

## Peran *Self Regulated Learning* sebagai Moderator pada Hubungan antara *Grit* dan Performa Akademik Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga

Namira Permata Dharma P\*, Sri Tiatri, Riana Sahrani

Universitas Tarumanagara, Indonesia

Email: [namirapermata2000@gmail.com](mailto:namirapermata2000@gmail.com)\*, [sri.tiatri@untar.ac.id](mailto:sri.tiatri@untar.ac.id), [rianas@fpsi.untar.ac.id](mailto:rianas@fpsi.untar.ac.id)

---

### Keywords:

*Grit; Academic Performance; Student Sports Activity Units; Self-Regulated Learning; Moderation.*

---

### Abstract

*Students actively involved in sports activity units face challenges in balancing academic demands and intensive training, making their academic performance influenced by psychological factors such as grit and self-regulated learning (SRL). Grit is defined as perseverance and consistency of interest toward long-term goals, while SRL refers to an individual's ability to manage the learning process through planning, execution, and self-reflection. This study aims to examine the effect of grit on academic performance of students in sports activity units and to analyze the role of SRL as a moderator. This study employed a quantitative correlational approach with a moderation design, involving 124 active sports unit students enrolled in at least their second semester. The instruments used included the Grit Scale, an SRL scale, and GPA as an indicator of academic performance. Data were analyzed using moderation regression with Hayes' PROCESS Macro. The results indicated that grit had a positive and significant effect on academic performance ( $\beta = 0.07, p = 0.03$ ). SRL also significantly affected academic performance ( $\beta = 0.4, p = 0.004$ ). The interaction between grit and SRL showed a significant effect ( $\beta = 0.0012, p = 0.01$ ), indicating that SRL moderates the relationship between grit and academic performance. Higher SRL levels were associated with a stronger effect of grit on academic achievement. Overall, the model explained 11.13% of the variance in academic performance ( $R^2 = 0.11$ ). These findings contribute theoretically to understanding the interaction between long-term motivation and self-regulation, while offering practical implications for institutions in designing SRL training and time management programs tailored to the training schedules of students actively participating in sports activity units.*

---

### Kata Kunci:

Grit; Performa Akademik; Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga; *Self-Regulated Learning*; Moderasi.

---

### Abstrak

Mahasiswa yang aktif dalam unit kegiatan olahraga menghadapi tantangan menyeimbangkan tuntutan akademik dan latihan intensif, sehingga performa akademik mereka dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti *grit* dan *self-regulated learning* (SRL). *Grit* didefinisikan sebagai ketekunan dan konsistensi minat terhadap tujuan jangka panjang, sedangkan SRL merupakan kemampuan individu mengelola proses belajar melalui perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi diri. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *grit* terhadap performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga serta menganalisis peran SRL sebagai moderator. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain moderasi, melibatkan 124 mahasiswa aktif unit kegiatan olahraga minimal semester dua. Instrumen yang digunakan meliputi *Grit Scale*, skala SRL, dan IPK sebagai indikator performa akademik. Analisis dilakukan menggunakan regresi moderasi dengan *PROCESS Macro Hayes*. Hasil menunjukkan *grit* berpengaruh positif dan signifikan terhadap performa akademik ( $\beta = 0,07; p = 0,03$ ), SRL juga berpengaruh signifikan ( $\beta = 0,4; p = 0,004$ ), serta interaksi keduanya

signifikan ( $\beta = 0,0012$ ;  $p = 0,01$ ), mengindikasikan SRL memoderasi hubungan grit dan performa akademik. Semakin tinggi SRL, semakin kuat pengaruh grit terhadap pencapaian akademik. Model menjelaskan 11,13% variasi performa akademik ( $R^2 = 0,11$ ). Temuan ini berkontribusi secara teoretis dalam memahami interaksi motivasi jangka panjang dan regulasi diri, serta menawarkan implikasi praktis bagi institusi dalam merancang program pelatihan SRL dan manajemen waktu yang disesuaikan dengan jadwal latihan mahasiswa unit kegiatan olahraga.

---

## PENDAHULUAN

Mahasiswa yang terlibat dalam unit kegiatan olahraga menghadapi tantangan yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya. Di satu sisi, mereka dituntut mempertahankan performa akademik, sementara di sisi lain mereka menjalani jadwal latihan intensif, kompetisi, serta komitmen fisik dan mental yang tinggi. Kondisi ini menciptakan tekanan akademik dan psikologis yang unik, terutama ketika aktivitas olahraga bertepatan dengan masa ujian, tugas kuliah, atau proyek akademik. Fenomena ini tercermin dari kenyataan bahwa sebagian mahasiswa unit kegiatan olahraga mengalami tekanan yang berdampak pada performa akademik atau kesulitan mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) karena padatannya jadwal latihan dan program kerja yang harus mahasiswa tersebut lakukan (Lupo et al., 2015; García et al., 2023). Data di Indonesia, laporan dari (Kompas, 2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa unit kegiatan olahraga seringkali mengorbankan waktu belajar demi mengikuti pelatihan atau kejuaraan. Terdapat kelompok mahasiswa unit kegiatan olahraga yang justru berhasil mempertahankan performa akademik tinggi meskipun berada dalam tekanan yang sama. Variasi ini mencerminkan perbedaan kemampuan dalam menghadapi dan mengelola tekanan, serta kemungkinan adanya faktor psikologis tertentu yang mendasari perbedaan tersebut.

Salah satu konsep psikologis yang diyakini berperan dalam keberhasilan akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga adalah grit (Datu et al., 2017; Duckworth, 2016). Grit didefinisikan sebagai kombinasi antara ketekunan dan konsistensi minat terhadap tujuan jangka panjang (Duckworth et al., 2007). Dalam konteks mahasiswa unit kegiatan olahraga, grit menjadi penting karena keberhasilan dalam dua bidang akademik dan olahraga menuntut dedikasi jangka panjang, fokus yang konsisten, dan ketahanan terhadap kegagalan maupun kelelahan. Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa individu dengan grit yang tinggi lebih mampu bertahan dalam situasi penuh tantangan dan menunjukkan prestasi yang lebih baik, baik dalam pendidikan maupun olahraga (Duckworth, 2016). Selain itu, grit juga dikaitkan dengan partisipasi dan retensi dalam program olahraga jangka panjang, sebagaimana ditunjukkan dalam studi Weiss et al. (2016).

Grit saja tidak cukup untuk menjamin kesuksesan akademik, terutama dalam situasi kompleks seperti yang dihadapi oleh mahasiswa unit kegiatan olahraga. Diperlukan kemampuan lain yang mendukung proses belajar secara aktif dan mandiri, yaitu self-regulated learning (SRL). Self - Regulated Learning adalah kemampuan individu untuk merancang, memantau, dan mengevaluasi strategi belajarnya secara mandiri (Zimmerman, 2000). Mahasiswa unit kegiatan olahraga yang memiliki kemampuan Self Regulated Learning yang tinggi dapat menetapkan tujuan belajar yang realistis, menyesuaikan strategi belajar dengan kondisi yang berubah-ubah, serta merefleksikan efektivitas usaha belajarnya secara kontinu.

Hal ini menjadi sangat penting dalam konteks mahasiswa unit kegiatan olahraga yang dihadapkan pada jadwal yang padat dan mobilitas yang tinggi. Ketika grit hadir bersamaan dengan SRL yang baik, mahasiswa memiliki peluang lebih besar untuk tetap mempertahankan prestasi akademik yang optimal meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan. Penelitian Toering et al. (2012) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri juga membedakan antara atlet elit dan non-elit, memberikan dukungan penting pada relevansi SRL dalam konteks performa, sementara García et al. (2023) menegaskan bahwa regulasi diri berkontribusi signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa atlet olahraga. Selain itu, mahasiswa unit kegiatan olahraga sering menghadapi konflik peran ganda (*dual role conflict*) ketika identitas sebagai mahasiswa berbenturan dengan identitas sebagai atlet. Konflik peran dapat menimbulkan stres, menurunkan kepuasan hidup, dan menghambat pencapaian akademik (Settles et al., 2002).

Dengan demikian, SRL tidak hanya membantu manajemen belajar, tetapi juga menjadi mekanisme adaptif untuk menghadapi konflik peran ganda yang dialami mahasiswa unit kegiatan olahraga (Lupo et al. 2014). Meskipun demikian, hasil studi tersebut belum secara spesifik menguji peran *self-regulated learning* (SRL) sebagai variabel yang memoderasi hubungan antara grit dan performa akademik, khususnya pada konteks mahasiswa unit kegiatan olahraga. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dijumpai melalui studi lanjutan yang lebih fokus pada mekanisme interaksi antara motivasi jangka panjang (grit) dan keterampilan belajar mandiri (SRL) dalam memengaruhi performa akademik mahasiswa.

Performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga sendiri merupakan konsep yang kompleks dan multidimensional. Tidak hanya mencakup IPK semata, tetapi juga melibatkan kemampuan dalam mengelola waktu, energi, dan tanggung jawab secara simultan antara dunia akademik dan unit kegiatan olahraga (Credé & Kuncel, 2008). Keberhasilan akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga sangat dipengaruhi oleh kapasitas mereka dalam mengelola tuntutan fisik dan mental, serta dukungan sosial dan institusional (Santrock & Roehrig, 2024). Mahasiswa atlet dengan strategi belajar yang adaptif, termasuk penggunaan teknologi *mobile learning* dan pendekatan *micro-learning*, mampu mempertahankan performa akademik di tengah padatnya kegiatan kompetisi (Richardson et al., 2012). Selain itu, stres akibat tekanan yang terus menerus tanpa pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti otonomi dan kompetensi dapat menyebabkan *burnout* yang berdampak negatif pada motivasi dan prestasi (Li et al., 2022). Pemahaman tentang kondisi ini semakin menguatkan pentingnya peran SRL dan grit dalam menjaga stabilitas performa akademik mahasiswa atlet.

Urgensi dari penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami bagaimana grit dan *Self-regulated Learning* secara bersama-sama dapat menjelaskan variasi dalam performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga. Padahal, mahasiswa unit kegiatan olahraga memiliki karakteristik khusus berupa jadwal latihan intensif, kompetisi rutin, serta beban fisik dan mental yang besar. Dalam konteks ini, mahasiswa yang tergabung dalam unit kegiatan olahraga tetap menjalankan kewajiban akademik yang sama dengan mahasiswa lainnya. Tidak terdapat sistem beasiswa berbasis performa sebagaimana pada liga universitas di beberapa negara, namun mahasiswa unit kegiatan olahraga tetap memiliki tanggung jawab mengikuti latihan rutin, kegiatan organisasi, serta partisipasi dalam kompetisi antar kampus.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Dani pengurus unit kegiatan olahraga, kegiatan latihan umumnya dilaksanakan 1–3 kali per minggu dengan durasi sekitar 1,5–3 jam per sesi. Selain itu, mahasiswa juga terlibat dalam kegiatan tambahan seperti rapat koordinasi, persiapan event, serta pertandingan yang diselenggarakan secara periodik. Rangkaian aktivitas tersebut berpotensi memengaruhi pengaturan waktu belajar, terutama pada periode tugas besar, ujian tengah semester, maupun ujian akhir semester.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa unit kegiatan olahraga menghadapi tuntutan ganda yang memerlukan kemampuan pengelolaan diri yang baik. Situasi ini menegaskan pentingnya memahami bagaimana mahasiswa mengatur peran akademik dan aktivitas olahraga secara simultan, serta faktor psikologis yang berperan dalam menjaga performa akademik mereka. Oleh karena itu, pengujian terhadap peran Self-regulated Learning sebagai variabel moderator dalam hubungan antara grit dan performa akademik menjadi penting, terutama untuk melihat apakah SRL dapat memperkuat atau justru melemahkan pengaruh grit tergantung pada situasi yang dihadapi mahasiswa atlet. Dalam konteks ini, hasil studi Wolters dan Hussain (2015) yang menemukan hubungan signifikan antara grit, SRL, dan prestasi akademik pada mahasiswa menjadi acuan penting untuk perluasan model pada populasi mahasiswa unit kegiatan olahraga.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, grit dipahami sebagai fondasi motivasional dalam pencapaian tujuan akademik, sementara SRL berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan strategi yang memungkinkan mahasiswa mengaktualisasikan potensi tersebut dalam tindakan nyata. Dalam konteks tekanan kompetisi yang tinggi, kombinasi keduanya sangat dibutuhkan agar mahasiswa atlet mampu mempertahankan fokus belajar, menghindari burnout, dan tetap menunjukkan performa akademik yang optimal. Dengan demikian, sinergi antara grit sebagai motivasi jangka panjang dan SRL sebagai pengatur strategi belajar dapat dioptimalkan untuk mendukung performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga.

Mahasiswa aktif pada unit kegiatan olahraga menghadapi tantangan kompleks dalam menyeimbangkan tuntutan akademik yang ketat dengan komitmen olahraga yang intensif. Situasi unik ini menuntut kemampuan adaptasi yang luar biasa, di mana performa akademik tidak hanya menjadi indikator keberhasilan studi, tetapi juga berkaitan dengan kelangsungan keterlibatan mereka dalam kegiatan unit kegiatan olahraga. Dalam konteks inilah grit sebagai kombinasi ketekunan jangka panjang (*perseverance of effort*) dan konsistensi minat (*consistency of interest*) menjadi faktor psikologis krusial yang memungkinkan mereka bertahan menghadapi tekanan ganda dari dunia akademik dan olahraga.

Grit tidak cukup untuk menjamin keberhasilan akademik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pengaruh positif grit terhadap prestasi akademik sangat bergantung pada kemampuan self-regulated learning (SRL) sebagai faktor moderator yang menentukan efektivitas transformasi ketekunan menjadi hasil nyata. Grit memiliki keterkaitan yang kuat dengan kemampuan mahasiswa mengatur proses belajarnya. Mereka yang memiliki grit tinggi biasanya lebih mampu mempertahankan tujuan jangka panjang dan menyesuaikan cara belajar ketika menghadapi tantangan. Studi tersebut juga menyoroti bahwa pengaruh grit terhadap prestasi akademik tidak selalu muncul secara langsung, melainkan sangat dipengaruhi oleh seberapa efektif mahasiswa menerapkan self-regulated learning. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa SRL menjadi mekanisme penting yang memungkinkan ketekunan jangka panjang (grit) benar-benar berdampak pada performa akademik, terutama pada mahasiswa unit

kegiatan olahraga yang harus menghadapi tuntutan akademik dan non-akademik secara bersamaan (Angela, A., Tiatri, S., & Sari, 2020). Self-regulated learning berperan sebagai sistem pengaturan diri yang mencakup tiga komponen utama: fase perencanaan (forethought), fase kinerja (performance), dan fase refleksi diri (self-reflection). Ketiga komponen ini membentuk mekanisme kognitif metakognitif yang memungkinkan mahasiswa unit kegiatan olahraga mengoptimalkan usaha mereka secara sistematis. Self-regulated learning (SRL) merupakan kemampuan penting yang membantu mahasiswa mengelola proses belajar mereka secara mandiri.

Mahasiswa yang memiliki SRL yang baik cenderung lebih mampu merencanakan, memantau, dan menilai kembali strategi belajarnya ketika menghadapi tuntutan akademik. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa SRL tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan belajar, tetapi juga menjadi mekanisme penting yang mendukung mahasiswa dalam mempertahankan performa akademik, terutama pada situasi yang menuntut seperti yang dihadapi mahasiswa unit kegiatan olahraga (Anindita et al., 2023)

Pada mahasiswa dengan grit yang kuat, keberadaan self-regulated learning berperan sebagai sinergis yang unik. Kemampuan merencanakan jadwal belajar secara fleksibel sesuai periode kegiatan UKM atau kompetisi, memantau pemahaman materi secara kontinu meski dalam keterbatasan waktu, serta mengevaluasi dan menyesuaikan strategi belajar setelah mengalami kegagalan semua ini merupakan manifestasi self-regulated learning yang memperkuat dampak positif grit. Sebaliknya, tanpa dukungan self-regulated learning yang memadai, grit yang tinggi justru berpotensi menimbulkan efek kontraproduktif seperti burnout akademik atau penurunan performa olahraga akibat alokasi usaha yang tidak optimal.

Interaksi dinamis antara grit dan self-regulated learning ini juga dipengaruhi oleh faktor kontekstual spesifik yang dihadapi mahasiswa unit kegiatan olahraga. Jadwal latihan dan pertemuan yang padat, periode kompetisi yang mengganggu rutinitas akademik, serta tekanan fisik dan mental yang berat menciptakan lingkungan yang sangat menuntut kemampuan regulasi diri. Dalam kondisi seperti ini, self-regulated learning tidak hanya berfungsi sebagai moderator, tetapi juga menjadi mekanisme protektif yang mencegah potensi negatif dari grit yang tidak terkelola. Temuan ini memperkuat integrasi antara teori Goal Setting yang menekankan pentingnya penetapan target dengan pendekatan SRL yang berfokus pada proses pencapaiannya.

Implikasi teoritis dari kerangka ini mendorong pengembangan model psikoedukasi terpadu yang menggabungkan pembangunan karakter grit dengan pelatihan keterampilan self-regulated learning (SRL) bagi mahasiswa unit kegiatan olahraga. Secara praktis, lembaga pendidikan perlu menyediakan program pendukung berupa pelatihan manajemen waktu adaptif, konseling akademik dan olahraga yang terintegrasi, serta kebijakan kurikulum yang fleksibel. Dalam penelitian ini, SRL diposisikan sebagai variabel moderator, bukan mediator, pada hubungan antara grit dan performa akademik. Artinya, SRL tidak menjelaskan proses bagaimana grit memengaruhi performa akademik, tetapi menentukan seberapa kuat pengaruh tersebut muncul dalam kondisi tertentu. Grit dipahami sebagai karakter motivasional yang relatif stabil dan mendorong ketekunan serta konsistensi individu dalam mencapai tujuan jangka panjang, sedangkan SRL merupakan kemampuan regulatif yang membantu individu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Dengan

demikian, grit menjadi pendorong internal untuk bertahan menghadapi tantangan akademik, sementara SRL membantu mengarahkan usaha tersebut agar lebih efektif dan terstruktur.

Berdasarkan pertimbangan teoretis, model moderasi dinilai lebih tepat dibandingkan model mediasi karena penelitian ini berfokus pada kondisi yang memperkuat atau memperlemah pengaruh grit terhadap performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga. Grit yang terdiri atas *perseverance of effort* dan *consistency of interest* dipandang sebagai faktor penting dalam menjaga komitmen akademik di tengah tuntutan fisik dan mental dunia olahraga. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa grit merupakan prediktor signifikan terhadap keberhasilan akademik. Hubungan ini dijelaskan melalui teori motivasi jangka panjang yang menekankan pentingnya ketekunan dalam menghadapi hambatan belajar, seperti kelelahan latihan, keterbatasan waktu belajar, dan jadwal kompetisi yang padat. Di sisi lain, SRL memungkinkan mahasiswa mengelola strategi belajar secara aktif melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi sehingga mereka mampu menyesuaikan proses belajar dengan tuntutan akademik maupun olahraga. Dalam kerangka teori sosial-kognitif, SRL berperan sebagai sistem eksekutif yang membantu menerjemahkan motivasi berupa grit menjadi perilaku belajar yang nyata dan efektif, sehingga diduga memperkuat hubungan antara grit dan performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh grit terhadap performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga, menguji pengaruh *self-regulated learning* (SRL) terhadap performa akademik, serta menganalisis peran SRL sebagai moderator dalam hubungan grit dan performa akademik. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoretis dengan memperkaya kajian psikologi pendidikan dan olahraga dalam memahami interaksi motivasi jangka panjang dan regulasi diri pada mahasiswa atlet, serta manfaat praktis sebagai masukan bagi institusi pendidikan dalam merancang program pelatihan SRL, manajemen waktu, dan dukungan akademik yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa unit kegiatan olahraga.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan model korelasional moderasi. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan antar variabel secara objektif melalui data numerik. Secara teoretis, grit menyediakan motivasi jangka panjang, tanpa adanya regulasi diri yang baik, usaha yang keras belum tentu menghasilkan performa akademik yang optimal. Oleh karena itu, *self-regulated learning* diasumsikan berperan sebagai variabel moderator yang dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh grit terhadap performa akademik. Dengan menggunakan analisis moderasi, penelitian ini berfokus pada pengujian apakah tingkat *self-regulated learning* memengaruhi kekuatan hubungan antara grit dan performa akademik, bukan sebagai mekanisme penjelas yang menjembatani kedua variabel tersebut. Dengan demikian, analisis yang digunakan diarahkan untuk mengidentifikasi adanya efek interaksi antara grit dan SRL dalam memprediksi performa akademik.

Partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa jenjang perkuliahan. Instrumen yang digunakan terdiri atas: (1) *Short Grit Scale* (Grit-S) dari Duckworth dan Quinn (2009) yang telah diadaptasi dalam konteks Indonesia oleh Priyohadi et al. (2019), untuk mengukur ketekunan (*perseverance of effort*) dan konsistensi minat (*consistency of interest*); (2) skala *Self-Regulated Learning* (SRL) berdasarkan teori Zimmerman (2000, 2002), dengan adaptasi

dari Sulisworo et al (2020) serta Fajarwati & Maryani (2023), yang mencakup aspek perencanaan, kinerja, dan refleksi; serta (3) Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang dilaporkan partisipan sebagai indikator performa akademik.

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian adalah mahasiswa perkuliahan yang tergabung dalam unit kegiatan olahraga dan aktif mengikuti kegiatan akademik maupun olahraga. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik snowball sampling, yang dipilih karena populasi mahasiswa unit kegiatan olahraga merupakan kelompok yang relatif spesifik dan tidak mudah diakses melalui teknik sampling probabilitas. Teknik ini memungkinkan peneliti menjangkau partisipan melalui jaringan atau rekomendasi dari responden sebelumnya. Fokus penelitian diarahkan pada mahasiswa unit kegiatan olahraga karena mereka menghadapi intensitas latihan, jadwal kegiatan, serta tuntutan organisasi yang tinggi, yang berpotensi mempengaruhi alokasi waktu dan energi untuk kegiatan akademik. Data dikumpulkan secara daring melalui penyebaran kuesioner digital menggunakan platform Google Form kepada mahasiswa yang aktif dalam unit kegiatan olahraga. Kuesioner diawali dengan lembar informed consent yang wajib disetujui partisipan sebelum melanjutkan pengisian, dengan estimasi waktu pengerjaan  $\pm 15$ –20 menit.

Kriteria inklusi partisipan adalah sebagai berikut: (1) sedang aktif menempuh pendidikan di tingkat sarjana minimal pada semester dua, (2) tercatat sebagai anggota aktif unit kegiatan olahraga di kampus dan terlibat secara rutin dalam kegiatan latihan, pertandingan persahabatan, atau event olahraga kampus, (3) berusia antara 18–24 tahun, dan (4) bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan jujur. Proses perekrutan dilakukan secara daring maupun luring melalui kerja sama dengan pembina unit kegiatan olahraga, pelatih, serta organisasi kemahasiswaan yang menaungi unit kegiatan olahraga. Selain itu, partisipan yang telah berpartisipasi diminta untuk merekomendasikan rekan sesama mahasiswa unit kegiatan olahraga yang memenuhi kriteria. Jumlah partisipan yang ditargetkan antara 100 hingga 150 orang, untuk memastikan kecukupan sampel dalam analisis statistik inferensial, khususnya pada model regresi moderasi, serta agar hasil penelitian memiliki kekuatan generalisasi yang memadai.

Meskipun snowball sampling efektif dalam mengidentifikasi responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, teknik ini memiliki keterbatasan karena tidak menjamin keterwakilan populasi secara proporsional. Selain itu, analisis inferensial dalam penelitian ini lebih diarahkan pada pengujian hubungan teoritis antar variabel (*theory-testing*) dibandingkan untuk melakukan generalisasi parameter populasi secara luas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai representasi dari pola hubungan dalam sampel yang diteliti, bukan sebagai estimasi yang sepenuhnya mewakili populasi, dan perlu diinterpretasikan secara hati-hati dalam konteks generalisasi temuan terhadap populasi yang lebih luas.

### **Pengukuran**

Performa Akademik. Performa akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang dilaporkan sendiri oleh partisipan (*self-reported GPA*). IPK dipandang sebagai indikator yang representatif untuk mengukur pencapaian akademik mahasiswa dalam jangka waktu tertentu. Skor IPK dinyatakan dalam skala 0.00 sampai 4.00, dengan nilai lebih tinggi menunjukkan performa akademik yang lebih baik. Penggunaan *self-reported GPA* telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya dan terbukti memiliki validitas yang dapat diterima (Richardson et al., 2012). Karena pengukuran dilakukan secara

kuantitatif melalui isian kuesioner, tidak terdapat butir pertanyaan khusus selain permintaan partisipan untuk mengisi nilai IPK terakhir mereka secara jujur.

Grit. Grit diukur menggunakan Short Grit Scale (Grit-S) yang dikembangkan oleh Duckworth dan Quinn (2009), dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya dalam konteks Indonesia oleh Priyohadi, Suhariadi, dan Fajrianti (2019). Skala ini terdiri dari 8 item yang mencakup dua dimensi utama, yaitu Perseverance of Effort dan Consistency of Interest. Contoh butir positif adalah “Saya menyelesaikan apa pun yang saya mulai”, sedangkan contoh butir negatif (diberi tanda reverse) adalah “Ide atau proyek baru terkadang mengalihkan perhatian saya dari proyek yang sedang saya kerjakan sebelumnya”. Setiap item dijawab menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (Sama sekali tidak seperti saya) hingga 5 (Sangat seperti saya.). Skor grit diperoleh dengan menjumlahkan skor dari seluruh item setelah memperhitungkan pembalikan nilai pada item negatif. Penelitian Priyohadi et al. (2019) menunjukkan bahwa skala ini memiliki validitas konstruk yang baik, dibuktikan melalui analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) yang menghasilkan indeks kecocokan model yang memadai (RMSEA = 0.05; CFI = 0.97; GFI = 0.98). Selain itu, reliabilitas internal yang diukur menggunakan Composite Reliability (CR) mencapai nilai 0.82, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi.

Self-Regulated Learning (SRL). Self-regulated learning diukur menggunakan skala SRL yang merujuk pada model Zimmerman (2000; 2002), dengan adaptasi instrumen dari penelitian Sulisworo et al (2020) serta penyesuaian indikator oleh Fajarwati & Maryani (2023) dalam konteks mahasiswa Indonesia. Skala ini mencakup tiga fase utama regulasi diri dalam belajar: (1) fase perencanaan (forethought), (2) fase kinerja (performance), dan (3) fase refleksi diri (self-reflection). Partisipan diminta merespons setiap pernyataan menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat tidak sesuai dengan saya hingga 5 = Sangat sesuai dengan saya). Skala ini dipilih karena telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur kemampuan regulasi diri mahasiswa di Indonesia, khususnya pada konteks pembelajaran dengan tuntutan waktu dan aktivitas non-akademik yang tinggi seperti unit kegiatan olahraga. Salah satu penyebab utama rendahnya prestasi akademik pada mahasiswa non-reguler adalah kurangnya kemampuan dalam menerapkan self-regulated learning. Temuan ini menegaskan bahwa SRL memegang peran penting dalam membantu mahasiswa mencapai hasil belajar yang lebih baik, karena berkaitan dengan bagaimana mereka menetapkan tujuan, memantau proses belajar, dan menjaga motivasi saat menghadapi berbagai tuntutan akademik. Berdasarkan temuan tersebut, SRL tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap performa akademik, tetapi juga berpotensi memperkuat hubungan antara faktor internal seperti grit dengan pencapaian akademik mahasiswa (Sulaeman et al., 2017).

Self-regulated learning memegang peran penting dalam membantu mahasiswa mengatur diri ketika harus menghadapi berbagai tuntutan sekaligus. Melalui SRL, mahasiswa belajar menetapkan tujuan yang realistis, memantau cara mereka belajar, dan menyesuaikan strategi ketika menemui hambatan atau tekanan. Kemampuan ini terbukti berkontribusi langsung terhadap meningkatnya performa akademik. Temuan tersebut mendukung landasan penelitian ini, bahwa SRL tidak hanya berperan sebagai keterampilan belajar, tetapi juga dapat memperkuat pengaruh grit terhadap pencapaian akademik, terutama pada mahasiswa unit kegiatan olahraga yang setiap hari harus menyeimbangkan tuntutan akademik dan aktivitas nonakademik secara bersamaan (Panelewen et, al. 2024).

## Prosedur

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan secara daring pada tahun 2025. Seluruh proses pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner digital yang disusun dalam format Google Form, yang kemudian disebarluaskan melalui tautan resmi kepada partisipan yang telah memenuhi kriteria inklusi penelitian. Tautan kuesioner dibagikan melalui berbagai saluran komunikasi yang relevan, termasuk grup media sosial, email, serta jaringan formal seperti pembina unit kegiatan olahraga, pelatih, dan organisasi kemahasiswaan yang menaungi mahasiswa unit kegiatan olahraga. Untuk menjangkau lebih banyak partisipan yang sesuai dengan karakteristik target populasi, peneliti menerapkan teknik snowball sampling, di mana partisipan awal yang telah mengisi kuesioner diminta merekomendasikan atau membagikan tautan tersebut kepada rekan mahasiswa unit kegiatan olahraga lainnya yang memenuhi kriteria penelitian.

Sebelum mengisi kuesioner, langkah yang akan dilakukan yaitu, Tahap 1 : seluruh partisipan diberikan informasi lengkap mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak partisipan melalui lembar persetujuan partisipasi (informed consent) pada bagian awal kuesioner. Hanya partisipan yang memberikan persetujuan secara eksplisit yang dapat melanjutkan pengisian. Kuesioner dirancang agar dapat diselesaikan dalam waktu sekitar 15–20 menit, dan partisipan dapat mengisinya secara mandiri sesuai ketersediaan waktu masing-masing. Penelitian tidak mengumpulkan identitas pribadi untuk menjaga kerahasiaan dan kenyamanan partisipan. Tahap 2 : Setelah proses pengumpulan data selesai, seluruh respons diperiksa untuk memastikan kelengkapan jawaban dan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Data yang tidak lengkap atau tidak memenuhi syarat dieliminasi. Selanjutnya, peneliti melakukan data cleaning dan coding dengan memberi skor pada seluruh item kuesioner sesuai pedoman instrumen, termasuk melakukan reverse scoring pada butir negatif skala Grit-S. Seluruh data yang telah dikodekan kemudian diunduh dan disimpan dalam format digital yang aman. Tahap 3 : Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan serta distribusi nilai variabel penelitian. Setelah itu dilakukan uji asumsi klasik, meliputi normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas, untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat analisis regresi. Analisis utama dilakukan menggunakan Moderation Process Analysis (PROCESS Macro), yang digunakan untuk menguji pengaruh grit dan self-regulated learning terhadap performa akademik, serta peran SRL sebagai variabel moderator. Seluruh hasil analisis kemudian disimpan dan ditampilkan dalam bentuk tabel, grafik, dan narasi ilmiah secara lengkap pada Bab Hasil penelitian. statistik SPSS versi 25.0.

Analisis data dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, dilakukan statistik deskriptif untuk menggambarkan sebaran data dan karakteristik skor masing-masing variabel. Kedua, dilaksanakan uji prasyarat (normalitas, linearitas, homoskedastisitas, dan multikolinearitas) guna memastikan validitas analisis regresi. Selanjutnya, analisis utama dilakukan dengan Uji moderasi dilakukan dengan menggunakan Moderation Process Analysis dari Hayes pada perangkat lunak SPSS dengan taraf signifikansi 0,05. Analisis ini memungkinkan pengujian pengaruh grit terhadap performa akademik sekaligus menilai peran SRL sebagai moderator. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana SRL mempengaruhi hubungan antara grit dan performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Olahraga (UKM/UKO), dengan karakteristik yang mencerminkan dinamika keseharian seorang mahasiswa atlet. Setelah proses penyaringan data untuk memastikan kelayakan dan konsistensi respons, jumlah partisipan yang digunakan dalam analisis berjumlah 124 responden. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa aktif yang secara rutin menjalani latihan olahraga sekaligus mengikuti kegiatan akademik sebagaimana mahasiswa pada umumnya.

Dari keseluruhan partisipan, rentang usia mayoritas berada pada 18 hingga 23 tahun, yang merupakan rentang usia produktif mahasiswa dengan tuntutan akademik dan aktivitas fisik yang relatif tinggi. Pada kelompok usia ini, mahasiswa umumnya sedang berada pada masa penyesuaian diri terhadap pola belajar yang lebih mandiri, sekaligus menghadapi intensitas latihan yang meningkat seiring peran mereka dalam kompetisi universitas. Proporsi jenis kelamin partisipan menunjukkan distribusi yang cukup seimbang, meskipun kelompok laki-laki sedikit lebih dominan, karena beberapa cabang olahraga di tingkat universitas cenderung memiliki partisipasi atlet laki-laki yang lebih besar.

Para partisipan berasal dari berbagai cabang olahraga, seperti basket, futsal, bulu tangkis, wushu, voli, taekwondo, tenis meja, dan jujit. Variasi cabang olahraga ini memberikan gambaran bahwa tuntutan fisik, beban latihan, dan ritme kompetisi yang mereka jalani tidak bersifat homogen. Atlet dari cabang olahraga beregu, seperti basket dan futsal, misalnya, cenderung memiliki jadwal latihan yang lebih padat, sementara atlet individu seperti bulu tangkis atau taekwondo, memiliki pola latihan yang lebih terfokus pada pengembangan teknik personal. Seluruh cabang olahraga memiliki kesamaan dalam hal kebutuhan manajemen waktu dan strategi belajar yang matang untuk mempertahankan performa akademik.

Lama keterlibatan partisipan sebagai atlet kampus berkisar antara 1 hingga 3 tahun. Beberapa mahasiswa telah mengikuti unit kegiatan olahraga sejak awal semester pertama, sementara sebagian lainnya baru bergabung setelah menemukan minat atau dipilih oleh pelatih karena kemampuan atletiknya. Durasi keterlibatan ini memberikan gambaran perbedaan pengalaman antara mahasiswa yang baru beradaptasi dengan ritme latihan dan mahasiswa yang telah terbiasa menjalani peran ganda sebagai atlet sekaligus mahasiswa akademik.

Selain itu, frekuensi latihan per minggu rata-rata berada pada kisaran 3 hingga 6 kali per minggu, dengan durasi latihan 1,5 hingga 3 jam per sesi. Jadwal kompetisi yang bervariasi antar cabang olahraga juga memengaruhi konsistensi kehadiran mereka di kelas, sehingga partisipan umumnya telah memiliki strategi masing-masing dalam mengelola beban akademik. Beberapa mahasiswa mengandalkan teknik belajar mandiri yang terstruktur, sementara sebagian lainnya bergantung pada pencatatan, diskusi dengan rekan kelas, atau konsultasi dengan dosen untuk mengejar materi yang terlewat.

Dari sisi akademik, performa partisipan dilihat melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Sebagian besar mahasiswa berada pada rentang 2,50 hingga 3,40, dengan variasi yang mencerminkan perbedaan kemampuan regulasi diri, motivasi akademik, dan kemampuan mereka menyeimbangkan tuntutan latihan. Pada kelompok dengan IPK lebih tinggi, banyak partisipan yang melaporkan kebiasaan belajar yang konsisten, sementara kelompok dengan IPK lebih rendah cenderung menghadapi kesulitan terkait kelelahan fisik, kurangnya waktu istirahat, dan tekanan kompetitif yang sering mengganggu ritme belajar.

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 124 mahasiswa unit kegiatan olahraga berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipan memiliki rentang usia antara 17 hingga 26 tahun dengan rata-rata usia 19,22 tahun ( $SD = 1,20$ ), menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia mahasiswa awal. Berdasarkan variabel jenis kelamin, nilai rata-rata sebesar 1,61 ( $SD = 0,49$ ) menunjukkan komposisi partisipan yang lebih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Partisipan berasal dari berbagai semester, mulai dari semester 2 hingga 7, dengan rata-rata semester 3,41 ( $SD = 1,37$ ), sehingga menggambarkan distribusi mahasiswa junior hingga menengah dalam organisasi UKM/EKM olahraga. Lama bergabung dalam unit kegiatan olahraga berkisar antara 1 tahun hingga lebih dari 4 tahun, dengan nilai rata-rata 1,66 ( $SD = 0,90$ ), yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan merupakan anggota baru hingga anggota dengan masa keanggotaan sedang.

Frekuensi latihan per minggu berada pada kisaran 1 sampai 3 kategori, dengan rata-rata 1,57 ( $SD = 0,61$ ), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar anggota menjalani latihan 1–3 kali per minggu. Untuk variabel penelitian, skor grit partisipan berada pada rentang 15–41 dengan rata-rata 28,80 ( $SD = 4,29$ ), sedangkan skor self-regulated learning (SRL) berkisar antara 37–88 dengan rata-rata 64,82 ( $SD = 9,56$ ). Nilai IPK partisipan berada pada rentang 2,58–4,00 dengan rata-rata 3,58 ( $SD = 0,29$ ), mengindikasikan performa akademik yang relatif baik pada kelompok mahasiswa unit kegiatan olahraga yang menjadi sampel penelitian ini.

**Tabel 1. Dataripsi Demografi**

<b>Demografi</b>	<b>Keterangan</b>		<b>Persentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	48	38.7%
	Perempuan	76	61.3%
<b>Usia</b>	17 tahun	2	1.6%
	18 tahun	32	25.8%
	19 tahun	47	37.9%
	20 tahun	32	25.8%
	21 tahun	7	5.6%
	22 tahun	2	1.6%
	23 tahun	1	0.8%
	26 tahun	1	0.8%
<b>Semester</b>	2 (dua)	36	29.0%
	3 (tiga)	48	38.7%
	4 (empat)	5	4.0%
	5 (lima)	28	22.6%
	6 (enam)	2	1.6%
	7 (tujuh)	5	4.0%

<b>Lama Bergabung dalam UKM/EKM Olahraga</b>	<b>Kurang dari 6 bulan</b>	<b>71</b>	<b>57.3%</b>
	<b>6–12 bulan</b>	<b>31</b>	<b>25.0%</b>
	13–24 bulan	15	12.1%
	Lebih dari 24 bulan	7	5.6%
<b>Frekuensi latihan per minggu</b>	1 kali	61	49.1%
	2–3 kali	55	44.4%
	4 kali atau lebih	8	6.5%

Sumber: Hasil Olahan Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh syarat dasar analisis regresi telah terpenuhi oleh data penelitian ini. Hasil uji normalitas memperlihatkan bahwa distribusi residual berada dalam batas yang dapat diterima, sehingga pola penyebaran error tidak menyimpang dari karakteristik distribusi normal. Begitu pula dengan hasil uji multikolinearitas yang menunjukkan nilai tolerance dan VIF berada pada rentang aman. Hal ini berarti variabel-variabel dalam penelitian *grit*, *self-regulated learning*, dan interaksi keduanya tidak saling tumpang tindih secara statistika dan mampu berdiri sebagai prediktor yang independen.

Selain itu, uji heteroskedastisitas juga tidak menemukan adanya pola varians error yang tidak stabil. Dengan kata lain, error dalam model menyebar secara merata di seluruh rentang nilai variabel, sehingga estimasi koefisien regresi tidak dipengaruhi oleh perbedaan varians pada tingkat tertentu.

Pemenuhan ketiga uji ini memberikan dasar yang kuat bahwa model regresi yang akan digunakan dalam penelitian bersifat valid secara metodologis. Karena tidak ada pelanggaran asumsi klasik yang berarti, analisis dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya tanpa perlu melakukan transformasi data atau penyesuaian khusus. Hal ini memastikan bahwa interpretasi hasil regresi nantinya dapat dilakukan dengan lebih percaya diri dan memiliki tingkat keakuratan yang tinggi.

**Tabel 2. Uji Asumsi Klasik**

Pengujian	Variabel	p / Tolerance	$\alpha$ / VIF	Keterangan
Normalitas	Grit	0.71	> 0.05	Semua variabel berdistribusi normal
	Self-Regulated Learning	0.65	> 0.05	
Linearitas	Grit $\times$ IPK	0.90	> 0.05	Semua variabel memenuhi kriteria uji linearitas
	Self-Regulated Learning $\times$ IPK	0.11	> 0.05	
Heteroskedastisitas	Grit	0.13	> 0.05	Semua variabel tidak terjadi gejala heteroskedastisitas
	Self-Regulated Learning	0.10	> 0.05	
Multikolinearitas	Grit	0.741	1.340	Semua variabel tidak terdapat masalah multikolinearitas
	Self-Regulated Learning	0.744	1.344	

Sumber: Hasil Olahan Data Primer, 2025

Deskripsi statistik pada Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata performa akademik (IPK) berada pada angka 3.582 dengan standar deviasi 0.287. Rata-rata *Self-Regulated Learning* tercatat sebesar 64.82 dengan standar deviasi 9.557, sedangkan rata-rata *grit* berada pada angka 28.80 dengan standar deviasi 4.294. Korelasi antar variabel memperlihatkan bahwa performa akademik berkorelasi dengan *Self-Regulated Learning* sebesar 0.221, dan berkorelasi sebesar 0.048 dengan *grit*. Di sisi lain, korelasi antara *Self-Regulated Learning* dan *grit* tercatat sebesar 0.484.

**Tabel 3. Deskripsi Statistik dan Korelasi Variabel Studi**

Variabel	Mean	Std	PA	SLR	G
Performa Akademik (IPK)	3.58	0.29	–		
<i>Self-Regulated Learning</i>	64.82	9.56	.22	–	
<i>Grit</i>	28.80	4.29	.05	0.48	–

1 = Performa Akademik; 2 = *Self-Regulated Learning*; 3 = *Grit*

Sumber: Hasil Olahan Data Primer, 2025

Tabel 4 menyajikan hasil analisis moderasi untuk menilai apakah *self-regulated learning* memperkuat hubungan antara *grit* dan performa akademik. Model yang dihasilkan menunjukkan nilai R sebesar 0,3337 dan R<sup>2</sup> sebesar 0,1113, yang berarti sekitar 11% variasi performa akademik dapat dijelaskan oleh kombinasi *grit*, *self-regulated learning*, serta interaksi keduanya. Uji F mengindikasikan bahwa model signifikan secara keseluruhan (F = 5,0752; p < 0,001), sehingga layak untuk diinterpretasikan lebih lanjut.

Secara spesifik, *grit* berkontribusi positif terhadap performa akademik ( $\beta = 0.07$ ,  $p = .032$ ), sedangkan *self-regulated learning* juga menunjukkan pengaruh signifikan ( $\beta = 0.04$ ,  $p = .004$ ). Variabel interaksi antara *grit* dan *self-regulated learning* turut signifikan ( $\beta = 0.00$ ,  $p = .006$ ). Yang menarik, variabel interaksi antara *grit* dan *self-regulated learning* turut signifikan ( $\beta = 0,0012$ ;  $p = 0,0060$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning*, semakin kuat hubungan antara *grit* dan capaian akademik. Dengan demikian, *self-regulated learning* berperan sebagai moderator yang memperkuat efek *grit* terhadap performa studi mahasiswa.

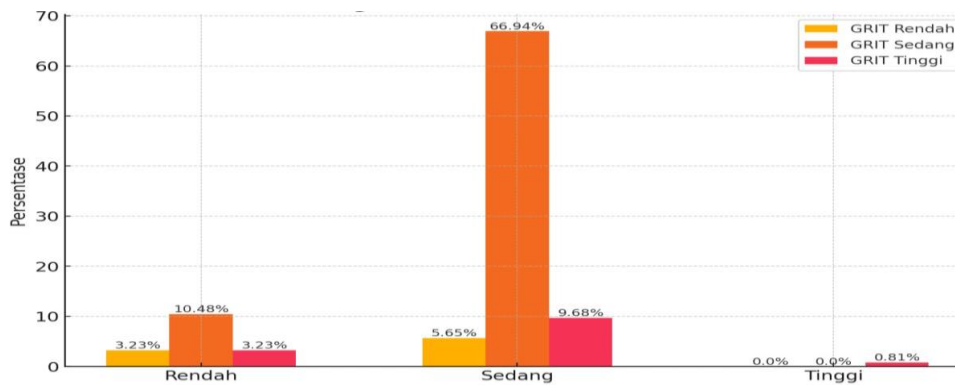
**Tabel 4. Peran Moderasi *self-regulated learning* terhadap Hubungan *Grit* dan Performa Akademik (Hypothesis 1)**

Model Summary	R	R <sup>2</sup>	F	p
	.33	.11	5.08	<.001
Model 1	$\beta$	SE	t	p
Performa Akademik (IPK)	5.52	.84	6.58	<.001
<i>Grit</i>	.07	.03	2.16	.032
<i>Self-Regulated Learning</i>	.04	.01	2.90	.004
Interaksi:				
<i>Grit x self-regulated learning</i>	.00	.00	2,80	.006

Sumber: Hasil Olahan Data Primer, 2025

Diagram pada Gambar 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *grit* Sedang, dengan distribusi IPK terbanyak pada kategori Sedang sebesar 66.94%. Pada kelompok *grit* Rendah, persentase responden dengan IPK rendah dan sedang relatif kecil, masing-masing 3.23% dan 5.65%, dan tidak terdapat persentase pada IPK tinggi. Sementara itu, pada kelompok *grit* Tinggi, proporsi terbesar berada pada IPK Sedang sebesar 9.68%, diikuti IPK Rendah sebesar 3.23%, dan IPK Tinggi sebesar 0.81%.

Secara keseluruhan, sebaran menunjukkan bahwa komposisi terbesar responden ada pada *grit* Sedang dengan dominasi IPK kategori Sedang, sedangkan *grit* Rendah dan *grit* Tinggi menyumbang proporsi yang jauh lebih kecil terhadap keseluruhan distribusi.



**Gambar 1. Crosstab Kategori Performa Akademik (IPK) berdasarkan Grit**

Sumber: Hasil Olahan Data Primer, 2025

Hasil uji beda pada Tabel 5 menunjukkan bahwa pada variabel jenis kelamin, kelompok laki-laki dan perempuan sama-sama berada dalam kategori signifikan. Pada variabel semester, signifikansi hanya ditemukan pada semester 5, sedangkan semester 2, 3, 4, 6 (data sangat kecil), dan 7 tidak menunjukkan signifikansi. Pada variabel lama bergabung dalam UKM/EKM, kelompok kurang dari 6 bulan, 13–24 bulan, dan lebih dari 24 bulan termasuk signifikan, sementara kelompok 6–12 bulan tidak signifikan. Pada variabel frekuensi latihan per minggu, kelompok 1 kali dan 2–3 kali masuk kategori signifikan, sedangkan kelompok dengan frekuensi latihan 4 kali atau lebih tidak signifikan.

**Tabel 5. Uji Beda Variabel Demografi dan Variabel Studi**

Variabel Pembeda	Kelompok Uji	F	p	Status Signifikansi
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	5.09	.00	Signifikan
	Perempuan	2.80	.05	Signifikan
<b>Semester</b>	2 (dua)	0.15	.93	Tidak signifikan
	3 (tiga)	1.79	.16	Tidak signifikan
	4 (empat)	5.62	.30	Tidak signifikan
	5 (lima)	6.07	.00	Signifikan
	6 (enam)	—	—	Data sangat kecil
	7 (tujuh)	1.55	.52	Tidak signifikan
	<b>Lama Bergabung UKM/EKM</b>	< 6 bulan	2.84	.05
6–12 bulan		0.43	.74	Tidak signifikan
13–24 bulan		7.68	.01	Signifikan
> 24 bulan		31.77	.01	Signifikan
<b>Frekuensi Latihan/Minggu</b>	1 kali	4.99	.00	Signifikan
	2–3 kali	3.23	.03	Signifikan
	≥ 4 kali	0.25	.86	Tidak signifikan

Sumber: Hasil Olahan Data Primer, 2025

Secara keseluruhan, gambaran partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa atlet merupakan kelompok dengan dinamika yang unik, mereka dituntut untuk tampil optimal baik dalam akademik maupun olahraga. Beban ganda tersebut menjadikan kemampuan self-regulated learning dan grit sebagai elemen penting dalam mempertahankan performa di kedua ranah. Kondisi ini sekaligus menegaskan urgensi penelitian, yaitu memahami bagaimana dua faktor psikologis ini berperan dalam menentukan capaian akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga.

Penelitian ini membahas peran grit dan self-regulated learning (SRL) dalam mendukung performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga dalam konteks tuntutan ganda antara akademik dan aktivitas olahraga. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk tidak hanya memiliki ketekunan, tetapi juga kemampuan mengelola proses belajar secara efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa grit berperan positif terhadap performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga. Grit didefinisikan sebagai ketekunan dan semangat dalam mengejar tujuan jangka panjang meskipun menghadapi berbagai hambatan (Duckworth et al., 2007). Pada mahasiswa atlet, kondisi ini menjadi sangat relevan karena mereka harus tetap menjaga fokus akademik di tengah jadwal latihan, kompetisi, dan kelelahan fisik. Temuan ini didukung oleh Bowman et al. (2015), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat grit tinggi cenderung memiliki capaian akademik yang lebih stabil. Dengan demikian, grit berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik.

Self-regulated learning (SRL) juga menunjukkan peran penting dalam performa akademik. Kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri memungkinkan mahasiswa menyesuaikan strategi belajar dengan keterbatasan waktu yang dimiliki. Hal ini menjadi krusial bagi mahasiswa atlet yang harus membagi perhatian antara aktivitas akademik dan olahraga. Temuan ini mendukung model Zimmerman (2002) serta penelitian Sulisworo et al. (2020) dan Fajarwati dan Maryani (2023), yang menekankan bahwa SRL merupakan prediktor penting dalam keberhasilan akademik.

Peran Self-regulated learning tidak hanya terbatas sebagai prediktor langsung, tetapi juga sebagai faktor yang memperkuat hubungan antara grit dan performa akademik. Mahasiswa dengan tingkat SRL yang tinggi mampu mengarahkan usaha dan ketekunan secara lebih efektif dalam proses belajar. Sebaliknya, ketekunan tanpa kemampuan regulasi diri yang memadai cenderung kurang optimal dalam mendukung pencapaian akademik. Pola ini sejalan dengan Wolters dan Hussain (2015), yang menyatakan bahwa motivasi internal akan lebih efektif apabila didukung oleh kemampuan regulasi diri.

Hasil uji moderasi menunjukkan bahwa self-regulated learning (SRL) memoderasi hubungan antara grit dan performa akademik ( $\beta$  interaksi = 0.00;  $p = 0.01$ ). Meskipun signifikan secara statistik, nilai koefisien interaksi yang sangat kecil menunjukkan bahwa penguatan hubungan tersebut terjadi dalam besaran yang terbatas. Dalam kerangka null hypothesis significance testing (NHST), signifikansi statistik sangat dipengaruhi oleh ukuran sampel, sehingga efek kecil tetap dapat mencapai signifikansi. Oleh karena itu, penting untuk membedakan antara signifikansi statistik dan signifikansi praktis. Fenomena ukuran efek kecil merupakan hal yang umum dalam penelitian psikologi. Cohen (1988), Funder et al (2019), serta Gignac et al (2016) menunjukkan bahwa efek kecil tetap memiliki makna ilmiah karena perilaku manusia dipengaruhi oleh banyak faktor. Dalam konteks pendidikan, Hattie (2009) juga menunjukkan bahwa kontribusi variabel psikologis terhadap capaian akademik sering kali berada pada tingkat kecil hingga moderat. Dengan demikian, SRL terbukti memoderasi hubungan antara grit dan performa akademik, meskipun penguatan yang dihasilkan tergolong kecil. Hal ini berarti bahwa mahasiswa dengan grit tinggi akan semakin optimal dalam pencapaian akademiknya ketika didukung oleh kemampuan SRL yang baik, namun perbedaan yang dihasilkan tidak terlalu besar secara praktis. Oleh karena itu, SRL tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor penentu, melainkan perlu dipadukan dengan pendekatan lain

seperti manajemen waktu dan dukungan sosial untuk menghasilkan dampak yang lebih bermakna.

Keterbatasan kekuatan efek ini juga tercermin pada nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ). Model regresi menunjukkan signifikansi secara statistik, namun hanya menjelaskan sebagian kecil variasi performa akademik. Hal ini menunjukkan bahwa performa akademik merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kemampuan kognitif, motivasi intrinsik, dukungan sosial, kualitas pengajaran, dan faktor kontekstual. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai kontribusi dalam memperkuat pemahaman teoretis mengenai hubungan antara grit, SRL, dan performa akademik, bukan sebagai landasan tunggal dalam merancang program intervensi. Mengingat performa akademik merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor, program pengembangan SRL akan lebih efektif apabila diintegrasikan dengan pendekatan lain, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan bimbingan akademik.

Temuan ini memberikan kontribusi dalam memahami dinamika grit dan self-regulated learning (SRL) pada mahasiswa atlet di Indonesia. Keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh ketekunan, tetapi juga oleh kemampuan mengelola proses belajar secara efektif. Integrasi kedua aspek tersebut menjadi penting dalam menghadapi tuntutan ganda yang dialami mahasiswa atlet.

Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi diri. Institusi pendidikan dapat mendukung melalui fleksibilitas akademik, penyediaan materi pembelajaran daring, serta program pendampingan belajar. Dukungan dari pelatih juga diperlukan dalam membantu pengaturan jadwal latihan agar tidak mengganggu proses akademik.

Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, sehingga grit dan self-regulated learning (SRL) bekerja secara konsisten pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Model penelitian menunjukkan signifikansi pada semester lima, yang mengindikasikan adanya fase penting dalam perkembangan akademik ketika tuntutan belajar meningkat. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih matang.

Durasi keikutsertaan dalam kegiatan olahraga menunjukkan pola tertentu, di mana keterlibatan yang lebih lama berkontribusi terhadap pembentukan konsistensi perilaku dan pengelolaan waktu. Hal ini sejalan dengan temuan Peixoto et al. (2021) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur berkaitan dengan peningkatan disiplin dan ketahanan psikologis.

Frekuensi latihan juga menunjukkan bahwa intensitas moderat (1–3 kali per minggu) lebih mendukung efektivitas grit dan Self-regulated learning dibandingkan intensitas tinggi. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh temuan Lam et al. (2019), yang menunjukkan bahwa beban fisik berlebih dapat mengganggu pemulihan kognitif yang dibutuhkan dalam aktivitas belajar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan instrumen self-report memungkinkan munculnya bias subjektif. Penelitian ini juga tidak membedakan karakteristik cabang olahraga, yang berpotensi memengaruhi tingkat grit dan self-regulated learning (SRL). Selain itu, desain cross-sectional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara definitif. Penggunaan IPK sebagai indikator performa akademik juga belum sepenuhnya merepresentasikan kualitas proses belajar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan

desain longitudinal atau pendekatan kualitatif serta mempertimbangkan variabel tambahan seperti motivasi, dukungan sosial, dan manajemen waktu.

Selain keterbatasan tersebut, teknik snowball sampling yang digunakan berpotensi menimbulkan bias karena partisipan direkrut melalui jaringan tertentu. Hal ini dapat memengaruhi representativitas sampel, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik probability sampling untuk meningkatkan validitas eksternal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa grit dan self-regulated learning (SRL) berperan dalam mendukung performa akademik mahasiswa atlet, dengan interaksi keduanya yang menunjukkan bahwa ketekunan akan lebih efektif apabila disertai dengan kemampuan mengelola proses belajar.

## KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan memahami peran grit dan self-regulated learning (SRL) terhadap performa akademik mahasiswa unit kegiatan olahraga serta menguji peran SRL sebagai moderator. Hasil menunjukkan grit dan SRL berpengaruh positif terhadap performa akademik, dengan SRL memoderasi hubungan keduanya—ketekunan menjadi lebih optimal ketika mahasiswa mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara terarah. Secara teoretis, temuan ini memperkaya pemahaman bahwa motivasi jangka panjang dan regulasi diri bekerja secara sinergis dalam konteks aktivitas ganda mahasiswa atlet, membuka peluang pengembangan teori yang lebih komprehensif dengan memasukkan mekanisme regulasi diri sebagai bagian penting dari pencapaian akademik. Secara praktis, hasil ini menjadi dasar bagi universitas dan pembina unit kegiatan olahraga untuk merancang program pelatihan SRL, pendampingan manajemen waktu, dan pengaturan jadwal latihan yang selaras dengan kalender akademik, serta mengembangkan layanan akademik khusus yang responsif terhadap kebutuhan mahasiswa atlet. Disarankan agar institusi pendidikan mengintegrasikan pelatihan SRL dalam program pembinaan mahasiswa, menyediakan fleksibilitas akademik bagi mahasiswa atlet, dan melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan longitudinal serta melibatkan variabel tambahan seperti dukungan sosial dan manajemen waktu untuk memperkuat generalisasi temuan..

## REFERENSI

- Angela, A., Tiatri, S., & Sari, M. P. (2020). Investigation of grit and self-regulation in learning and their role on academic achievement of medical students in Jakarta. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.082>
- Anindita, A., Tiatri, S., & Heng, P. H. (2023). Self-efficacy: A predictor in adolescence self-regulated learning. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 1(3), 100–107. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i3.29151>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bowman, N. A. et al. (2015). Keep on Truckin' or Stay the Course? Exploring Grit Dimensions as Differential Predictors of Educational Achievement, Satisfaction, and Intentions.

- Social Psychological and Personality Science, 6, 639-645.  
<https://doi.org/10.1177/1948550615574300>
- 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>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Datu, J. A. D., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Examining the relationship between grit and academic achievement within K–12 and higher education: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 54(7), 699–714. <https://doi.org/10.1002/pits.22016>
- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. New York, NY: Scribner.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit–S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. 009. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- European Journal of Sport Science*, 15(2), 151–160. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.940557>
- Fajarwati, A., & Maryani, I. (2023). Pengaruh self-regulated learning terhadap hasil belajar IPA siswa kelas V sekolah dasar. *Jurnal MIPA dan Pembelajarannya*, 3(4), 173–182. <https://doi.org/10.17977/um067v3i4p173-182>
- Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(2), 156–168. <https://doi.org/10.1177/2515245919847202>
- García, A. J., Fong, C. J., & Regalado, Y. M. (2023). Motivational, Identity-Based, and Self-Regulatory Factors Associated with Academic Achievement of US Collegiate Student-Athletes: A Meta-Analytic
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.069>
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Investigation. Educational Psychology Review*, 35(1). <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09730-8>
- Jansen, R. S., van Leeuwen, A., Janssen, J., Conijn, R., & Kester, L. (2020). Supporting learners' self regulated learning in Massive Open Online Courses: Designing for large-scale measurement of SRL using learning analytics. *Computers & Education*, 159, 104034. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104034>
- Kalangan Mahasiswa Magang: Perspektif Penelitian dan Implikasi untuk Pengembangan Mahasiswa. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 2090–2098. <https://doi.org/10.56799/jceki.v4i1.6366>
- Kompas. (2022, November). Mahasiswa Atlet Kesulitan Imbangi Akademik dan Latihan. [Kompas.com. https://www.kompas.com](https://www.kompas.com)
- Lam, K. K. L., & Zhou, M. (2019). Examining the relationship between grit and academic achievement within K-12 and higher education: A systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(10), 1654–1686. <https://doi.org/10.1002/pits.22302>

- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2022). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102337. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102337>
- Lupo, C., Guidotti, F., Gonçalves, C. E., Moreira, L., Doupona Topic, M., Bellardini, H., Tonkonogi, M., Colin, A., & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual-career of European student-athletes.
- Panelewen, S. L. ., & Sri Tiatri. (2024). Eksplorasi Growth Mindset dan Self-Regulated Learning pada
- Peixoto, A., Monteiro, D., & Moutão, J. (2021). Structured sport engagement and psychological resilience in student-athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 52(3), 145–162.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Priyohadi, N. D., Suhariadi, F., & Fajrianti. (2019). Validity test for short grit scale (Grit-S) Duckworth on Indonesian millennials. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(3), 375–392.
- Report Scale (SRL-SRS). *European Journal of Sport Science*, 12(1), 24–38. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645132>
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Santrock, J. W., & Roehrig, A. D. (2024). *Educational psychology* (8th ed.). McGraw-Hill Education.
- Settles, I. H., Sellers, R. M., & Damas, A., Jr. (2002). One role or two? The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 574–582. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.574>
- Sulaeman, B., Sahrani, R., & Monika, S. (2017). Intervensi Self-Regulation Empowerment Program untuk meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa non reguler di Jurusan X Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 519–528. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.1468>
- Sulisworo, D., Fitriawanati, M., Maryani, I., Hidayat, S., Agusta, E., & Saputri, W. (2020). Students' selfregulated learning (SRL) profile dataset measured during Covid-19 mitigation in Yogyakarta, Indonesia. *Data in Brief*, 33, 106422. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106422>
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jonker, L., van Heuvelen, M. J. G., & Visscher, C. (2012). Measuring self-regulation in a learning context: Reliability and validity of the Self-Regulation of Learning Self-
- Weiss, B., King, K. M., Perkins, D. F., & Parra, G. R. (2016). The role of grit in predicting participation and retention in youth sport programs. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(2), 199–211. <https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1093754>
- Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' selfregulated learning and academic achievement. *Metacognition and Learning*, 10(3), 293–311. <https://doi.org/10.1007/s11409-014-9128-9>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed.). Routledge.