

## REGULASI DIRI PADA MAHASISWA BERPRESTASI

Alivermana Wiguna<sup>1)</sup>, Gita Anggraini<sup>2)</sup>, Kholidiyah Apriyani<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan dan Konseling  
email: Alivermanawiguna@gmail.com

<sup>2</sup> Jurusan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan dan Konseling  
email: gyt\_ef@yahoo.co.id

<sup>3</sup> Jurusan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan dan Konseling  
email: Kholidiyahapriyani96@gmail.com

### *Abstrak*

*Regulasi diri adalah pengelolaan diri dalam mencapai suatu tujuan pada situasi berbagai aktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui regulasi diri pada mahasiswa berprestasi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan model daftar cek masalah. Semakin baik tingkat regulasi diri dari individu maka semakin baik dalam pengelolaan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dari salah satu mahasiswa berprestasi tersebut adalah masuk dalam kategori baik. Artinya mahasiswa tersebut telah cukup mampu mengatur dirinya dan mengarahkan pikiran serta tindakannya untuk mencapai tujuan termasuk meraih prestasi.*

**Kata kunci:** *Regulasi Diri, Mahasiswa berprestasi.*

### *Abstract*

*Self regulation is self-management in achieving a goal in the situation of various activities. The purpose of this study was to determine self-regulation of high achieving students. This research is a qualitative research with a phenomenological approach. Data collection in this study uses the interview method and the problem checklist model. The better the level of self-regulation of individuals, the better in managing themselves to achieve predetermined goals. The results of the study showed that the self regulation of one of the outstanding students was included in the good category. This means that the student has been able to manage himself and direct his thoughts and actions to achieve goals including achievement.*

**Keywords:** *Self Regulation, Student Achievement.*

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah salah satu tempat untuk membentuk dan mencetak mahasiswa yang berkualitas secara intelektual, spiritual dan emosional. Perguruan tinggi bagaikan tempat untuk menggodok mahasiswa agar mampu siap berkiprah di masyarakat dan mendukung pembangunan negara sesuai dengan bidang ilmu

dan keahlian masing-masing. Mahasiswa diharapkan tidak hanya menekuni ilmu dalam bidangnya saja, tetapi juga beraktivitas untuk mengembangkan *soft skills* agar menjadi lulusan yang mandiri, penuh inisiatif, bekerja secara cermat, penuh tanggung jawab dan tangguh.

Mahasiswa yang berkualitas secara pola pikir, perilaku dan

kepribadian yang baik tentu menjadi sesuatu yang diinginkan oleh semua pihak, baik pemerintah, pengelola perguruan tinggi, masyarakat hingga keluarga. Berbagai pihak tersebut tentu berharap agar mahasiswa dapat berprestasi secara akademik maupun non akademik, sehingga mampu menjadikan dirinya berkualitas dan dapat mengabdikan pada masyarakat dan negara.

Mengamati dalam banyaknya jumlah mahasiswa, keberadaan mahasiswa yang berprestasi adalah suatu hal yang fenomenal. Sebagian dari mereka muncul sebagai mahasiswa yang mendapat gelar mahasiswa berprestasi misalnya dari mengikuti kompetisi tahunan seperti Program Kreativitas Mahasiswa (PKM), Pemilihan Mahasiswa Berprestasi atau Duta Kampus, perlombaan dan lain-lain. serta kehidupan dan proses yang mereka jalani hingga keberhasilan mencapai prestasi. Di tengah kondisi kebanyakan mahasiswa merasa cukup dengan mencapai yang biasa-biasa saja, namun mahasiswa berprestasi tidak demikian.

Mahasiswa berprestasi tidak hanya mencapai prestasi di satu bidang saja, tetapi beberapa lainnya, seperti akademik, organisasi, pekerjaan, dan sosial. Dengan banyaknya peran dan tugas yang harus dipenuhi, maka regulasi diri merupakan suatu cara yang dilakukan mahasiswa untuk menyelaraskan semua kegiatannya sehingga tidak ada salah satu bidang yang terabaikan.

Menurut Woolfok (Aftina Nurul Husna, Frieda N.R.Hidayati dan Jati Ariati, 2014:51) Salah satu faktor personal yang mempengaruhi prestasi seseorang adalah kemampuan melakukan regulasi diri yakni kemampuan menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan.

Menurut Bandura (Lisya Chairani, M.A.Subandi, 2010: 14) Regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi

yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang ada pada diri individu, yang mengacu pada kemampuan untuk mengatur atau memajemen dirinya dalam mencapai suatu tujuan pribadi dengan baik. setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya dalam menata tujuan hidup yang diinginkan. manusia yang mengenali dirinya dengan baik, maka ia akan mampu mengatur kehidupan di dunia ini dengan baik. Orang yang melangkah tanpa tujuan yang jelas, maka hidupnya tidak mempunyai makna. Selain itu kebanyakan orang yang mengalami kegagalan adalah orang yang tidak memiliki tujuan jelas dalam hidupnya. Oleh karena itu regulasi diri merupakan hal penting dalam meraih kesuksesan.

Berdasarkan penjelasan diatas terdapat fakta empiris yang ditemui bahwa di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Sampit terdapat seorang mahasiswa berinisial MNS yang menurut beberapa dosen, mahasiswa dan penulis berprestasi di bidang akademik maupun non akademik. Hal ini berdasarkan dari bukti dokumen tertulis seperti sertifikat berbagai kegiatan, berbagai piagam penghargaan serta Laporan Hasil Studi Mahasiswa (KHS) yang MNS miliki dari sejak ia duduk dibangku kuliah (terlampir). Serta bukti wawancara observasi awal pada dosen, teman kelas, teman organisasi beserta MNS itu sendiri bahwa Sejak SMA 2012 MNS meraih prestasi.

Diantaranya dalah nilai IPK dengan jumlah 3,71 dan prestasi non akademik seperti juara I STQ bidang MMQ tahun 2018, juara III MTQ bidang MMQ 2017, PKM 2019, PKM AI 2018 dan KBMI 2017 dan lain-lain [MNS Hasil Wawancara, 07 Mei 2019]. Kemudian berdasarkan

hasil wawancara dengan salah satu dosen STKIP Muhammadiyah Sampit bahwa MNS pernah dijadikan sebagai asisten lab prodi bimbingan konseling. Selama MNS bekerja di lab BK MNS merupakan individu yang cepat tanggap, konsisten, amanah, tanggung jawab dan logika berfikirnya baik [Riza Amalia, M.Si, Hasil Wawancara, 5 Mei 2019].

Selanjutnya adalah hasil wawancara dari salah satu teman kelas MNS bahwa MNS memiliki nilai IPK yang tinggi dai teman-teman yang lain. Kemudian sering ikut lomba dan mendapatkan juara [Siti Maulida, Hasil Wawancara 5 Mei 2019]. Kemudian berdasarkan hasil wawancara pada salah satu teman UKMnya MNS adalah prestasi MNS sangat bagus sekali. Dibuktikan dengan perlombaan yang dia ikuti , seperti MMQ 2016 meraih juara III tingkat kabupaten, MMQ 2017 meraih juara IV tingkat kabupaten dan lain-lain [Rizwanda Imawan, Hasil Wawancara 5 Mei 2019].

Namun dari hal itu, selain ia merupakan salah satu mahasiswa berprestasi, ternyata ia juga merupakan aktivis dikampusnya. Berbagai kegiatan organisasi intra hingga ekstra kampus ia geluti. disamping itu ia juga merupakan pegawai di salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sampit sebagai admin piket. MNS bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Walaupun banyak aktivitas yang ia jalani ternyata tidak menghambat MNS untuk tetap dapat meraih berbagai prestasi baik akademik maupun non akademik.

Hal ini berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada MNS itu sendiri bahwa MNS tidak hanya disibukkan dengan aktivitas selain kuliah saja, melainkan kerja

dan mengikuti kegiatan kampus lainnya. Namun untuk kegiatan kampus dilakukan ketika waktu luang [MNS, 5 Mei 2019]. Kemudian hasil wawancara dengan dosen bahwa MNS banyak mengikuti kegiatan, memiliki tekad kuat bertanggung jawab terhadap keluarga [Riza Amalia, M.Si, Hasil Wawancara]. Kemudian hasil wawancara dengan teman kelas bahwa aktivitas MNS sangat padat, tetapi MNS hebat dalam membagi waktu. Semua tugas kuliah selesai, sedangkan di rumah MNS juga membantu ibunya berjualan [Siti Maulida, Hasil Wawancara 5 Mei 2019]. Kemudian hasil wawancara dengan teman UKM bahwa MNS disibukkan dengan aktivitas sehari-hari, namun MNS lebih prioritas pada kerja dan kuliahnya, sehingga untuk organisasi dan kegiatan lainnya hanya dijadikan sebagai alat untuk mengasah skill yang dimiliki [Rizwanda Imawan, Hasil Wawancara 5 Mei 2019].

Kemudian MNS juga dikenal dengan pribadi yang mempunyai kemampuan akademik dan non akademik. Kemampuan akademik MNS terlihat dari nilai IPK tertinggi sejak awal semester hingga sekarang (semester VIII). Kemudian kemampuan non akademik terlihat dari prestasi kejuaraan yang ia raih dibidang kemahasiswaan yakni dalam kegiatan Program Kompetisi Bisnis Mahasiswa Indonesia (KBMI) dengan judul Lepat Beling Call 911 “Les Privat Berbasis Konseling Tahun 2017/2018” kemudian pada Tahun 2019 saat ini MNS lolos seleksi dalam Program Kreativitas Mahasiswa dan bergabung dalam kelompok Tali Merah “Portal Kuliah Pra Nikah”serta beberapa perlombaan lainnya di tingkat kampus, kabupaten hingga provinsi.

Hal ini yang kemudian membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian bahwa MNS merupakan pribadi berprestasi dikampusnya walaupun telah diketahui bahwa banyak aktivitas yang ia jalani namun hal tersebut tidak menjadi halangan bagi dirinya untuk tetap berprestasi.

### **REGULASI DIRI**

Menurut Taylor (Annissa Anggrayani N, 2017:19) pengaturan diri merupakan cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Individu yang memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik pribadinya dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu membuat tujuan dan mencapainya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Sejalan dengan itu, Zimmerman dan Schunk (Khairul Amry Wicaksono, 2015: 27-28) mengatakan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri mengacu pada proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan.

Selain itu, Alwisol (Khairul Amry Wicaksono, 2015: 28-29) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku yang mengacu pada kemampuan untuk mengatur atau manajemen dirinya dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam regulasi diri terdapat tahap-tahap atau fase-fase regulasi diri, faktor-faktor yang mempengaruhi, bentuk-bentuk regulasi diri, langkah-langkah, serta aspek dalam regulasi diri.

Berdasarkan uraian di atas pada penelitian ini penulis menggunakan teori Zimmerman bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognitif, yaitu bagaimana individu mengorganisasikan, merencanakan, dan mengukur atau menilai diri dalam beraktivitas. Kemudian motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. dan berkaitan dengan aspek perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

### **MAHASISWA BERPRESTASI**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id).

Menurut Hartaji (2012: 5) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Sedangkan dalam pendapat lain menjelaskan mahasiswa adalah sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007: 121).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang berproses mencari ilmu dipendidikan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas .

Kemudian pengertian prestasi, prestasi adalah "hasil atau usaha yang dilakukan seseorang. Prestasi dapat

dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi segala aspek kehidupan” (dalam H. Darmadi, 2017: 295-296).

Dan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berprestasi berarti mempunyai prestasi (atau hasil) dalam suatu hal dari yang telah dilakukan atau diusahakan.

Dari dua pengertian di atas dapat disimpulkan mengenai prestasi adalah hasil yang diperoleh dari usaha yang telah dilakukan seseorang dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional dan spiritual.

Kemudian mengenai pengertian mahasiswa berprestasi, Departemen Pendidikan Nasional secara umum memberikan kriteria mengenai mahasiswa berprestasi, yaitu mahasiswa yang berhasil mencapai prestasi tinggi, baik akademik maupun non akademik, mampu berkomunikasi dengan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, bersikap positif, serta berjiwa Pancasila (Ratna Hayani, 2014: 25). Sedangkan Secara khusus, kriteria mahasiswa berprestasi tersebut dapat dilihat dari: IPK, karya tulis ilmiah, aktif dalam kegiatan kurikuler, kokurikuler, dan ekstra kurikuler, dapat berbahasa Inggris dengan baik, serta kepribadian (Ratna Hayani, 2014: 25).

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa berprestasi adalah seseorang yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas yang memiliki kecerdasan dalam berfikir, berencana dan bertindak serta mempunyai prestasi baik di bidang akademik maupun non akademik dan memiliki kepribadian baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di STKIP Muhammadiyah Sampit sejak bulan April 2019 hingga bulan Mei 2019. Metode yang digunakan dalam

penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sasaran penelitian ini adalah salah satu mahasiswa berprestasi yang berinisial “MNS”. Informan penelitian ini adalah MNS itu sendiri, Dosen, teman kelas, teman ukm, teman organisasi dan teman kerja. Sumber data dalam penelitian ini berupa kata-kata dan tindakan seseorang yang diteliti atau yang diwawancarai. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, model daftar cek masalah (DCM) dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, dan kesimpulan atau verifikasi data. Untuk teknik pemeriksaan kebenaran data menggunakan triangulasi sumber.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian mengenai regulasi diri pada mahasiswa berprestasi bahwa baik mahasiswa yang hanya kuliah ataupun mahasiswa yang bekerja sambil kuliah, berorganisasi dan berkegiatan lainnya ini idealnya mempunyai pengaturan diri atau yang disebut sebagai regulasi diri yang merupakan suatu cara untuk dapat mengatur diri agar dapat melakukan semua kegiatan yang dijalankan.

Regulasi diri ini mengatur baik secara pemikiran, emosional dan perilaku dalam aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa. Pengaturan diri ini juga dapat mengatur atau menahan gangguan dari lingkungan yang bertentangan dengan keinginan yang dicapai.

Proses pengaturan diri yang dilakukan oleh mahasiswa dapat dipakai dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan. Misalnya, dengan pengaturan diri yang efektif mahasiswa akan dapat melakukan seluruh aktivitas perkuliahan dengan teratur dan sebagainya.

Berdasarkan hasil dari model data cek masalah (DCM) yang didapat dari MNS diperoleh bahwa aspek metakognitif adalah 37% dengan predikat baik, kemudian aspek motivasi

27% dengan predikat baik dan aspek perilaku 37% dengan predikat baik.

**Tabel 1.** Hasil Model Daftar Cek Masalah (DCM)

Aspek	Indikator	Jumlah yang dipilih	Persentase (%)	Kategori
Metakognitif	Merencanakan	3	75	Baik
	Mengorganisasi	4	100	Sangat baik
	Mengukur diri	1	33,3	Kurang
	Menginstruksikan diri	3	100	Sangat baik
<b>Jumlah per aspek</b>		<b>11</b>	<b>78,5</b>	<b>Baik</b>
Motivasi	Intrinsik	3	100	Sangat baik
	Otonomi	1	33,3	Kurang
	Percaya diri	4	100	Sangat baik
<b>Jumlah per aspek</b>		<b>8</b>	<b>80</b>	<b>Baik</b>
Perilaku	Menyeleksi	2	50	Cukup
	Menyusun	3	100	Sangat baik
	Lingkungan fisik	2	67	Baik
	Lingkungan social	4	100	Sangat baik
<b>Jumlah per aspek</b>		<b>11</b>	<b>78,5</b>	<b>Baik</b>
<b>Jumlah keseluruhan factor</b>		<b>30</b>	<b>79</b>	<b>Baik</b>

Deskripsi data hasil model daftar cek masalah yaitu bahwa regulasi diri MNS dalam aspek metakognitif diperoleh indikator yang paling tinggi yaitu mengorganisasi dan menginstruksikan diri dengan nilai sebesar 100% dalam kategori sangat baik. Dengan nilai keseluruhan aspek metakognitif dengan nilai 78,5% dalam kategori baik. Kemudian dilihat dari hasil perindikator oleh aspek motivasi adalah indikator motivasi intrinsik dan kepercayaan diri paling mempengaruhi dengan nilai 100% dalam kategori sangat baik. Sedangkan dilihat secara keseluruhan aspek motivasi memperoleh hasil 80% dalam kategori baik. Kemudian Apabila dilihat dari hasil indikator oleh aspek regulasi diri yaitu pada perilaku diperoleh indikator paling tinggi adalah menyusun dan memanfaatkan lingkungan sosial dengan nilai 100% dalam kategori sangat baik. Sedangkan hasil keseluruhan aspek perilaku adalah 78,5% dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil keseluruhan antara aspek metakognitif, motivasi dan perilaku dapat dilihat bahwa regulasi diri MNS memperoleh nilai sebesar 79% dalam kategori baik dengan aspek yang paling tinggi adalah aspek motivasi yaitu 80%.

Sedangkan dalam teori Zimmerman dalam pengaturan diri perlu ada aspek-aspek yang diperhatikan. diantaranya adalah aspek metakognitif, motivasi dan perilaku. Aspek metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Dalam hal ini aspek metakognitif sangat penting dikarenakan pengetahuan atau kognisi seseorang dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai. Artinya apabila aspek metakognitif ini baik maka akan berdampak pada pengaturan diri yang baik pula.

Dalam aspek metakognitif MNS mampu dengan baik merencanakan sesuatu yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Kemudian aspek motivasi MNS memiliki motivasi dalam diri yang sangat tinggi, sehingga membuat MNS bersikap mandiri dan juga percaya diri dalam melakukan segala sesuatu. Dan aspek perilaku MNS dalam menyusun, menyeleksi segala aktivitas serta memanfaatkan lingkungan fisik dan sosial dengan baik pula. Sehingga secara keseluruhan regulasi diri MNS dinyatakan dalam tingkatan baik.

Kemudian data dokumentasi digunakan untuk memperoleh pengumpulan data berupa gambaran diri MNS. Dokumen ini bisa berupa dokumen yang tertulis berdasarkan laporan atau cerita dari orang lain seperti foto-foto dokumentasi saat melakukan wawancara, foto-foto piagam atau sertifikat penghargaan, foto-foto kegiatan organisasi atau kegiatan kemahasiswaan MNS saat berada di kampus atau kegiatan lainnya, foto-foto ketika meraih prestasi. dan prestasi hasil belajar berupa KHS (kartu hasil studi) dari semester I sampai VII.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi diri mahasiswa berprestasi yang dilakukan oleh penulis terhadap salah satu mahasiswa berprestasi di STKIP Muhammadiyah Sampit yang berinisial MNS, dari hasil model Daftar Cek Masalah (DCM) diperoleh bahwa regulasi diri MNS adalah baik dengan hasil aspek metakognitif diperoleh indikator yang paling tinggi yaitu mengorganisasi dan menginstruksikan diri dengan nilai sebesar 100% dalam kategori sangat baik. Dengan nilai keseluruhan aspek metakognitif dengan nilai 78,5% dalam kategori baik. Kemudian dilihat dari hasil perindikator oleh aspek motivasi adalah indikator motivasi intrinsik dan kepercayaan diri paling mempengaruhi dengan nilai 100% dalam kategori sangat baik. Sedangkan dilihat secara keseluruhan aspek motivasi memperoleh hasil 80% dalam kategori baik. Kemudian Apabila dilihat dari hasil indikator oleh aspek regulasi diri yaitu pada perilaku diperoleh indikator paling tinggi adalah menyusun dan memanfaatkan lingkungan sosial dengan nilai 100% dalam kategori sangat baik. Sedangkan hasil keseluruhan aspek perilaku adalah 78,5% dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil keseluruhan antara aspek metakognitif, motivasi dan perilaku dapat dilihat bahwa regulasi diri MNS memperoleh nilai sebesar 79% dalam kategori baik dengan aspek yang paling tinggi adalah aspek motivasi yaitu 80%. Artinya, MNS telah cukup mampu melakukan regulasi diri pada dirinya dengan baik.

Hasil ini ada kesesuaian dengan hasil wawancara terstruktur yang berkaitan dengan aspek-aspek regulasi tersebut. Bahwa dari hasil wawancara

diperoleh MNS dalam menjalankan aktivitasnya melakukan perencanaan, pengorganisasian, pengukuran diri, sehingga MNS mampu melakukan apa yang dia inginkan. Kemudian dengan motivasi dan kemandirian MNS mampu melakukan aktivitas dan meraih prestasi dengan percaya diri. MNS juga baik dalam pemanfaatan fasilitas dalam mendukung aktivitasnya dan memanfaatkan lingkungan sosial dalam interaksinya sehari-hari. Dari penjelasan diatas artinya MNS sangat mampu melakukan regulasi diri pada dirinya dengan baik. MNS telah cukup mampu mengatur dirinya dan mengarahkan pikiran serta tindakannya untuk mencapai tujuan.

## **REFERENSI**

- Aftina Nurul Husna, Frieda N.R. Hidayati dan Jati Ariati. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip. (On-Line)*. Jilid 15, No. 1 ([http://Regulasi\\_Diri\\_Mawapres](http://Regulasi_Diri_Mawapres)), Diakses 02 Februari 2019.
- Annisa Anggrayani N. (2017). Hubungan Regulasi Diri (self regulation) dalam belajar dengan perencanaan karir. Skripsi, tidak diterbitkan, universitas Lampung
- KBBI. (2016). KBBI Online. <https://kbbi.kata.web.id/menginstruksikan/>. 30 Maret 2019
- Lisya Chairani dan M.A.Subandi. (2010). Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an peranan Regulasi Diri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rina Anjarwani. (2014). Pengertian prestasi akademik, Dalam <http://hitamandbiru.blogspot.com/p/engertian-prestasi-akademik.html>. 17 maret 2019.