

REGULASI DIRI MAHASISWA BERPRESTASI

Aftina Nurul Husna, Frieda NRH, Jati Ariati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang
Email: aftinanurulhusna@yahoo.co.id; frieda_nrh@yahoo.com;
jatiariati@undip.ac.id

ABSTRACT

Self-regulation is long understood as a significant factor that influences student's academic achievement. Self-regulation refers to self-generated thoughts, feelings, and actions that are planned and cyclically adapted to the attainment of personal goals (Zimmerman, 2000). High-achieving university students are assumed to regulate themselves to achieve high score in academic task and to maintain extracurricular activities harmoniously.

This study is purposed to understand the process of self-regulation of high-achieving university student. Participant of this study is two university students that won title "Mahasiswa Berprestasi" through annual competition "Pemilihan Mahasiswa Berprestasi" in Indonesia. Using transcendental phenomenological analysis method (Moustakas, 1994) of data from the participants, the author identifies 12 general themes of self-regulation, synthesizes them into a textural-structural synthesis, and develops essences of the experience.

The participants regulated themselves to gain achievement in many areas of life. The findings show self-regulation as having effort to attain personal goal and to fulfill social expectation of being succesful and beneficial person, holistically. The process of self-regulation occurs in interreliant relationship with others by which having good social relationship is its important part dan dependant relationship toward God as believed that God is The Determiner over everything including human's effort successfulness or failure. Motivated by the desire of having good life in the present and future and avoiding bad luck of being a loser and therefore, harming other people life, the process is never ending. The cycle is always renewed along with the appearance of new tasks, responsibilities, targets and goals in one's life.

Key Words: self-regulation, high-achieving university student, Mahasiswa Berprestasi

PENDAHULUAN

Keinginan Indonesia untuk menjadi bangsa yang besar memberikan tanggung jawab yang besar bagi perguruan tinggi untuk mencetak sumberdaya manusia yang berkualitas. Sesuai dengan amanat UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, perguruan tinggi menjadi tempat mendidik mahasiswa agar unggul tidak hanya secara kognitif, tetapi juga sosial, emosional dan spiritual. Perguruan tinggi pun berupaya keras mendukung proses pendidikan dengan menyediakan hal-hal yang dibutuhkan, seperti sarana prasarana belajar yang memadai, pengajar yang cakap, beragam kegiatan organisasi dan kompetisi bagi mahasiswa, dan berbagai kebijakan akademis yang mendukung.

Semua pihak, baik pemerintah, pengelola perguruan tinggi, masyarakat, maupun keluarga pun ingin agar mahasiswa berprestasi. Namun demikian, upaya mewujudkan keinginan tersebut tampak tidak mudah ketika sebagian mahasiswa tidak berproses dan mencapai prestasi seperti yang diharapkan. Keberhasilan seorang mahasiswa memang bukan perkara yang sederhana lantaran banyaknya faktor yang bermain di baliknya, tetapi dapat diyakini bahwa penentu keberhasilan atau ketidakberhasilan kembali kepada diri mahasiswa

selaku agen yang bertanggung jawab bagi kehidupannya sendiri. Di tengah lingkungan paling kondusif sekalipun dan dengan bakat yang luar biasa, jika mahasiswa tidak mengelola dirinya dan enggan bekerja keras untuk berprestasi, ia tidak akan berprestasi.

Di tengah kondisi dunia pendidikan yang demikian, peneliti memandang keberadaan Mahasiswa Berprestasi, yaitu mahasiswa yang menjuarai kompetisi tahunan Pemilihan Mahasiswa Berprestasi, sebagai fenomena yang menarik. Mereka adalah gambaran mahasiswa yang berprestasi ideal, yaitu sukses dalam tugas akademik maupun kehidupan nonakademiknya; menguasai bidang ilmu yang ditekuninya, mencapai nilai hasil belajar yang sangat baik, dan meningkatkan keterampilan, mengembangkan minat dan mengasah bakat dan potensi dirinya dengan aktif dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler (Dirjen Dikti, 2010). Di tengah kondisi di mana kebanyakan mahasiswa merasa cukup dengan mencapai yang biasa-biasa saja, Mahasiswa Berprestasi justru berusaha sekeras mungkin untuk mencapai yang terbaik.

Kondisi Mahasiswa Berprestasi tersebut serupa dengan para siswa berprestasi tinggi di bidang akademik sekaligus atletik di AS yang diteliti oleh Ewing dan Seefeldt (dalam Zimmerman & Kitsantas, 2005, h. 509). Dari kasus siswa atlet tersebut, Zimmerman dan Kitsantas menyimpulkan bahwa prestasi tinggi membutuhkan lebih dari sekadar bakat dasar dan instruksi yang berkualitas tinggi, tetapi juga keyakinan diri, ketekunan dan kedisiplinan diri. Ketiga hal tersebut menunjukkan adanya dimensi kompetensi yang sifatnya *self-regulatory*, yang sayangnya sering kali tersembunyi dan luput dari perhatian.

Di antara banyak faktor yang mempengaruhi prestasi seseorang, kemampuan melakukan regulasi diri/ *self-regulation* termasuk dalam faktor personal (Woolfolk, 2010, h. 348); berasal dari dalam diri individu. Regulasi diri didefinisikan sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan (Zimmerman, 2000, h. 14). Ia pun mengacu pada keterlibatan aktif seseorang dalam membuat tujuan, memantau dan mengevaluasi kemajuan dan, jika dibutuhkan, menyesuaikan strategi untuk mencapai tujuan (Senko & Harackiewicz, 2005).

Evans (2007) dalam penelitian disertasi pada siswa sekolah menengah, menyimpulkan bahwa regulasi diri bermanfaat dalam membantu siswa mencapai banyak prestasi di sekolah, termasuk prestasi sosial yang dalam hal ini adalah penyesuaian diri dengan lingkungan sosial. Berdasarkan hal itu, peneliti ingin meneliti tentang regulasi diri yang dilakukan oleh Mahasiswa Berprestasi. Peneliti berasumsi bahwa Mahasiswa Berprestasi mencapai prestasi yang tinggi dan seimbang dengan kerja keras berdasarkan proses regulasi diri yang baik.

Regulasi diri adalah konstruk psikologis penting yang baru muncul dalam literatur psikologi di Indonesia. Jika di Barat perkembangan regulasi diri telah dimulai sejak sekitar 30 tahun yang lalu, tidak demikian halnya dengan yang terjadi di Indonesia. Penelitian pertama yang peneliti temukan bersangkutan dengan regulasi diri adalah disertasi Markum (1998) yang menunjukkan bahwa individu yang berprestasi tinggi memiliki karakteristik pekerja keras, disiplin, prestatif, berkomitmen, mandiri, dan realistis. Sekalipun tidak secara langsung berbicara tentang regulasi diri, penemuan tersebut mengindikasikan adanya peran *self-regulatory ability* bagi keberhasilan seseorang.

Dalam penelitian yang lain, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara kemandirian dengan kemampuan regulasi diri akademik remaja (Widawati, 2008). Regulasi diri pun diketahui dilakukan oleh para remaja penghafal Al Quran (Chairani & Subandi, 2010). Disebutkan bahwa regulasi diri remaja penghafal Al Quran dilakukan dalam tiga konteks, yaitu intrapersonal (individu), interpersonal (sosial) dan metapersonal/ transendental (ketuhanan). Remaja yang bertahan dalam aktivitas menghafalnya disebutkan pula adalah mereka yang mampu meregulasi diri secara baik dalam ketiga konteks.

Kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari adanya *sense of personal agency*, yaitu rasa dimana seseorang menganggap dirinya bertanggung jawab atas usaha pencapaian hasil. Maka dari itu ia membuat pilihan, membuat rencana untuk tindakan, memotivasi dan mengatur jalannya rencana dan tindakan (Woolfolk, 2010). Diketahui bahwa siswa yang berprestasi tinggi melakukan regulasi diri dalam aktivitas belajarnya (*self-regulated learning*). Regulasi diri mempengaruhi cara siswa menghadapi tugas akademiknya. Dalam belajar, tujuan mereka tidak sekadar mendapatkan nilai bagus (*performance goal*), tetapi juga mencapai penguasaan dan pemahaman materi (*mastery goal*) (Senko & Harackiewicz, 2005); cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik (Rakes & Dunn, 2010) dan *self-handicapping* akademik (Thomas & Gadbois, 2007).

Zimmerman (2000) menerangkan regulasi diri sebagai suatu proses yang berlangsung membentuk suatu siklus; diawali dengan ditetapkannya tujuan dan dibuatnya rencana pencapaian tujuan dalam fase *forethought*, seseorang akan bertindak menurut strategi yang telah dibuatnya dan mengontrol dirinya agar tetap berada di jalur menuju tujuan dalam fase *performance*, dan ketika ia mencapai hasil, ia membuat suatu evaluasi dan menentukan reaksinya selanjutnya untuk kembali melanjutkan usaha atau berhenti dalam fase *self-reflection*.

Regulasi diri dipengaruhi oleh banyak hal. Dari faktor internal, regulasi diri dipengaruhi oleh pengetahuan, motivasi dan *volition* (Woolfolk, 2010). Dari faktor eksternal, regulasi diri dipengaruhi oleh kondisi lingkungan berupa ada tidaknya kesempatan untuk meregulasi diri dan ketersediaan sumber belajar (Boekaerts & Niemivirta, 2000; Pintrich, 2000); faktor sosial berupa hubungan sosial yang mempengaruhi tujuan, usaha dan pengawasan (Finkel & Fitzsimons, 2011); faktor perkembangan di mana disebutkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan hasil dari perkembangan kemampuan kognitif dan kemampuan representasional, yang dipengaruhi oleh adanya bimbingan dari orangtua atau agen sosialisasi lainnya (Parke & Gauvain, 2009) dan dipengaruhi oleh tugas perkembangan individu (Heckhausen, 1999); faktor budaya lewat temuan adanya perbedaan proses regulasi antara masyarakat Barat yang individualistik dengan masyarakat Timur yang kolektivistik (Jackson, Mackenzie, & Hobfoll, 2000; Trommsdorff, 2009, 2012); dan faktor agama (McCullough & Willoughby, 2009).

Meskipun secara teoretis konsep regulasi diri yang ada cukup dapat menerangkan proses yang membawa seorang mahasiswa mencapai prestasi tinggi, sedikit diketahui tentang apa yang sesungguhnya dilakukan ketika mahasiswa meregulasi dirinya.

Pertama, penelitian-penelitian saat ini terbatas dalam mengungkap kekayaan fenomena regulasi diri, mengingat secara metodologis, regulasi diri selama ini lebih banyak diteliti dengan metode-metode survei. Fokus penelitian pun perlu diperluas untuk menggambarkan individu yang bertindak dalam konteks psikologis, sosial dan kulturalnya sehingga penggunaan metode kualitatif untuk meneliti regulasi diri menjadi penting (Perry, 2002).

Kedua, setelah semakin disadari besarnya pengaruh agama, budaya dan proses interpersonal terhadap proses regulasi diri, terdapat kemungkinan bahwa orang Indonesia yang hidup dalam budaya kolektivistik-religius memiliki regulasi diri yang unik dan berbeda dari regulasi diri masyarakat Barat yang individualistik. Hal tersebut menjadikan beberapa konseptualisasi tentang regulasi diri yang dikembangkan di Barat tidak tepat digunakan untuk memahami regulasi diri orang Indonesia atau diterapkan bagi masyarakat Indonesia, terutama pada subjek mahasiswa.

Dilatarbelakangi oleh persoalan tersebut di atas, peneliti ingin meneliti regulasi diri Mahasiswa Berprestasi dengan metode kualitatif fenomenologis untuk menjawab pertanyaan: apa makna esensial dari pengalaman regulasi diri yang dilakukan oleh Mahasiswa Berprestasi dalam usahanya untuk berprestasi? Apa motif yang mendorongnya melakukan regulasi diri, bagaimana prosesnya dan faktor-faktor apa saja yang mendukungnya?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah pemahaman akan makna regulasi diri sebagai suatu fenomena yang dialami secara unik oleh Mahasiswa Berprestasi dari sudut pandang ia yang mengalaminya. Sebagai suatu metode ilmiah, fenomenologi dapat membantu psikologi mengungkapkan dunia pengalaman dengan cara-cara yang signifikan secara psikologis (Giorgi & Giorgi, 2009). Ketika menerapkan fenomenologi dalam penelitian psikologi, fokus penelitian ada pada pemahaman pengalaman hidup subjek (*lived experience*) di dalam *lifeworld*-nya; bagaimana persepsinya terhadap dunianya dan apa maknanya bagi dirinya.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subjek diperoleh secara purposif berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Subjek penelitian ini berjumlah dua orang dan merupakan mahasiswa yang meraih gelar “Mahasiswa Berprestasi” di tingkat universitas di Kota Semarang, berusia 20-21 tahun, dan belum lulus dari perguruan tinggi.

Kedua subjek adalah wanita, berasal dari suku Jawa dan beragama Islam, serta merupakan anak sulung dalam keluarga mereka. Mereka berpengalaman menjadi siswa berprestasi (pernah mendapatkan gelar “Siswa Teladan”) dan aktif berorganisasi sejak berada di sekolah menengah. Semasa menjadi mahasiswa, keduanya mencapai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) lebih dari 3,50 (skala 1-4), mengikuti lebih dari lima organisasi, dan telah bekerja.

Pengumpulan Data

Setelah mengajukan surat izin penelitian dan form kesediaan menjadi subjek penelitian (*informed consent*), peneliti memulai proses pengumpulan data. Data dikumpulkan dengan wawancara mendalam (*depth interview*) selama tiga sampai empat kali pertemuan, masing-masing sekitar 1 sampai 1,5 jam. Proses wawancara direkam dengan menggunakan perekam elektronik.

Sebelum melakukan wawancara, peneliti mempersiapkan panduan wawancara. Peneliti memulai wawancara dengan pertanyaan yang bersifat umum tentang bagaimana perjalanan pencapaian prestasi subjek selama menjadi mahasiswa. Penggalan informasi dilakukan ketika peneliti mendapati jawaban subjek yang kurang jelas atau untuk mengetahui lebih dalam mengenai suatu topik dalam pengalaman subjek. Setelah melakukan wawancara, peneliti mengubah hasilnya dalam bentuk transkripsi verbatim.

Metode Analisis Data

Prosedur analisis dalam penelitian ini menggunakan metode fenomenologi transendental (*transcendental phenomenology*) (Moustakas, 1994) yaitu:

Memahami keseluruhan pengalaman. Tahap pertama dalam analisis adalah memahami pengalaman setiap subjek secara menyeluruh. Untuk itu, peneliti mendengarkan kembali rekaman wawancara dan membaca berulang-ulang transkripsi.

Horisonalisasi. Pada tahap kedua, peneliti mengidentifikasi “unit makna” dari data dengan cara mencermati makna dari ucapan subjek. “Unit makna” adalah satu bagian dari deskripsi (kalimat atau beberapa) yang mengandung satu makna saja sehingga dapat dibedakan dari unit makna yang lain. Horisonalisasi ini menghasilkan daftar unit-unit makna.

Mengorganisasi Unit-unit Makna. Pada tahap ketiga, peneliti mengorganisasi unit-unit makna ke dalam kategori-kategori (pengelompokan/ *clustering*) berdasarkan kesamaan tertentu, lalu memberi kategori-kategori tersebut nama atau tema (*thematizing*). Tema-tema yang dihasilkan adalah poin-poin penting yang membentuk seluruh pengalaman subjek.

Menyusun Deskripsi Tekstural dan Struktural Individual. Pada tahap keempat, berdasarkan tema-tema yang membentuk pengalaman subjek, peneliti membuat semacam deskripsi yang menceritakan kembali pengalaman subjek berdasarkan pemahaman peneliti. Peneliti kemudian memunculkan makna psikologis (*psychological significance*) dari deskripsi tema tersebut. Peneliti melakukan refleksi atas pengalaman partisipan dan mengungkapkannya lagi dengan bahasa yang kreatif dan psikologis tentang apa sebenarnya yang subjek alami.

Identifikasi Tema Umum dan Khusus. Pada tahap kelima, peneliti mencermati tema-tema pengalaman setiap subjek untuk menemukan tema-tema umum yang dimiliki seluruh subjek beserta variasi individual yang ada. Tema-tema umum yang dimiliki bersama dikelompokkan sebagai indikasi adanya tema utama yang muncul dari seluruh pengalaman.

Sintesis Tekstural-Struktural/ Deskripsi Gabungan. Pada tahap terakhir ini, berdasarkan tema umum yang telah ditemukan, peneliti mensintesiskan deskripsi gabungan. Deskripsi tersebut mengintegrasikan seluruh pengalaman tekstural dan struktural seluruh subjek menjadi deskripsi yang universal yang merepresentasikan pengalaman seluruh subjek sebagai satu kesatuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tema-tema Umum

1. Regulasi diri kedua subjek dimulai dari adanya kesadaran dan pemahaman bahwa berprestasi adalah suatu yang baik, penting dan karenanya, harus. Walaupun lingkungan (keluarga) memberikan tekanan yang besar untuk berprestasi, prestasi adalah hal yang diinginkan dari dalam diri sendiri.
Ketika meregulasi diri, keharusan berprestasi dirasakan oleh kedua subjek berada di dalam koridor menjalankan tugas “menjadi kakak teladan” dan berbakti kepada orangtua. Dikaitkan dengan kedudukan kedua subjek sebagai anak sulung, kewajiban untuk berprestasi diterima sebagai keharusan yang inheren, melekat pada diri mereka. Dalam konsep kedua subjek terpatri bahwa anak tertua itu harus baik, ideal, tidak hanya menyangkut prestasi akademik, tetapi juga baik dalam berbagai macam hal, seperti perilaku, mentalitas dan kepribadian.
Prestasi yang berhasil dicapai berkaitan dengan kebahagiaan, kepentingan dan masa depan keluarga. Kegagalan atau tidak berprestasi pun menjadi hal yang secara moral tidak diperkenankan, memunculkan rasa bersalah dan terasa sangat menyedihkan.
2. Regulasi diri dilakukan untuk memenuhi dua hal, yaitu mencapai kepuasan pribadi dan memelihara integritas diri. Motif tersebut bersumber dari kesadaran tentang manfaat berprestasi sebagai sumber perasaan gembira, bangga dan puas yang besar. Kebiasaan berprestasi memberikan diri keistimewaan tertentu untuk tidak dikenal sebagai “orang yang biasa-biasa saja”. Prestasi sebagai bukti kapasitas diri pun membuahkan kepercayaan diri untuk berekspektasi besar dan menetapkan target-target atau standar pribadi yang tinggi. Kondisi tidak berprestasi dalam arti mengalami penurunan atau menjadi yang “biasa-biasa saja” dirasakan sebagai kondisi yang tidak nyaman secara psikologis dan sosial (sangat mengecewakan, memalukan, dan tidak menenangkan)
3. Regulasi diri terkait dengan dua motif yang prinsipil dan mempengaruhi cara kedua subjek menjalani hidupnya, yaitu ingin eksis sebagai manusia yang bermanfaat dan membuktikan kemampuan dan keunggulan diri. Bagi kedua subjek, Hidup terasa menyenangkan (memuaskan, membahagiakan), ketika bisa bermanfaat dengan cara berbagi hal-hal baik atau kelebihan yang dimiliki diri dengan orang lain.
4. Peneliti membagi pengalaman subjek meregulasi diri ke dalam empat masa, yaitu: masa pramahasiswa, masa mahasiswa awal, masa pertengahan, dan masa mahasiswa akhir.

Peneliti mencatat bahwa setiap masa memiliki isu-isu yang khas yang mempengaruhi jenis target maupun strategi regulasi diri untuk mencapai prestasi.

Masa pramahasiswa adalah beberapa saat sebelum subjek menjadi mahasiswa. Regulasi diri pada saat ini berkaitan dengan persiapan diri untuk menjadi mahasiswa dan menghadapi masa depan dan kehidupan orang dewasa. Terdapat dua hal yang sangat menentukan pada masa sebelum menjadi mahasiswa, yaitu memiliki orientasi diri yang linear dan komitmen untuk menjadi mahasiswa yang berprestasi.

Kedua subjek memilih jurusan demi suatu rencana dalam benak (ada cita-cita yang ingin diwujudkan, ada keberhasilan yang hendak dicapai di masa depan) dan sesuai *nature* (karakter dan kualitas yang khas) diri mereka sendiri. Satu hal yang membuat keputusan menjadi teguh adalah karena rasa sukanya dilandasi oleh pengetahuan tentang apa yang terbaik bagi diri.

Komitmen berprestasi merupakan janji yang dibuat kedua subjek dan ditujukan pada diri mereka sendiri bahwa mereka akan melakukan yang terbaik dalam menjalani studi mereka. Semangat untuk berprestasi dan meregulasi diri setidaknya didorong oleh dua hal, yaitu: 1) rasa bersyukur kepada Tuhan atas keberhasilan menjadi mahasiswa di jurusan yang diimpikan dan 2) kesadaran harus bertanggung jawab atas pilihan jalan hidup.

5. Pada masa awal mahasiswa, kedua subjek menjalani kehidupan sebagai mahasiswa yang masih baru dan menghadapi lingkungan belajar serta pergaulan yang juga baru. Tema yang muncul adalah adaptasi strategis, menyangkut usaha mencari “jalan damai” untuk keluar dari masalah akademik dan sosial yang dialami, dan mengkompromikan antara situasi dan tuntutan lingkungan dengan diri yang berkomitmen untuk berprestasi.

Adaptasi diri melibatkan perubahan-perubahan di mana perubahan yang dilakukan terdiri atas strategi-strategi yang proaktif, tidak biasa dan menuntut diri untuk berubah dan berusaha lebih. Hidup di tempat yang baru, beberapa pola pikir atau kebiasaan lama disadari tidak dapat dipertahankan lagi atau jika tetap digunakan justru akan merugikan. Berpikir jauh ke depan, kedua subjek sampai pada kesimpulan bahwa faktor sosial (berupa teman yang baik dan jaringan) adalah sangat menentukan, jika tidak bagi keberhasilan sekarang, maka ia bermanfaat di masa depan.

6. Masa mahasiswa pertengahan adalah masa di mana subjek mulai menjalani kehidupan yang stabil dan jauh lebih kompleks dalam belajar maupun beraktivitas. Tema yang muncul adalah 1) manajemen belajar dan 2) manajemen aktivitas, berkaitan dengan komitmen dan keberlanjutan menjalani kehidupan dengan aktivitasnya yang kompleks serta strategi yang dijalankan untuk mencapai keberhasilan dalam belajar dan beraktivitas.

Aktivitas belajar kedua subjek dicirikan oleh adanya empat hal: 1) minat intrinsik dan sikap positif terhadap aktivitas akademik yang mereka jalani, 2) orientasi pada prestasi belajar yang tinggi dan pemahaman, 3) metode belajar yang strategis, dan 4) kondisi tenang dan stabil dalam prosesnya. Kunci semangat belajar subjek adalah rasa suka; suka tempat belajar, suka mata kuliah yang dipelajari, suka para pengajar mereka.

Kedua subjek senantiasa mengatur aktivitas keseharian mereka. Hari-hari dilalui sesuai dengan rencana yang telah dibuat, di mana mereka secara pasti tahu apa yang ingin dicapai/ dilakukan secara detail dan bagaimana. Mereka atentif pada kebutuhan dan karakter tugas dan memanfaatkan berbagai sumber daya yang ada untuk mendukung pengaturan diri. Keduanya memegang prinsip yang menyatakan pentingnya berbuat sebaik mungkin, sesegera mungkin. Mereka menunjukkan kesadaran yang tinggi atas pentingnya waktu bahwa apa yang akan terjadi di masa depan dipengaruhi oleh apa yang dilakukan saat ini.

7. Masa mahasiswa akhir, yaitu masa “menikmati” keberhasilan sebagai mahasiswa setelah mencapai prestasi yang diharapkan. Inilah masa di mana subjek melihat kembali ke belakang dan mengevaluasi apa yang telah dilakukan. Terdapat tiga reaksi yang dimunculkan kedua subjek terkait prestasi mereka, yaitu 1) bersyukur, 2) ikhlas atas kegagalan dan 3) tekad berprestasi yang baru.
Kedua subjek pun menyadari kesementaraan dari prestasi yang telah dicapai dan bahwa selalu ada hal-hal lain yang lebih baik dan besar untuk dicapai. Evaluasi memberikan kesempatan untuk menyadari realita secara lebih baik, tentang keadaan dunia yang sebenarnya di mana persaingan adalah hal yang nyata dengan kompetitor yang sama atau lebih berkompeten.
8. Selain memiliki motivasi berprestasi yang besar, kedua subjek masuk perguruan tinggi dengan membawa “modal” seperangkat kebiasaan, karakter diri dan sikap tertentu. Kedua subjek adalah individu yang telah tertempa. Lewat pengasuhan di dalam keluarga dan sekolah yang menekankan prestasi dan pengaturan diri, keduanya membangun kebiasaan hidup yang bernilai positif bagi pencapaian prestasi di perguruan tinggi, seperti mengutamakan pendidikan, mandiri, sikap hidup penuh tanggung jawab, pekerja keras, dan disiplin.
9. Faktor sosial memainkan perannya lewat keberadaan lingkungan pergaulan dan interaksi sosial yang konstruktif (mendukung prestasi), pilihan aktivitas yang tepat, dan orang-orang di sekitar yang memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung. Bergaul dengan orang-orang (teman, senior bahkan dosen) yang berprestasi memberikan manfaat tersendiri dan pergaulan yang demikian adalah sesuatu yang sengaja dicari, didekati, salah satunya dengan cara berorganisasi. Kedua subjek memiliki orang-orang di sekitar mereka yang menjadi tempat bersandar, tempat bergantung, untuk hal-hal yang tidak dapat mereka hadapi sendirian. Dari mereka, kedua subjek menerima banyak dukungan, termasuk peringatan yang mencegah mereka melakukan hal-hal yang tidak seharusnya dalam proses regulasi diri mereka.
10. Keberhasilan yang diyakini kedua subjek adalah hasil dari kombinasi antara dukungan lingkungan, usaha diri, dan peran Tuhan. Keduanya meyakini ada peran “Tangan” Tuhan dalam segala sesuatu, termasuk dalam kesuksesan atau kegagalan seseorang. Keduanya meyakini pentingnya beribadah dan doa, sebagai bagian dari usaha regulasi diri untuk mencapai prestasi. Keyakinan bahwa kehendak Tuhan adalah selalu baik menjadi penengah antara rasa puas dan tidak puas. Keyakinan ini menjadi pengerem atau sumber kontrol diri ketika berada di atas angin maupun *buffer* atau penyangga diri ketika berada di posisi jatuh.

Eseni

Pengalaman regulasi diri bagi Mahasiswa Berprestasi adalah dimilikinya sejumlah pikiran, perasaan, dan tindakan yang berkesesuaian, berkesinambungan dan fokus pada tujuan berprestasi. Regulasi diri adalah proses membawa diri menuju pencapaian tujuan menjadi manusia yang utuh secara akademik (menjadi mahasiswa berprestasi), sosial (menjadi anak yang berbakti dan kakak teladan) maupun eksistensial (menjadi manusia yang bermanfaat). Regulasi diri adalah berusaha secara holistik; memaksimalkan kapasitas dan sumber daya diri; menjalin hubungan dengan lingkungan secara harmonis, memanfaatkan sumber daya sosial secara efektif dan menerima dukungan sosial; dan menggantungkan diri pada Tuhan sesuai keyakinan religius yang dimiliki.

Ketika meregulasi diri, individu menyadari pentingnya kerja keras dan berprestasi bagi diri dan orang lain, aktif mengenal diri, memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna, merasa takut gagal dan takut mengecewakan orang-orang yang berharap agar diri berprestasi, dan bekerja keras mengendalikan diri tetap bertahan berada di jalur yang prestatif dengan

menetapkan target prestasi yang tinggi, mengatasi hambatan-hambatan internal dan eksternal, menyesuaikan diri dengan lingkungan, memajemen diri, proses belajar dan aktivitas secara efektif dan ketat, membuka diri untuk menerima tantangan berprestasi lebih tinggi, dan di akhir, mensyukuri proses yang dilalui dan hasilnya apapun itu, serta kembali bertekad untuk berprestasi.

Regulasi diri mengandung sebuah ironi; dikeluhkan sebagai proses yang memayahkan, tetapi membanggakan dan membahagiakan, mengingat proses dan hasilnya yang tidak pernah sia-sia dalam membuahkan suatu pertambahan. Regulasi diri dilakukan lantaran adanya harapan akan kebaikan, keberhasilan dan kesuksesan hidup di masa kini dan masa depan, dan keinginan menghindari nasib buruk menjadi orang yang kalah, gagal dan mendatangkan akibat buruk bagi kehidupan orang lain. Regulasi diri berorientasi pada perkembangan; dinikmati sebagai perjalanan yang tak mengenal kata puas dan final, sepanjang selalu ada target-target baru yang lebih besar dan lebih tinggi untuk dicapai, sepanjang masih ada bagian dari diri yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan kualitasnya, dan sepanjang belum selesai tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi menyangkut peran-peran kehidupan yang dimainkan.

Diskusi

Penelitian ini mendukung penemuan yang sudah ada bahwa regulasi diri menentukan keberhasilan seseorang (Zimmerman, 2000) dan menguatkan temuan tentang regulasi diri orang Asia (dalam penelitian ini, orang Indonesia) yang kolektivistik (Jackson, Mackenzie, & Hobfoll, 2000), terlihat dari orientasi regulasi diri dan prestasi yang fokus pada kebaikan hidup bersama, terutama keluarga. Penelitian ini pun mendukung proposisi McCullough & Willoughby (2009) tentang peran agama terhadap regulasi diri, terlihat dari adanya integrasi praktik-praktik religius dalam proses regulasi diri subjek dan yang unik, tentang pengaruh kebersyukuran bagi kontinuitas proses regulasi diri.

Subjek dalam penelitian ini mengalami proses regulasi diri yang holistik dalam arti regulasi diri yang dilakukan bukan proses yang hanya mengandalkan diri sendiri sebagai pemilik tujuan, rencana, dan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan; mereka mengelola hubungan sosial dan mencari manfaat/ dukungan dari orang-orang di sekitar mereka dan juga mengelola hubungan dengan Tuhan lantaran keyakinan religius (Islam) mereka bahwa Tuhan Maha Berkehendak atas segala sesuatu. Dalam cara pandang hidup mereka, keberhasilan ditentukan oleh tiga hal tersebut, yaitu usaha diri sendiri, dukungan lingkungan dan pertolongan Tuhan. Hal ini menjadikan menjaga hubungan sosial tetap harmonis dan doa serta ibadah adalah tindakan-tindakan yang tidak dapat dipisahkan dalam proses regulasi diri mereka dalam rangka mencapai prestasi.

Pengaruh faktor sosial dan ketuhanan dalam proses regulasi diri sangat besar. Sama seperti yang ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya tentang regulasi diri orang Asia (Chong, 2007; Salili, 1996; Trommsdorff, 2009, 2012), tujuan hidup dan motivasi berprestasi yang dimiliki subjek sangat mengutamakan kepentingan keluarga mereka lewat misi menjadi anak yang berbakti dan kakak teladan. Kebaikan dan kebahagiaan keluarga adalah sumber kebahagiaan mereka sebagai individu. Keberhasilan memenuhi harapan dan membanggakan orangtua dan saudara dengan menjadi mahasiswa yang berprestasi adalah prestasi hidup yang lain. Ada rasa takut mengecewakan keluarga dan perasaan malu, bersalah dan sedih ketika gagal yang mendorong kerja keras dan kontrol diri agar tidak menyimpang dari jalur prestasi. Ingat keluarga adalah cara memotivasi diri yang utama.

Pengaruh faktor ketuhanan terlihat pada tahap *forethought*, *performance* dan *self-reflection* yang dialami subjek. Formulasi tujuan dan komitmen menjadi mahasiswa yang berprestasi di awal masa mahasiswa subjek tidak lepas dari kebersyukuran lantaran berhasil menjadi mahasiswa. Mengatribusikan keberhasilan pada Tuhan memunculkan sebuah

konsekuensi/ kewajiban moral untuk menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya. Hal ini mendukung Bono Emmons dan McCullough (2004) bahwa kebersyukuran atau *gratitude* mempengaruhi proses regulasi diri lewat fungsinya sebagai barometer, motif dan *reinforcer* moral.

Pada tahap *performance*, berdoa, beribadah dan mengafiliasikan diri dengan lingkungan yang religius adalah bagian yang integral dalam usaha meregulasi diri untuk berprestasi. Hal ini dipengaruhi oleh keyakinan religius subjek bahwa Tuhan Maha Berkendak dan Menolong. Sebagai ilustrasi, subjek 1# mengatakan doa adalah senjata dan sumber keyakinan diri, kunci mendapatkan pertolongan ketika menghadapi situasi sulit ketika mengusahakan prestasi. Subjek 2# selalu mengalamatkan target dan keinginan-keinginan yang ingin dicapainya kepada Tuhan dan menjalani proses berusaha dengan sabar dan optimis karena yakin, terkabulnya harapan manusia adalah hak prerogatif Tuhan, sementara apapun keputusan Tuhan pasti selalu baik sekalipun yang terjadi tidak sesuai dengan harapan manusia.

Pada tahap *self-reflection* di masa akhir mahasiswa, keyakinan religius mempengaruhi bagaimana subjek memandang hasil usaha, baik itu keberhasilan maupun kegagalan. Ketika menghadapi keberhasilan, kepuasan diekspresikan dengan rasa syukur yang sangat besar. Peneliti pun memandang kebersyukuran sebagai reaksi adaptif yang menjaga kelangsungan siklus regulasi diri karena sekali lagi, muncul kewajiban moral untuk menjalani hidup selanjutnya dengan cara yang baik. Ketika menghadapi kegagalan, yang muncul adalah sikap menerima/ ikhlas, yang juga peneliti pertimbangkan sebagai reaksi yang adaptif. Ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan/ tidak memuaskan atau *negative life event*, seperti kegagalan, dengan berkeyakinan bahwa apapun kehendak Tuhan pastilah yang terbaik menjadi penyangga diri (*buffer*) dari kejatuhan psikologis (seperti depresi karena kalah kompetisi atau patah semangat karena usaha tidak juga memberikan hasil).

Meskipun dilakukan dalam konteks akademik, diketahui bahwa regulasi diri yang dilakukan mahasiswa untuk menjadi mahasiswa yang berprestasi tidak terbatas pada kehidupan akademiknya seperti yang peneliti duga sebelumnya, tetapi juga melibatkan dan dipengaruhi oleh dinamika di dimensi kehidupan yang lain, baik individual, sosial maupun spiritual. Menjadi mahasiswa yang baik/ berprestasi tinggi hanyalah satu di antara kriteria berprestasi menurut subjek. Prestasi yang diperjuangkan lewat proses regulasi diri tampak diposisikan atau berfungsi “hanya” sebagai sarana atau jalan untuk mencapai hal-hal lain yang lebih besar dan lebih penting dalam hidup, yaitu: keberhargaan diri dan kebermaknaan hidup dari menjadi diri terbaik, menjadi anak dan kakak yang baik bagi keluarga, dan menjadi manusia yang baik apapun peran yang dimainkan.

Secara *bottom-up*, prestasi menjadi hal yang pasti dicapai karena ia adalah jalan untuk mencapai tujuan-tujuan diri yang lebih tinggi, tetapi secara *top-down*, prestasi dipandang sebagai konsekuensi dari “*be goal*” menjadi pribadi yang ideal. Menggunakan istilah yang digunakan Power (dalam Carver & Scheier, 2000) untuk menjelaskan apa yang menjadi tujuan prinsipil dan tindakan strategisnya atau sarana pencapaiannya, berprestasi (secara akademik) merupakan atau *lower-order goal*, sedangkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dengan berprestasi merupakan *higher-order goal*. Tujuan-tujuan yang bersifat *high-order* berada pada level abstraksi tertinggi, menjadi sumber nilai referensi dan prinsip, dan menspesifikasikan kualitas dari tindakan yang dilancarkan untuk mencapai tujuan, terkait *bagaimana* seharusnya seseorang bertindak dalam mencapai tujuannya. Tujuan *lower-order* berkaitan dengan dilakukan tindakan konkret atau pergerakan fisik (“*do goal*”) sebagai strategi pencapaian tujuan *higher-order*.

Tujuan *lower-order* yang dihubungkan dengan tujuan-tujuan *high-order* cenderung dihargai lebih tinggi (Carver & Scheier dalam Boekaerts & Niemivirta, 2000). Tujuan yang bersifat *high-order* menjadi sumber prinsip hidup yang secara pasti menentukan seperti apa perilaku berprestasi yang harus dilakukan. Konsep tersebut menjelaskan mengapa giat

belajar, aktif dan berkomitmen dalam berorganisasi, berusaha menjadi teman yang baik, dan mengikuti kompetisi menjadi aktivitas yang berharga dan diusahakan mati-matian oleh kedua subjek dalam proses regulasi dirinya.

Kebermaknaan adalah salah satu dampak dari dimilikinya tujuan regulasi diri yang bersifat *higher-order*. Di dalam Carver dan Scheier (2000) disebutkan bahwa kualitas tujuan pada level yang lebih tinggi tampak secara intrinsik lebih penting daripada kualitas tujuan yang levelnya lebih rendah. Orientasi motivasional yang membimbing perilaku pun memiliki konsekuensi yang penting bagi regulasi perilaku yang sehat dan kesejahteraan psikologis. Ketika subjek mengatakan bahwa berprestasi adalah hal yang diinginkan sendiri, dibutuhkan, diwajibkan terhadap diri sendiri, dirasakan sebagai proses yang menyenangkan dan menarik, regulasi diri yang dilakukannya bersifat intrinsik dan dijalankan secara otonom dengan motivasi internal. Pencapaian prestasi pun selanjutnya memberikan efek yang menjamin keberlangsungan keinginan berprestasi lewat pengaruh psikologis yang diberikannya, berupa kepuasan hidup, seperti yang disebutkan oleh Sagiv, Roccas dan Hazan (2004) bahwa pencapaian tujuan memuaskan kebutuhan psikologis dan mengharmoniskan diri.

Keterbatasan Penelitian

Pertama, Polkinghorne (dalam Cresswell, 2007) merekomendasikan bahwa jumlah subjek yang ideal untuk studi fenomenologis adalah 5 sampai 25 orang. Pada kenyataannya, jalannya penelitian ini sangat dipengaruhi oleh ketersediaan dan akses terhadap sumber atau subjek di lapangan. Peneliti mengambil subjek secara purposif, yaitu mahasiswa yang sangat berprestasi/ berprestasi tinggi, dilihat dari keberhasilan mereka terpilih menjadi Mahasiswa Berprestasi lewat kompetisi Pemilihan Mahasiswa Berprestasi di universitas dan menjadi finalis di pemilihan tingkat nasional. Karena keterbatasan akses lantaran persoalan jarak dan biaya, peneliti hanya berhasil mendapatkan dua orang mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Kedua, metode *sampling* yang utama bagi studi fenomenologi adalah *sampling* dengan variasi maksimum (*maximum variation sampling*). Hal itu mensyaratkan agar peneliti mencari partisipan yang secara umum mengalami pengalaman yang sama, tetapi semaksimal mungkin bervariasi dalam karakteristik demografinya (status sosial ekonomi, agama, usia, jenis kelamin, tempat tinggal, suku bangsa, tingkat pendidikan, dan sebagainya) (Polkinghorne, dalam Langdrige, 2007).

Peneliti rupanya tidak sengaja memilih subjek dengan karakter yang serupa. Dilihat dari sudut pandang kultural, kedua subjek adalah wanita, menjadi anak sulung di dalam keluarga, berasal dari suku Jawa, dan beragama Islam. Meskipun fakta tersebut tetap dapat diterima secara fenomenologis, deskripsi pengalaman yang dihasilkan penelitian ini tidaklah kaya. Temuan dalam studi ini tidak dapat secara langsung diterapkan untuk memahami pengalaman individu yang berprestasi tinggi dengan karakteristik demografik dan latar belakang kehidupan berbeda, seperti dalam hal kondisi keluarga, profesi, jenis kelamin, suku atau agama.

Ketiga, terkait proses analisis data, *epoché* menjadi hal yang penting, tetapi sangat sulit untuk dilakukan. Sementara peneliti telah berusaha dengan mengecek beberapa kali proses analisa (eksplisikasi) data dan mengesampingkan asumsi (menyangkut teori-teori yang pernah peneliti ketahui, pengalaman peneliti sendiri, bahkan pemahaman awal peneliti tentang subjek), asumsi dengan mudah menjadi hal yang secara tidak disengaja atau disadari dapat mempengaruhi sehingga bagaimana pun, hasil yang ideal akan sulit diperoleh.

Keempat, pengecekan asumsi, pemahaman akan pengalaman subjek, dan hasil perlu dilakukan beberapa kali dan peneliti menyadarinya, hal itu tidak dapat dilakukan sendirian. Keberadaan orang lain sebagai penguji adalah penting, hanya saja tidak seluruh proses berjalan seideal yang diharapkan di mana keberadaan auditor eksternal maupun *peer*

debriefer yang memahami studi fenomenologis dan pakar dalam regulasi diri tidak terjangkau di lingkungan sekitar peneliti.

Kelima, peneliti tidak melakukan *member checking*, sebuah tahap yang disebutkan sebagai “teknik yang paling penting untuk membangun kredibilitas” (Guba, dalam Creswell, 2007). Peneliti tidak kembali kepada kedua subjek peneliti untuk memeriksakan kebenaran data yang diambil, analisis, interpretasi, dan kesimpulan sehingga mereka dapat menilai keakuraan dan kredibilitas temuan. Hambatan utama peneliti adalah keterbatasan waktu penelitian dan kesulitan menemui kembali kedua subjek yang begitu sibuk dalam kehidupan mereka.

Keenam, Yardley (dalam Langdridge, 2007) mengatakan penting bagi peneliti untuk memahami konteks sosiokultural penelitian dan mengenai bagaimana faktor normatif, ideologis, historis, linguistik, dan sosioekonomik mempengaruhi keyakinan dan perilaku partisipan dan peneliti. Peneliti menyadari bahwa peneliti kurang memahami persoalan kontekstual tersebut. Literatur tentang regulasi diri orang Asia, terutama Indonesia masih begitu minim sehingga tidak tersedia informasi yang memadai tentang regulasi diri sesuai dengan konteks subjek sebagai orang Indonesia.

Ketujuh, menyangkut komitmen dan ketelitian, Yardley (dalam Langdridge, 2007) menekankan pentingnya kompetensi dan keterampilan peneliti dan waktu yang dihabiskan untuk topik yang diteliti. Hal ini mengisyaratkan akan betapa pentingnya kemampuan yang terasah untuk melakukan penelitian fenomenologis bagi peneliti yang masih merupakan peneliti pemula. Peneliti merasakan bahwa melakukan penelitian (terutama untuk studi fenomenologis) adalah pekerjaan yang melelahkan secara fisik dan psikis. Karena itu, penelitian sebaiknya tidak dilakukan seorang diri tanpa rekan penelitian atau *co-researcher* yang mendukung proses penelitian, mengawasi dan memeriksa ketelitian proses analisis datanya, serta memberi dukungan moral.

Kedelapan, peneliti menyadari bahwa ada banyak hal yang peneliti belum mengerti tentang metode kualitatif fenomenologis dan tanggung jawab saintifiknya. Proses belajar untuk terus menyadari kesalahan dan memperbarui pemahaman pun terjadi bahkan sampai ketika penelitian telah selesai dilakukan. Di masa depan, keinginan belajar adalah sesuatu yang sebaiknya difasilitasi secara lebih baik untuk menghasilkan penelitian-penelitian yang berkualitas dan bermanfaat lebih besar bagi kehidupan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi fenomenologis ini berusaha mengungkap makna regulasi diri bagi Mahasiswa Berprestasi menyangkut apa yang mendorong mahasiswa untuk meregulasi dirinya, bagaimana prosesnya dan faktor apa saja yang mendukung proses tersebut.

Peneliti menemukan bahwa proses regulasi diri melibatkan beragam aspek dalam kehidupan mahasiswa. Keinginan berprestasi muncul dari kesadaran yang kuat akan pentingnya berprestasi dan ia tidak berdiri sendiri, melainkan ditujukan untuk mencapai tujuan hidup yang lebih prinsipil. Proses regulasi diri menunjukkan adanya suatu kesesuaian, kesinambungan, dan kefokusannya antara tindakan terhadap apa yang ditargetkan. Besarnya upaya seiring dengan semakin tinggi prestasi yang diinginkan dan semakin kompleksnya hidup yang dijalannya. Proses regulasi diri tidak dilakukan sendirian dengan mengandalkan kekuatan sendiri, melainkan dalam hubungan interdependensi dengan lingkungan sosial dan dependensi terhadap Tuhan. Meregulasi diri adalah termasuk di dalamnya berinteraksi orang-orang yang berprestasi, menjalin hubungan sosial yang baik dan jaringan dan mencari-menerima dukungan sosial, serta senantiasa berhubungan dengan Tuhan lewat doa dan ibadah.

Temuan dalam penelitian ini pun membuka wawasan tentang hal-hal apa saja yang tampak berpengaruh dan berhubungan dengan regulasi diri mahasiswa, seperti pengaruh

konsep diri yang prestatif, kondisi perguruan tinggi, proses sosial (interaksi sosial), dinamika keluarga di baliknya perkembangan kemampuan regulasi diri, pengalaman berprestasi di masa lalu, budaya dan keberagaman terhadap regulasi diri mahasiswa. Penelitian ini terlalu sederhana untuk dapat mengungkap atau mendeskripsikan semua hal secara mendetail dan menyeluruh, seperti yang diharapkan dalam sebuah studi fenomenologis. Namun diharapkan, temuan yang dihasilkan dapat bermanfaat dan diperhitungkan sebagai pengisi ruang kosong khazanah psikologi, terutama menyangkut regulasi diri, khususnya yang dialami oleh individu-individu berprestasi di Indonesia.

Peneliti menyarankan agar hasil penelitian ini dapat ikut dipertimbangkan oleh perguruan tinggi ketika membuat kebijakan-kebijakan yang berkaitan dengan misi meningkatkan prestasi mahasiswa dan agar regulasi diri dapat dilatihkan sebagai salah satu usaha nyata untuk meningkatkan prestasi mahasiswa. Bagi mahasiswa, peneliti menyarankan agar mahasiswa mulai mengusahakan prestasinya dengan belajar meregulasi diri, baik dengan mengambil inspirasi apa yang dilakukan oleh Mahasiswa Berprestasi atau menyusun strategi yang sesuai dengan karakter diri dan kemampuan masing-masing.

Peneliti mendorong untuk dilakukannya penelitian selanjutnya. Akan sangat berguna jika dilakukan studi lebih lanjut tentang regulasi diri yang mempertimbangkan konteks, sesuai dengan karakter dan budaya masyarakat Indonesia, untuk diterapkan bagi masyarakat Indonesia. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih detail tentang proses atau interaksi antara lingkungan dengan individu yang meregulasi diri, peran keluarga, lingkungan sosial, budaya dan agama terhadap regulasi diri, dan sebagainya, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode yang lain untuk mengungkap hal yang tidak dapat diungkap lewat studi fenomenologis. Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian ulang dengan metode kualitatif dan subjek yang sama (atau berbeda), tetapi dalam jumlah yang lebih besar dengan karakter yang bervariasi secara demografis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang regulasi diri individu yang berprestasi tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Boekaerts, M. & Niemivirta, M. 2000. Self-Regulated Learning: Finding A Balance Between Learning Goals and Ego-Protective Goals. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2004. Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude. Dalam P. A. Linley & S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. 2000. On The Structure of Behavioral Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Chairani, L. & Subandi, M. A. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Quran: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chong, Wan Har. 2007. The Role of Personal Agency Beliefs in Academic Self-Regulation: An Asian Perspective. *School Psychology International*. 2007, 28, 63.
- Creswell, J. W. 2007. *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publication.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. 2010. *Pedoman Umum Pemilihan Mahasiswa Berprestasi*. Departemen Pendidikan Nasional Indonesia.
- Evans, H. T. 2007. A Phenomenological Study: The benefits of Self-Regulation Regarding Student Achievement, Social Adjustment, and Empowerment. [Abstrak] *Disertasi*. University of Phoenix. Diunduh dari: <http://gradworks.umi.com/33/04/3304798.html>.

- Finkel, E. J. & Fitzsimons, G. M. 2011. The Effect of Social Relationship on Self-Regulation. Dalam K. D. Vohs & R. F. Bauminster. *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Giorgi, A. P. & Giorgi, B. M. 2009. Fenomenologi. Dalam J. A. Smith (Ed.). *Psikologi Kualitatif: Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Heckhausen, J. 1999. *Developmental Regulation in Adulthood: Age-Normative and Sociostructural Constraints as Adaptive Challenges*. New York: Cambridge University Press.
- Jackson, T., Mackenzie, J., & Hobfoll, S. E. 2000. Communal Aspects of Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Langdridge, D. 2007. *Phenomenology Psychology: Theory, Research and Method*. Harlow: Pearson Prentice Hall.
- Markum, M. E. 1998. Sifat Sumber Daya Manusia Indonesia Penunjang Pembangunan: Studi tentang Prasyarat Sifat, Latar Belakang Keluarga dan Sekolah dari Individu Berprestasi Tinggi. [Abstrak] *Disertasi*. Universitas Indonesia. Diunduh dari: <http://www.lontar.ui.ac.id//opac/themes/libri2/detail.jsp?id=74950&lokasi=lokal>.
- McCullough, M. E. & Willoughby, B. L. B. 2009. Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*. Vol. 135, No. 1, 69-93.
- Moustakas, C. E. 1994. *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks: SAGE Publication.
- Parke, R. D. & Gauvain, M. 2009. *Child Psychology: A Contemporary Viewpoint Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Perry, N. E. 2002. Introduction: Using Qualitative Methods to Enrich Understandings of Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*. 37(1), 1-3.
- Pintrich, P. R. 2000. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Rakes, G. C. & Dunn, K. E. 2010. The Impact of Online Graduate Students' Motivation and Self-Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 9 (1), Spring 2010. Diunduh dari: <http://www.ncolr.org/jiol/issues/PDF/9.1.5.pdf>.
- Sagiv, L., Roccas, S. & Hazan, O. 2004. Value Pathways to Well-Being: Healthy Values, Valued Goal Attainment, and Environmental Congruence. Dalam P. A. Linley & S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Salili, F. 1996. Learning & Motivation: An Asian Perspective. *Psychology Developing Societies*. 8, 55, h. 55-81.
- Senko, C. & Harackiewicz, J. M. 2005. Regulation of Achievement Goal: The Role of Competence Feedback. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 97, No. 3, 320-336.
- Thomas, C. R. & Gadbois, S. A. 2007. Academic Self-Handicapping: The Role of Self-Concept Clarity and Students' Learning Strategies. *British Journal of Educational Psychology*. 77, 101-119.
- Trommsdorff, G. 2012. Development of "Agentic" Regulation in Cultural Context: The Role of Self and World Views. *Child Development Perspectives*. Vol. 6, No. 1, 2012, h. 19-26.
- Trommsdorff, G. 2009. Culture and Development of Self-Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*. 3 (2009), 5, h. 687-701.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Widawati, L. 2008. Hubungan antara Otonomi dengan Regulasi Diri pada Bidang Akademik Siswa SMU Terpadu. [Abstrak] *Mimbar: Jurnal Sosial dan Pembangunan*. Vol. 24,

- No. 2. Diunduh dari: <http://mimbar.lppm.unisba.ac.id/index.php/mimbar/article/view/30#.UEI246AkWuI>.
- Woolfolk, A. 2010. *Educational Psychology Eleventh Edition*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Zimmerman, B. J. 2000. Attaining Self-Regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. & Kitsantas, A. 2005. The Hidden Dimension of Personal Competence: Self-Regulated Learning and Practice. Dalam A. J. Elliot & C. S. Dweck (Ed.). *Handbook of Competence and Motivation*. New York: Guilford Press.