis item-rest correlation menunjukkan bahwa dari 32 item yang diujikan, sebanyak 18 item dinyatakan layak (korelasi $\geq .30$) dan 14 item tidak layak (korelasi $< .30$). Item dengan korelasi rendah seperti aitem 3 (-.455) dan aitem 20 (.215) menunjukkan nilai yang lemah yang disebabkan oleh ambiguitas dalam formulasi atau kurang relevannya item terhadap konstruk yang diukur. Penghapusan item yang tidak layak meningkatkan fokus alat ukur pada konstruk yang dimaksud (Frederick et al., 2024).

Analisis reliabilitas (tabel 4) dilakukan pada 18 item yang dinyatakan layak dan memperoleh nilai Cronbach's yang tinggi dengan α sebesar .870 (Kilic, 2016). Hasil ini terlihat lebih tinggi dibanding versi yang terdiri dari 32 item. Berdasarkan uji reliabilitas dan hasil analisis item-rest correlation, peneliti memutuskan untuk mempertahankan 18 item pada skala akhir untuk mengukur variabel regulasi diri.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

	Jumlah Aitem	Koefisien Alpha (α)
Sebelum Penghapusan Item	32	0.785
Setelah Penghapusan Item	18	0.870

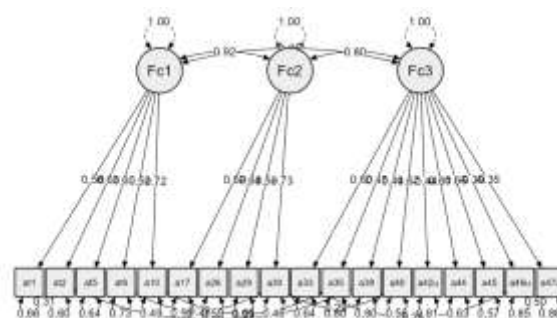
Analisis Confirmatory Factor Analysis

Analisis confirmatory factor analysis biasa digunakan untuk menguji apakah alat ukur sudah layak digunakan atau belum. Kriteria kesesuaian model adalah nilai minimum fungsi chi square $p > 0.05$; nilai > 0.9 untuk CFI dan TLI; mendekati 0.08 untuk RMSEA dan SRMR (Hu & Bentler, 1999). Hasil menunjukkan bahwa berdasarkan uji chi square model tidak fit, namun pengujian chi square sensitif terhadap jumlah sampel. Peneliti mencoba menggunakan kriteria lainnya yaitu berdasarkan CFI, TLI, RMSEA dan SMRS model memenuhi kriteria fit setelah dilakukan modifikasi model.

Tabel 5. Hasil Confirmatory Factor Analysis

Model Fit Index	Hasil	Keterangan
Chi-Square (χ^2)	203.885	
df	125	tidak fit
p-value	$< .001$	
CFI	0.918	Fit (≥ 0.90)
TLI	0.900	Fit (≥ 0.90)
RMSEA	0.061	Fit (≤ 0.08)
SRMR	0.067	Fit (≤ 0.08)

Model Plot



Gambar 1. Model Plot

Visualisasi dari model pengukuran yang telah dikonfirmasi disajikan pada Gambar 1. Gambar tersebut menunjukkan hubungan antara tiga dimensi laten, yaitu self-observation, judgment process, dan self-reaction, dengan item-item manifest yang berfungsi sebagai indikator masing-masing dimensi. Besarnya koefisien jalur berupa factor loadings yang menghubungkan setiap item dengan dimensi laten terkait, sebagaimana ditampilkan dalam plot model, memberikan gambaran visual mengenai kekuatan hubungan serta kontribusi relatif setiap item dalam merepresentasikan konstruk yang diukur.

Selain itu, visualisasi model juga menampilkan beberapa jalur korelasi antar galat pengukuran yang ditambahkan sebagai bagian dari proses modifikasi model. Jalur-jalur modifikasi tersebut ditetapkan berdasarkan modification indices dan pertimbangan teoritis yang relevan, dengan tujuan untuk meningkatkan kesesuaian model tanpa mengubah struktur konseptual utama instrumen.

Secara keseluruhan, representasi visual model ini memperkuat hasil analisis statistik yang menunjukkan bahwa struktur tiga dimensi regulasi diri yang diusulkan berdasarkan teori sosial kognitif Bandura (self-observation, judgment process, dan self-reaction) telah terkonfirmasi secara empiris melalui data yang diperoleh dari populasi mahasiswa. Dengan demikian, instrumen yang dikembangkan dapat dikatakan valid secara konstruk dan mampu merepresentasikan proses regulasi diri sesuai dengan kerangka teoretis, di mana ketiga proses tersebut berfungsi secara saling terkait dan dinamis (tabel 6).

Tabel 6. Item-Item Skala Regulasi diri

Aspek	No.lama	No.baru	Item
Self Observation	1	1	Saya memperhatikan cara bertindak dalam situasi penting
	2	2	Saya menyadari kebiasaan saya saat menghadapi tantangan
	5	3	Saya memperhatikan situasi yang memengaruhi suasana hati atau kinerja saya
	6	4	Saya mencatat faktor seperti waktu dan tempat saat mengambil keputusan
	10	5	Saya mempertimbangkan dampak jangka panjang dari keputusan saya
Judgement Process	17	6	Saya membentuk nilai dan standar pribadi berdasarkan pengalaman dan pemikiran saya sendiri
	26	7	Saya merasa pencapaian saya berarti jika aktivitas tersebut sesuai dengan nilai yang saya yakini.
	29	8	Saya percaya bahwa keberhasilan berasal dari usaha dan kemampuan pribadi
	30	9	Saya merasa bangga ketika mencapai sesuatu yang saya usahakan sendiri tanpa bantuan khusus.
	33	10	Saya merasa puas ketika berhasil mencapai target yang saya tetapkan sendiri.
	35	11	Saya menghargai usaha saya meskipun hasilnya belum maksimal.

	39	12	Saya menggunakan target harian untuk memotivasi diri.
	40	13	Saya merasa termotivasi ketika melihat kemajuan diri sendiri.
	42	14	Saya tidak peduli dengan pencapaian karena merasa tidak berguna.
Self Reaction	44	15	Saya tetap tenang dan fokus mencari solusi saat gagal.
	45	16	Saya mengubah strategi jika cara lama tidak efektif.
	46	17	Kegagalan membuat saya meragukan kemampuan diri.
	47	18	Saya mudah menyerah jika hasil tidak langsung tercapai.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menciptakan alat ukur regulasi diri dengan mengacu pada teori sosial kognitif Bandura (1991) dan mengevaluasi sifat psikometriknya dalam hal validitas dan reliabilitas di antara mahasiswa Indonesia. Tiga aspek yang dianalisis diambil langsung dari teori Bandura yang berbeda dari kerangka dimensi yang digunakan oleh beberapa alat ukur regulasi diri sebelumnya seperti Zimmerman (2000) sehingga memberikan alternatif baru dalam mengoperasionalkan konstruk tersebut.

Secara keseluruhan, langkah-langkah dalam pengembangan alat ukur ini mengikuti prosedur penelitian yang terstruktur. Proses pembuatan item didasarkan pada indikator perilaku yang dijelaskan pada ketiga aspek teori dengan memperhatikan karakteristik mahasiswa sebagai pengguna utama. Kemudian pada tahap uji validitas tampak berupa telaah skala dengan melibatkan expert judgment, peneliti mendapat masukan ataupun catatan perbaikan sebagai pertimbangan memperbaiki pernyataan sebelum diujicobakan pada partisipan. Proses pengumpulan data secara daring berjalan dengan baik meskipun terdapat ketidakseimbangan antara jenis kelamin di mana responden perempuan memiliki frekuensi lebih tinggi.

Analisis psikometrik menunjukkan alat ukur yang dikembangkan memiliki reliabilitas dan validitas yang baik. Hasil analisis item terhadap 18 item final menunjukkan hasil yang memuaskan. Nilai item rest correlation berkisar antara .365 hingga .674. Hasil ini menunjukkan bahwa item-item dalam alat ukur memiliki kualitas baik hingga sangat baik (Ebel, 1965 dalam Crocker & Algina, 2008). Dengan kata lain item berfungsi dengan baik dalam membedakan kemampuan regulasi diri setiap individu.

Nilai Alpha Cronbach's α sebesar .870 pada versi 18 item juga menunjukkan konsistensi internal yang tinggi (Kilic, 2016), lebih baik dibandingkan dengan nilai sebelum seleksi ($\alpha = .785$). Peningkatan ini menunjukkan bahwa proses penghapusan item dengan korelasi item-total yang rendah (misalnya item 3 dan 20) berhasil memperkuat keselarasan item dengan konstruk regulasi diri. Nilai alpha cronbach adalah koefisien presisi atau batas bawah dari koefisien reliabilitas (Crocker & Algina, 2008). Dengan demikian, nilai reliabilitas yang tinggi memiliki arti bahwa item-item dalam alat ukur memiliki sifat unidimensional. Sifat unidimensional memiliki arti bahwa item-item yang dikembangkan secara bersama-sama mengukur satu faktor tunggal (Sari, Inskandarsyah, & Purwono, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2022) juga menemukan tingkat reliabilitas tinggi pada alat ukur regulasi diri yang didasarkan pada model Zimmerman.

Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa model pengukuran regulasi diri berbasis tiga dimensi mencapai tingkat kesesuaian yang memadai setelah dilakukan modifikasi model. Indeks kelayakan model memperlihatkan bahwa struktur faktor yang diajukan selaras dengan data empiris. Nilai CFI dan TLI yang tinggi disertai RMSEA yang rendah mengindikasikan bahwa

model memiliki good fit (Hu & Bentler, 1999), sehingga memberikan dukungan terhadap validitas konstruk instrumen. Temuan ini menguatkan struktur tiga faktor yang dirumuskan berdasarkan tiga aspek utama dalam teori Bandura. Pendekatan ini berbeda dari kerangka dimensional yang digunakan pada beberapa instrumen regulasi diri sebelumnya, seperti model Zimmerman (2000), sehingga menawarkan alternatif konseptual dan operasional dalam memetakan konstruk regulasi diri.

Namun, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan teknik quota sampling dan penyebaran di media sosial berpotensi mengakibatkan sampel tidak sepenuhnya mewakili populasi mahasiswa secara keseluruhan. Kedua, jumlah sampel yang masih terbatas memungkinkan kualitas hasil analisis faktor yang belum optimal. Ketiga, expert pada uji validitas Aiken's V yang masih kurang jumlahnya sehingga peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan expert judgement dengan jumlah expert lebih banyak.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan instrumen pengukuran regulasi diri berbasis teori sosial kognitif Bandura yang terbukti memiliki kualitas psikometrik yang baik pada populasi mahasiswa Indonesia. Dari 32 item awal, proses analisis menghasilkan 18 item yang memenuhi kriteria validitas dan menunjukkan konsistensi internal yang tinggi ($\alpha = 0,870$). Struktur tiga dimensi (self-observation, judgment process, dan self-reaction) juga memperoleh dukungan empiris melalui analisis CFA dengan indeks kesesuaian model yang memadai (CFI = 0,918; RMSEA = 0,061, SRMR=0.067).

Temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan layak digunakan untuk mengukur regulasi diri dalam konteks akademik mahasiswa. Meskipun demikian, keterbatasan pada karakteristik dan cakupan sampel mengharuskan kehati-hatian dalam melakukan generalisasi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan replikasi pada populasi yang lebih beragam dan sampel yang lebih besar serta menguji stabilitas model pada konteks yang berbeda guna memperkuat validitas eksternal instrumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiya, R. I. (2008.). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma 29 Jakarta.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(88).
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Crocker, L., & Algina, J. (2008). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. CENGAGE Learning.
- Frederick, A. I., Hafidz, F. A., Wyandini, D. Z., & Mukminin, G. U. (2024). Pengembangan Alat Ukur Capacity To Love. *Empati*, 13(6), 490–497. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.48879>
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184. <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (1st ed.). Ar-Ruzz Media.
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (Eds.). (2018). *Handbook of Life Course Health Development*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>

- Harita, A. N. W., & Suryanto, S. (2023). Regulasi Diri Pada Mahasiswa Perantauan Di Surabaya. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 441–455. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.32333>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jansen, R. S., van Leeuwen, A., Janssen, J., Jak, S., & Kester, L. (2019). Self-Regulated Learning Partially Mediates The Effect Of Self-Regulated Learning Interventions On Achievement In Higher Education: A Meta-Analysis. *Educational Research Review*, 28, 100292. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100292>
- Kilic, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pangesti, W. P., & Affandi, G. R. (2024). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 15. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.94>
- Rizki, A., & Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 137–144. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8957>
- Sari, N., Inskandarsyah, A., & Purwono, U. (2023). Adaptation and Validation of the Mental Health Continuum Long Form (MHC-LF) in Indonesia: A Psychometric Analysis. *Psychocentrum Review*, 5(3), 175–187. DOI: 10.26539/pcr.532163.
- Setiawan, B. (2022.). Pengembangan Self-Regulation Scale Mahasiswa berdasarkan Zimmerman Self-Regulation Model.
- Shohib, S., Ulwiyah, I., & Mawaddati, I. R. (2025). Efektivitas teknik regulasi diri (self-regulation) untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir Putra Angkatan 11. Pandalungan: *Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 3(1), 8–20.
- Sofa, P. N., Andini, D. R. A., Dya, D. A., Luthfiah, K., Fathiarafa, M., Aditiya, Y., & Ramdani, Z. (2024). Pengembangan Alat Ukur Skala Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Yang Mengalami Burnout Akademik. *IBERS : Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 3(1), 13–25. <https://doi.org/10.61648/ibers.v3i1.78>
- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (2018). Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 143. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.3626>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.