

**GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
BERPRESTASI TINGKAT NASIONAL DI UNIVERSITAS JAMBI**

SKRIPSI



Disusun Oleh :

PARIDA SIREGAR

NIM. G1C117062

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2022

**GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
BERPRESTASI TINGKAT NASIONAL DI UNIVERSITAS
JAMBI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
Untuk Memenuhi Sebagian dari Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi



Diajukan Oleh :

PARIDA SIREGAR

NIM. G1C117062

**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2022

PERSETUJUAN SKRIPSI
GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
BERPRESTASI TINGKAT NASIONAL DI UNIVERSITAS
JAMBI

Disusun Oleh:

PARIDA SIREGAR

NIM. G1C117062

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi

Pada Tanggal 16 Desember 2022

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Jelpa Periantalo, S.Psi., Psikolog

NIP. 198704082014041001



Agung Iranda, M.Psi., M.A

NIP. 201803061001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi **GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA BERPRESTASI TINGKAT NASIONAL DI UNIVERSITAS JAMBI**

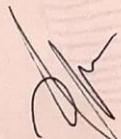
disusun oleh Parida Siregar, NIM. G1C117062 telah dipertahankan dihadapan tim penguji pada tanggal 29 Desember 2023 dan dinyatakan lulus

Susunan Tim Penguji

Ketua : Yunnina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Sekretaris : Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.Psi., M.A
Anggota : 1. Jelpa Periantalo, S.Psi., M.Psi., Psikolog
2. Agung Iranda, S.Psi., M.Psi., M.A

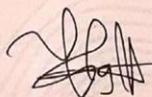
Disetujui

PEMBIMBING I,



Jelpa Periantalo, S.Psi., M. Psi., Psikolog
NIP. 198704082014041001

PEMBIMBING II,



Agung Iranda, S.Psi., M.A
NIP. 201803061001

Diketahui

Dekan
Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Jambi



Dr. dr. Humaryanto, Sp. OT, M.Kes
NIP. 197302092005011001

Ketua Jurusan Psikologi
Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Jambi



Yun Nina Ekawati, M.Psi., Psikolog
NIP. 198306262014042002

**GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA BERPRESTASI TINGKAT
NASIONAL DI UNIVERSITAS JAMBI**

Disusun Oleh :

PARIDA SIREGAR

NIM. G1C117062

Telah dipertahankan dan dinyatakan lulus di hadapan tim penguji

Pada tanggal 29 Desember 2022

Pembimbing I : Jelpa Periantalo, S.Psi., M, Psi., Psikolog

Pembimbing II : Agung Iranda, S.Psi., M.Psi., M.A

Penguji I : Yun Nina Ekawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penguji II : Nofrans Eka Saputra, S.Psi., M.Psi., M.A

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Parida Siregar

NIM : G1C117062

Program Stud : Psikologi

Judul Skripsi : Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi
Tingkat Nasional di Universitas Jambi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya akan bersedia menerima sanksi tersebut.

Jambi, 25 Desember 2022

Yang membuat pernyataan



Parida Siregar

NIM. G1C117062

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi' alamin*. Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga saya sebagai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak masukan maupun bimbingan dari berbagai pihak sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan yaitu kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H Sutrisno, M.Sc.,Ph.D selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Dr.dr. Humaryanto, Sp. OT.,M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.
3. Ibu Yun Nina Ekawati, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Jambi.
4. Bapak Jelpa Periantalo, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan kesempatan untuk membimbing peneliti dengan sabar dan telah meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti dalam menyusun proposal skripsi, yang telah memberikan ilmu dan memberikan saran serta masukan kepada peneliti sampai dengan selesai penelitian ini.
5. Bapak Agung Iranda, S.Psi., M.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing, memotivasi, dan memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam menyempurnakan penulisan ini.
6. Ibu, Verdiantika Annisa, S. Psi., M.Psi.Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan banyak memberi motivasi kepada peneliti selama perkuliahan di Program Studi Psikologi Universitas Jambi.

7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Universitas Jambi yang telah memberikan peneliti banyak ilmu selama perkuliahan dari awal sampai peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh keluarga besar, Bapak Musa Siregar (Almarhum) dan Ibu Surip serta Bapak Sanam yang peneliti cintai dan sayangi yang telah membesarkan dengan penuh kasih sayang dan perjuangan, membimbing dan memberi semangat kepada peneliti. Terima kasih juga kepada keluarga jauh yang telah membantu dalam finansial, sehingga melancarkan studi ini.
9. Mbak Sulasih, selaku sahabat kecilku yang paling baik, sabar dan setia yang selalu menjadi tempat berbagi keluh kesah selama ini, terutama selama menempuh studi.
10. Selvia Dewi Rahayu, teman yang berjuang bersama dalam suka dan duka termasuk dalam penyelesaian skripsi ini. Selalu ada untuk menyemangati dan membantu penulis dalam menyelesaikan studi ini.
11. Prisca Zalukhu, teman kuliah yang menemani hingga akhir dan selalu menjadi informan yang akurat.
12. Meika Wati, Sri Indriani & Nining Amelia teman dari awal masuk kuliah yang tetap dekat sampai akhir studi. Teman berjuang mengerjakan skripsi bersama di tengah ketertinggalan.
13. Sripa Soldan dan Santi, penghuni Kost Jauh yang tidak kendor mengingatkan penulis untuk selalu bimbingan.
14. Teman-teman *Psychostar* yang telah kebersamai dan memberi banyak kenangan serta semangat untuk peneliti.
15. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu secara mendetail yang telah terlibat sebagai penyemangat dalam suka maupun duka sepanjang proses menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih atas segala doa, dukungan, motivasi, dan inspirasinya. Semoga Allah SWT senantiasa selalu melindungi kita semua dimanapun kita berada. Aamiin. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu peneliti harap kritik dan saran dari semua pihak dapat menghubungi peneliti melalui email Paridasiregar1596@gmail.com. Semoga peneliti ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya ilmu Psikologi.

Jambi, 21 Desember 2022



Parida Siregar
NIM. G1C117062

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDULi
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	..ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	..iii
HALAMAN KELULUSAN SIDANG SKRIPSI.....	..iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	..vi
DAFTAR ISI.....	..ix
DAFTAR TABEL.....	..xiii
DAFTAR GAMBAR.....	..xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	..xv
RIWAYAT HIDUP PENULIS	xvii
ABSTRACT.....	xviii
ABSTRAK.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6

1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.6 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Regulasi Diri	13
2.1.1 Pengertian Regulasi Diri	13
2.1.2 Komponen Regulasi Diri	14
2.1.3 Fase Regulasi Diri	15
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	23
2.2 Mahasiswa.....	24
2.2.1 Pengertian Mahasiswa.....	24
2.2.2 Konsekuensi Sebagai Mahasiswa	24
2.2.3 Karakteristik dan Potensi Mahasiswa	25
2.2.4 Fungsi dan Peran Mahasiswa	26
2.3 Prestasi	26
2.3.1 Pengertian Prestasi	26
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi.....	27
2.3.3 Fungsi Prestasi	30
2.3.4 Indikator Prestasi Mahasiswa.....	30
2.4 Kerangka Konsep.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	34

3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Sumber Data.....	35
3.2.1 Partisipan/Informan.....	35
3.2.2 Instrumen Penelitian	35
3.2.3 Peran Peneliti	36
3.3 Teknik Pengumpulan Data	37
3.4 Teknik Analisis Data	38
3.5 Keabsahan Data.....	44
3.6 Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil	48
4.1.1 Data Profil	48
4.1.2 Gambaran Umum Partisipan	49
4.1.3 Hasil Observasi Partisipan Selama Proses Wawancara	52
4.2 Deskripsi Hasil	54
4.2.1 Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi	54
4.2.1.1 Kesungguhan Dalam Belajar	54
4.2.1.2 Strategi Efektif Dalam Berprestasi.....	56
4.2.1.3 Ketertarikan Terhadap Tugas	58
4.2.1.4 Ketertarikan dalam Menambah Kemampuan Diri	59
4.2.1.5 Memiliki Perencanaan Masa Depan.....	59

4.2.1.6 Konsistensi Dalam Belajar	60
4.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi Nasional di Universitas Jambi	62
4.2.2.1 Eksistensi Diri	62
4.2.2.2 Pengalaman Berkompetisi	63
4.2.2.3 Fasilitas	64
4.2.2.4 Dukungan Orang Tua	64
4.2.2.5 Dukungan Sosial	65
4.3 Skema Hasil Temuan	67
4.4 Pembahasan Teori	68
4.4.1 Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi tingkat Nasional Universitas Jambi	67
4.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi Nasional di Universitas Jambi	71
4.5 Keterbatasan Penelitian	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu.....	9
Tabel 2.1 Komponen dan Fase Regulasi Diri	23
Tabel 4.1 Data Profil Partisipan.....	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Fase Regulasi Diri.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Pikir.....	33
Gambar 3.1 Alur Analisis Data.....	40
Gambar 4.1 Skema Hasil Temuan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Draft Pertanyaan Wawancara Data Awal.....	81
Lampiran 2. Hasil Wawancara Data Awal.....	82
Lampiran 3. Surat Izin Survey Penelitian Data Awal.....	89
Lampiran 4. Draft Panduan Wawancara Penelitian.....	90
Lampiran 5. Lembar <i>Informed Consent</i> Penelitian.....	93
Lampiran 6. Surat Keterangan <i>Member Checking</i>	97
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Partisipan TB.....	98
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Partisipan DK.....	99
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Partisipan LDY.....	100
Lampiran 10. Transkrip Wawancara Partisipan TB.....	101
Lampiran 11. Transkrip Wawancara Partisipan DK.....	115
Lampiran 12. Transkrip Wawancara Partisipan LDY.....	141
Lampiran 13. Lampiran <i>Member Checking</i> Partisipan TB.....	166
Lampiran 14. Lampiran <i>Member Checking</i> Partisipan DK.....	167
Lampiran 15. Lampiran <i>Member Checking</i> Partisipan LDY.....	168
Lampiran 16. Lampiran Dokumentasi.....	169
Lampiran 17. Pengembangan Tema Superordinat Partisipan TB.....	170
Lampiran 18. Pengembangan Tema Superordinat Partisipan DK.....	172
Lampiran 19. Pengembangan Tema Superordinat Partisipan LDY.....	174

Lampiran 20. Penataan Tema Antar Partisipan.....	176
Lampiran 21. Tabel Induk Semua Partisipan.....	179
Lampiran 22. Tabel Identifikasi Tema Berulang.....	187
Lampiran 23. Turnitin.....	188

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Parida Siregar, lahir di Merlung pada tanggal 15 Juni 1996, merupakan putri sulung dari bapak Musa Siregar dan ibu Surip. Penulis merupakan lulusan dari SD Negeri 8/V Merlung, SMPN 1 Merlung, dan SMAN 4 Tanjung Jabung Barat. Pada tahun 2017, penulis resmi menjadi mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Selama perkuliahan, penulis aktif di dalam organisasi kampus. Penulis pernah aktif di Ikatan Mahasiswa (IMA) Psikologi pada periode 2018-2019 dan pada periode 2019-2020. Selain itu penulis juga pernah aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Unja Training Motivation Centre pada periode 2018-2019. Penulis juga ikut andil dalam beberapa kepanitiaan acara kampus. Penulis sampai saat ini masih menjadi anggota aktif sekaligus pendiri dari komunitas Pendidikan Literasi dan Permainan Tradisional (PELITA). Penulis berharap bisa menjadi seorang Psikolog Industri dan Organisasi di masa depan nanti.

DESCRIPTION OF SELF-REGULATION OF NATIONAL LEVEL
ACHIEVING STUDENTS AT JAMBI UNIVERSITY

¹Parida Siregar' ²Jelpa Periantalo' ³Agung Iranda'

¹Departement of Psychology, Jambi University/ Paridasiregar1596@gmail.com

²Departement of Psychology, Jambi University/ jelp.8487@unja.ac.id

³Departement of Psychology, Jambi University/ agungiranda@unja.ac.id

ABSTRACT

BACKGROUND Students as the nation's successors are expected to become independent active learners. But there are still a few students who are able to apply it optimally. One of the keys to successful learning is self-regulation. Where a person can regulate himself in aspects of thoughts, feelings, and actions in harmony to achieve goals or achievement.

OBJECTIVES This study aims to find out the description and factors that influence the self-regulation of outstanding students at the national level at the University of Jambi.

METHOD A qualitative method with a phenomenological approach. The data collection method uses Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The characteristics of participants are active undergraduate students at the University of Jambi who have national-level achievements.

RESULTS The description of self-regulation in students who excel at the national level at the University of Jambi consists of seriousness in learning, interest in assignments, interest in increasing self-ability, planning for the future, and consistency in learning. Factors that influence self-regulation in achieving achievement are self-existence, experience, facilities, parental support, and social support.

CONCLUSION The three participants described self-regulation has played a role in achieving achievements according to their respective interests.

Keywords: self-regulation, outstanding students

GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA BERPRESTASI TINGKAT NASIONAL DI UNIVERSITAS JAMBI

¹Parida Siregar' ²Jelpa Periantalo' ³Agung Iranda'

¹Program Studi Psikologi, Universitas Jambi / Paridasiregar1596@gmail.com

²Program Studi Psikologi, Universitas Jambi / jelp.8487@unja.ac.id

³Program Studi Psikologi, Universitas Jambi / agungiranda@unja.ac.id

ABSTRAK

LATAR BELAKANG Mahasiswa sebagai penerus bangsa diharapkan menjadi pembelajar aktif yang mandiri. Namun masih sedikit mahasiswa yang mampu menerapkannya dengan optimal. Salah satu dari kunci dari keberhasilan belajar adalah regulasi diri. Dimana seseorang mampu mengatur dirinya pada aspek pikiran, perasaan dan tindakan dalam keselarasan mencapai tujuan ataupun pencapaian.

TUJUAN Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada mahasiswa berprestasi tingkat nasional di Universitas Jambi.

METODE Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Metode pengumpulan data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Karakteristik partisipan adalah mahasiswa aktif program sarjana di Universitas Jambi yang memiliki prestasi tingkat nasional.

HASIL Gambaran regulasi diri pada mahasiswa berprestasi tingkat nasional di universitas Jambi terdiri dari kesungguhan dalam belajar, ketertarikan terhadap tugas, ketertarikan dalam menambah kemampuan diri, memiliki perencanaan masa depan, dan konsistensi dalam belajar. Faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam mencapai prestasi adalah eksistensi diri, pengalaman, fasilitas, dukungan orang tua, dan dukungan sosial.

KESIMPULAN Ketiga partisipan menggambarkan bagaimana regulasi diri telah berperan dalam pencapaian prestasi sesuai dengan peminatan mereka masing-masing.

Kata kunci : regulasi diri, mahasiswa berprestasi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sumber daya manusia (SDM) yang bermutu merupakan salah satu bekal sebuah negara untuk menjadi makmur dan sejahtera. Rekam pendidikan masa lalu telah mencatat bahwa sumber daya yang unggul banyak menciptakan kemudahan bagi kehidupan manusia. Salah satu cara untuk menciptakan sumber daya manusia yang unggul adalah melalui pendidikan. Menurut UU Sindiknas tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Perguruan tinggi adalah salah satu instansi yang menempati strata paling atas dalam bidang pendidikan. Perguruan tinggi di Indonesia berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, atau universitas (UU Sindiknas tahun 2003). Di tempat ini mahasiswa belajar lagi mempertajam kemampuannya sesuai dengan keahlian masing-masing. Menurut Wiguna dkk, (2019) mahasiswa tidak hanya mempelajari materi sesuai jurusan yang dipilihnya, melainkan dituntut juga untuk mengembangkan *soft skills* guna mempersiapkan diri dalam kehidupan nyata yang tidak semuanya dapat dipelajari di dalam kelas. Hal ini berguna untuk membentuk lulusan yang berkualitas secara pola pikir, perilaku, dan kepribadian. Sesuai dengan tujuan pendidikan yang sebenarnya.

Mahasiswa adalah sebutan untuk peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi, yang umumnya berusia 18-24 tahun (Hidayah, 2012). Dalam teori perkembangan (Hurlock, 1991) rentang ini disebut usia remaja akhir sampai dengan dewasa awal (dini). Pada masa inilah berkembang isu kemandirian, hidup independen dari orang tua, dan puncak karir. Sejalan dengan teori perkembangan kognitif Piaget (Latipah, 2017), yaitu tahap perkembangan *post formal thought* yaitu cara berfikir fleksibel, terbuka, adaptif dan individualistik. Tahap berfikir ini ditandai dengan kemampuan menghadapi ketidakpastian, ketidakstabilan, hal

kontradiktif, ketidaksempurnaan, dan berkompromi. Perguruan tinggi akan menjadi wadah yang tepat untuk mahasiswa berproses sesuai dengan rentang perkembangannya. Karena sistem belajar di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam belajar dan mengasah keahliannya.

Total populasi mahasiswa Indonesia di bawah Kemenristek Dikti (bps.go.id, 11 februari 2021) adalah 7.665.516. Sedangkan mahasiswa yang menempuh pendidikan di provinsi Jambi sebanyak 68.178 jiwa. Dengan hampir 50% atau setara dengan 31.985 mahasiswa teregistrasi sebagai mahasiswa Universitas Jambi. Hal ini menunjukkan bahwa Universitas Jambi memiliki peran besar dalam mencetak mahasiswa-mahasiswi yang akan berkontribusi bagi kemajuan bangsa dan negara.

Ditengah tuntutan kemandirian yang dipikul oleh mahasiswa. Mereka juga dituntut untuk menjalankan banyak peran diantaranya mengikuti pelajaran didalam kelas, berorganisasi, pengabdian masyarakat, bekerja, aktif mengikuti berbagai kompetisi (perlombaan) baik dilingkungan fakultas, regional, nasional bahkan ke tingkat internasional. Dalam optimalisasi pengerjaan tugas dan meraih pencapaian yang diinginkan, mahasiswa perlu menyusun beberapa langkah-langkah yang konsisten seperti membangun motivasi diri, disiplin, pengawasan diri dan evaluasi diri mengenai usaha-usaha dalam memperoleh pencapaian dan mempertahankannya (Husna et al., 2014).

Namun, beberapa penelitian yang telah teruji menemukan bahwa kemandirian pada mahasiswa berkorelasi negatif dengan pencapaian-pencapaian gemilang seperti yang diharapkan pada mahasiswa. Banyak faktor yang melatarbelakanginya. Salah satunya seperti kontrol kehidupan yang sepenuhnya ditangan mahasiswa, tanpa campur tangan orang tua yang jauh di kampung halaman, terkadang membuat mahasiswa terlena. Sehingga cita-cita dan harapan akan pencapaian-pencapaian terabaikan. Bahkan tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawab utama dalam perkuliahan terkadang tidak terselesaikan dengan optimal (Narullita., 2019).

Mahasiswa yang notabene adalah remaja akhir-dewasa awal secara teoritis seharusnya memiliki regulasi diri yang cukup baik dalam menjalani hidup

terutama dalam aspek belajar yang menjadi tanggung jawab utamanya. Namun realitanya memperlihatkan *planning, monitoring, controlling, and evaluation* dalam proses belajar masih jarang dilakukan oleh banyak mahasiswa. Sehingga prokrastinasi menjadi hal yang lumrah dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaan. Fajriani dkk, (2021) menyebutkan bahwa kemampuan regulasi diri yang tinggi dalam belajar meminimalisir prokrastinasi.

Kebiasaan menunda-nunda ini berlanjut pada pengerjaan tugas secara amburadul seperti *copy paste* atau sekedar menumpang nama, pengumpulan tugas di menit-menit akhir, tidak tepat waktu untuk mengikuti kuliah di kelas atau bahkan hanya absen bodong (palsu). Sehingga dampak seriusnya adalah mereka banyak melakukan praktek belajar dengan sistem kebut semalam “SKS” saat menjalani proses ujian, hal ini berpengaruh terhadap rendahnya pencapaian akademik (IPK). Fenomena ini menunjukkan banyak mahasiswa memiliki regulasi diri yang rendah. Kesejahteraan mental mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah juga akan rentan terhadap stres (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Menurut Baumeister (Daniela, 2015) tingkat prestasi yang rendah disekolah dan dalam dunia pekerjaan adalah salah satu dampak dari kurangnya regulasi diri pada individu. Regulasi diri yang tinggi berpengaruh baik pada kinerja siswa dalam belajar. Siswa yang sadar sepenuhnya guna dari belajar bagi perkembangannya dan disiplin akan menghasilkan pencapaian yang tinggi. Keberhasilan regulasi diri memungkinkan individu tumbuh dengan nilai-nilai moral, disiplin dan berperilaku bijaksana. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menunda kesenangan jangka pendek dan fokus untuk mencapai tujuan. Stres dan tantangan dalam dunia pendidikan, pekerjaan ataupun kehidupan sosial juga dapat ditolerir dengan baik (Vohs & Baumeister., 2011).

Penelitian dari Selaeman, dkk (2017) menunjukkan bahwa pengaplikasian regulasi diri dalam belajar menghasilkan suatu keterikatan positif dengan pencapaian IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) pada mahasiswa, ditemukan bahwa

semakin baik regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pencapaian skor IPK.

Selain itu regulasi diri yang baik sangat penting untuk memenuhi tuntutan-tuntutan atau peran ganda pada mahasiswa. Hasil penelitian dari Rachmah (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki peran ganda seperti menjadi mahasiswa sekaligus bekerja dan menjadi ibu rumah tangga mampu mencapai indeks prestasi yang memuaskan. Hal ini disebabkan peran ganda membuat seseorang terbiasa melatih kemampuan regulasi diri sehingga mampu untuk mengoptimalkan perencanaan dan tindakan yang tepat untuk memenuhi semua tugas.

Pemaparan diatas menjelaskan bagaimana pentingnya dari sebuah regulasi diri. Regulasi diri adalah salah satu bagian dari unsur intrinsik yang mempengaruhi pencapaian prestasi disamping intelegensi, sikap minat, bakat, motivasi, dan faktor fisiologis. Secara sederhana, menurut Hofman at al (Vohs & Baumeister, 2011) regulasi diri adalah upaya individu untuk “mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan (*the effortfull control of thughts, emotions and behaviors in the service of a goal*)”. Untuk mencapai tujuan atau tanggung jawab yang banyak dari mahasiswa, sangat penting adanya kesadaran koordinasi antara pikiran, perasaan dan perilaku. Karena dengan adanya integrasi dari dari ketiga serta didorong orang faktor-faktor yang mendukung, akan mewujudkan pencapain-pencapaian yang diharapkan.

Untuk menggali dan mempelajari lebih dalam terkait dengan regulasi diri, sangat menarik untuk belajar dari orang-orang yang menerapkan sistem regulasi diri yang tinggi yaitu mahasiswa yang memiliki pencapaian gemilang baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Mahasiswa berprestasi yang dimaksud disini salah satunya adalah mahasiswa yang telah mendapat pengakuan secara nasional (juara 1, 2, atau 3) yang diperoleh dari *event-event* terkait minat bakat atau penalaran yang telah di ikuti.

Secara akademik khususnya di area kampus, pencapain mahasiswa dapat dinilai dari perolehan nilai IPK. Secara nasional dapat dilihat dari pencapaian dari *event* yang diikuti, yang biasanya diselenggarakan oleh Kemendikbud, perguruan

tinggi ataupun lembaga lainnya dengan peserta berskala nasional. Dikutip dari laman Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas), ada beberapa lomba untuk mahasiswa yang diselenggarakan oleh Dikti diantaranya Kontes Robot Indonesia, Pemilihan Mahasiswa Berprestasi Nasional, Lomba Inovasi Digital Mahasiswa, Kontes Robot Terbang Indonesia, *National University Debating Championship*, Olimpiade Nasional dan Ilmu Pengetahuan Alam, Kompetisi Debat Mahasiswa Indonesia, Kompetisi Bangunan Gedung Indonesia, Kontes Mobil Hemat Energi, Pekan Ilmiah Mahasiswa Nasional dan lain sebagainya.

Sementara secara non akademik di area kampus dapat dinilai dari peran mahasiswa di organisasi atau UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Secara nasional dapat dilihat dari pencapaian di kompetisi seperti Paduan Suara Mahasiswa Nasional, Pekan Seni Mahasiswa Nasional, Pesta Paduan Suara Gerejawi (Pesparawi), Pekan Olahraga Nasional (PON), POMNAS, *Musabaqah Tilawatil Qur'an* Mahasiswa dan masih banyak lagi.

Universitas Jambi (UNJA) saat ini adalah perguruan tinggi negeri paling besar di provinsi Jambi yang memiliki visi “*A World Entrepreneurship University*” dikutip dari (lp3m.unja.ac.id, 21 Januari 2021). Namun berdasarkan pemerincian dari Kemendikbud dikutip dari data Biro Akademik & Kemahasiswaan UNJA, di bidang pencapaian mahasiswa yang didasarkan pada kegiatan kemahasiswaan yang diselenggarakan oleh Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi dan Pusat Prestasi Nasional di tahun 2021, Universitas Jambi hanya menduduki posisi 164 secara nasional dengan jumlah mahasiswa aktif berada di liga 1 (> 18.000). Sehingga menurut peneliti sangat penting adanya peningkatan prestasi mahasiswa pada di tingkat nasional bahkan internasional.

Berdasarkan dari seluruh pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa memiliki kemampuan regulasi diri terutama dalam belajar adalah salah satu *skill* yang harus dikuasai mahasiswa. Aspek ini sangat berpengaruh terhadap kesuksesan studi dan pencapaian prestasi. Sehingga peneliti sangat tertarik untuk mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri mahasiswa yang berprestasi secara nasional ditengah kecendrungan banyak mahasiswa yang menjadi biasa-biasa

saja. Selanjutnya, penelitian ini akan diberikan judul **“Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi tingkat Nasional di Universitas Jambi”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang berprestasi tingkat nasional dengan melihat proses belajar yang didasardasarkan fase regulasi diri dan mengetahui faktor-faktor yang membentuk serta mempengaruhi regulasi diri dalam meraih prestasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang berprestasi tingkat nasional dengan melihat proses belajar yang didasardasarkan fase regulasi diri dan mengetahui faktor-faktor yang membentuk serta mempengaruhi regulasi diri.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini menghasilkan pengaruh positif pada seluruh kalangan, baik pada penulis, partisipan dan pembaca. Secara rinci meliputi:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjawab sejauh mana regulasi diri berdampak pada prestasi mahasiswa dan dapat dibuktikan secara empiris. Dilain sisi penelitian ini juga bisa sebagai sumber referensi peneliti lain yang membahas tentang variabel yang sama. Yang paling penting adalah untuk mengembangkan penelitian bidang keilmuan psikologi khususnya ranah psikologi positif terkait dengan regulasi diri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis, menjadi referensi mengenai penerapan regulasi diri yang baik untuk mencapai suatu tujuan ataupun prestasi.
2. Bagi partisipan, menjadi salah satu sarana untuk berbagi ilmu terkait dengan regulasi diri dalam mencapai prestasi tingkat nasional.

3. Bagi dunia akademis, berkat adanya penelitian ini para pelajar terutama mahasiswa yang dituntut mandiri dalam berbagai hal diharapkan mengaveluasi kembali penerapan keterampilan regulasi diri yang saat ini dijalani.
4. Bagi lembaga/komunitas pegiat prestasi, melalui penelitian ini agar mempertimbangkan edukasi maupun pelatihan keterampilan regulasi diri baik untuk meningkatkan atau mempertahankan prestasi akademik maupun non akademik.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk memperoleh gambaran regulasi diri pada mahasiswa universitas Jambi yang diakui secara nasional. Hal ini disebabkan fenomena minimnya mahasiswa yang berprestasi terutama tingkat nasional di kalangan mahasiswa ditengah visi universitas Jambi sebagai “*A World Entrepreneurship University*”. Regulasi diri yang baik penting untuk mencapai atau mempertahankan suatu tujuan pencapaian/prestasi. Sehingga diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan pandangan lain tentang regulasi diri yang baik, untuk mewujudkan mahasiswa yang berprestasi.

Penelitian ini akan menggunakan metode kualitatif fenomenologi terhadap tiga partisipan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dimana partisipan yang dipilih adalah yang sesuai dengan kriteria yang telah dirumuskan oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan di kota Jambi pada tahun 2022 menggunakan metode observasi dan wawancara serta dengan metode analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Adapun kriteria partisipan meliputi:

- a. Mahasiswa aktif universitas Jambi. Penelitian ini dilakukan di lingkup universitas Jambi. Karena perguruan tinggi ini yang paling dominan dan terkenal di provinsi Jambi.
- b. Menjalani Program Sarjana. Penelitian ini fokus pada mahasiswa strata 1. Karena biasanya usianya dalam rentang dewasa awal.

- c. Pernah mendapat peringkat (juara 1, 2, atau 3) secara nasional yang dibuktikan dengan arsip sebagai mahasiswa berprestasi di BAK Universitas Jambi.

1.6 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian bertujuan untuk membuktikan bahwa topik penelitian yang akan dilaksanakan bersifat asli, otentik dan berbeda dengan penelitian-penelitian yang pernah dilaksanakan sebelumnya. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu meliputi :

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

NO	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	
1	Aftina Nurul Husna Frieda N.R Jati Ariati (2014)	Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi	- - -	Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi	Kualitatif fenomenologi	Penelitian ini menjawab 3 kelompok tema yang terdiri dari motif berprestasi dari individu berasal dari kesadaran diri akan pentingnya prestasi (internal) dan kewajiban terhadap keluarga maupun sosial (eksternal). Yang selanjutnya adalah proses regulasi diri dalam mencapai prestasi bersifat <i>unstoppable</i> dan adaptif. Faktor dalam regulasi untuk mencapai prestasi juga berasal dari kesadaran diri sendiri, pola asuh dan pengaruh lingkungan. Regulasi yang dilakukan pada subjek tidak hanya terbatas pada dunia akademik, melainkan pada sebagian besar pola hidup yang dijalani sebagai mahasiswa yang meliputi interaksi sosial dan spritual.
2	Popa Daniela (2015)	<i>The Relationship Between Self Regulation, Motivation and Performance at Secondary School Students</i>	- - -	<i>Motivation Self Regulated Learning Academic Performance</i>	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan prestasi akademik yang tinggi cenderung terwujud bila individu memiliki sistem regulasi diri yang baik. Siswa yang tidak memiliki kesadaran akan pentingnya suatu pembelajaran memiliki minat belajar yang rendah, dan ketidak percaya

3	Steinunn Gestsdottir Antje von Suchodoletz Shannon B. Wanless Blandine Hubert Philippe Guimard Freyja Birgisdottir Catherine Gunzenhauser Megan McClelland (2014)	<i>Early Behavioral Self-Regulation, Academic Achievement, and Gender: Longitudinal Findings from France, Germany, and Iceland</i>	- Behavioral self-regulation - Academic achievement - Head-Toes-Knees-Shoulders task (HTKS) - School readiness - Europe	Kuantitatif	diarian terhadap kemampuan diri. Penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan regulasi diri sejak dini pada anak-anak di Eropa (Prancis, Jerman dan Islandia) berkaitan dengan peningkatan prestasi akademik. Perbedaan gender cenderung tidak mempengaruhi keterampilan regulasi diri, hal ini lebih ke arah lintas budaya.
4	Carolina Mega Lucia Ronconi Rossana De Beni (2014)	<i>What Makes a Good Student? How Emotions, Self-Regulated Learning, and Motivation Contribute to Academic Achievement</i>	- Emotion - Academic achievement - Self-regulated learning - Motivation - Structural equation modeling	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa kolaborasi antara emosi, motivasi dan regulasi diri berpengaruh baik terhadap pencapaian akademik. Tanpa ketiganya, prestasi akademik tidak terlalu signifikan.

<i>nt</i>					
5	Dewita Karema Sarajar (2016)	Pengaruh Pelatihan Self- Regulation Learning terhadap Prokrastina si Penyelesai an Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir	- <i>Self-regulated learning</i> - Prokrastinasi Skripsi	Kuantitatif	Penelitian ini menunjukkan subjek yang telah diberi pelatihan regulasi diri mengalami penurunan prokrastinasi dibandingkan subjek yang tidak mendapat pelatihan
6	Dwi Nur Rachmah (2016)	Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak	- <i>Self regulated learning</i> - mahasiswa - Peran banyak	Kualitatif	Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki peran banyak sekalipun seperti menjadi mahasiswa, pekerja dan ibu rumah tangga mampu mencapai prestasi akademik yang memuaskan apabila menerapkan regulasi diri dalam belajar.

Berdasarkan table 1.1, menunjukkan keunikan dan perbedaan antar satu penelitian dengan penelitian lainnya meskipun yang dibahas adalah variabel yang sama yaitu mengenai regulasi diri. Hal ini juga menjelaskan bahwa penelitian diatas juga berbeda dengan penelitian yang sedang dijalankan yaitu dari segi metode, subjek dan lokasi penelitian. Penelitian yang akan dijalankan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis sedangkan penelitian yang sebelumnya banyak menggunakan metode kuantitatif, sehingga hasil dari penelitian ini menghasilkan data yang lebih mendalam dibanding penelitian sebelumnya. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa universitas Jambi yang memiliki pencapaian yang diperoleh melalui *event-event* nasional baik yang diselenggarakan oleh kemenristek ataupun instansi perguruan tinggi, berbeda dengan penelitian lain yang berfokus pada mahasiswa berprestasi berdasarkan pemilihan mahasiswa berprestasi nasional (Pilmapres) yang diselenggarakan oleh kemenristek dikti. Tempat penelitian ini berada di lingkup universitas Jambi, kota Jambi sedangkan penelitian lain berada di luar negeri atau pulau Jawa.

Pemaparan tersebut menjelaskan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian diatas serta menunjukkan bahwa penelitian ini adalah asli, dan merupakan karya dari peneliti sendiri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Regulasi Diri

2.1.1 Pengertian Regulasi Diri

Konsep regulasi diri pertama kali dipaparkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial. Menurut Bandura, individu memiliki tahapan-tahapan untuk mengobservasi diri, menilai diri, dan memberikan respon bagi dirinya sendiri (Alwisol, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh unsur eksternal. Individu mampu melakukan kontrol terhadap pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakannya. Sehingga individu tidak dapat diumpamakan seperti sebuah mesin, yang sepenuhnya dikendalikan lingkungan.

Zimmerman (Rahman., 2013) juga mendefinisikan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk menghasilkan pikiran, perasaan, dan tindakan perencanan serta mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan. Buah pikir, perasaan, perencanaan dan adaptasi ini dijalankan individu secara berkesinambungan sehingga dapat mencapai target yang ingin dicapai dan mampu mempertahankannya.

Sedangkan menurut Markus & Wuft (Dewi, 2019) regulasi diri adalah rangkaian cara yang digunakan oleh individu untuk *memonitoring* dan mengalokasi tindakannya sendiri. Setiap individu memiliki karakteristik masing-masing untuk mengelola tindakannya.

Regulasi diri pada umumnya berkaitan erat dengan proses belajar, sehingga penyebutannya lebih sering sebagai *self-regulated learning* (regulasi diri dalam belajar). Menurut Pintrich (Rachmah, 2015) mahasiswa yang menerapkan regulasi dalam belajar adalah perilaku mahasiswa dalam menentukan tujuan dan mampu menyusun rencana, serta melakukan kontrol terhadap aspek kognisi, motivasi dan tingkah laku dalam menggapai tujuan yang telah direncanakan. Mahasiswa yang menerapkan regulasi belajar inilah yang pada akhirnya dikategorikan dapat berhasil dalam studinya.

Santrock (Rosito, 2018) juga mendefinisikan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah belajar dalam mengatur diri sendiri, yang meliputi *self generation* dan *self monitoring* dalam pikiran, perasaan dan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri bersifat holistik. Karena terdiri dari beberapa unsur yang semuanya harus dilakukan sehingga dapat disebut sebagai regulasi diri dalam belajar.

Regulasi diri memiliki kemiripan dengan kontrol diri, banyak orang yang terkecoh dengan persamaannya. Namun, sebagian pakar menggunakan istilah ini secara bergantian, sebagian lainnya membedakannya. Regulasi diri mengarah pada konsep yang lebih umum mengenai perilaku-perilaku yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan (*goal-directed behavior*) baik secara sadar maupun tidak sadar. Sedangkan kontrol diri lebih spesifik kearah pengendalian impuls secara sadar (Vohs & Baumeister, 2011)

Dihimpun dari beberapa pendapat ahli diatas, penulis menyimpulkan bahwa regulasi diri adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan (motivasi dan emosi), perilaku dan pengaplikasiannya serta dilakukan secara terus menerus guna mencapai suatu tujuan.

2.1.2 Komponen Regulasi Diri

Strategi regulasi diri terdiri dari tiga komponen, atau area psikologis yang menjadi fokus pada proses regulasi diri (Zimmerman, 2002; Pintrich, 2004; Wolters 2010) yang meliputi ;

(1) Regulasi Metakognisi

Metakognitif merupakan kesadaran dan pengetahuan terhadap pemikiran diri sendiri (Zimmerman, 2002). Metakognitif memungkinkan seseorang bisa paham mengenai cara mereka sendiri berpikir. Strategi-strategi yang termasuk dalam metakognitif ini merupakan variasi aktivitas dalam penentuan tujuan, perencanaan, *self-monitor*, dan *self-evaluate*. Contoh-contoh strategi tersebut adalah *imagery*, menguraikan ke dalam kata-kata sendiri (parafrase), menyusun target, memonitor pemahaman terhadap suatu materi, membuat perubahan atau penyesuaian terhadap belajar (Wolters, Pintrich & Karabenick, 2003)

(2) Regulasi Motivasi

Mencakup upaya untuk mengatur berbagai keyakinan motivasi. Individu menggunakan strategi ini untuk mengelola stres dan emosi yang bermanfaat untuk membangkitkan usaha saat mengalami kegagalan dan tantangan untuk meraih kesuksesan dalam mencapai prestasi. Strategi-strategi yang termasuk dalam motivasi adalah *self-efficacy* yang tinggi, *intrinsic task interest*, *self-consequating*, dan hal-hal lain yang muncul dalam diri seseorang dan mampu memotivasi dirinya saat belajar (Wolters, Pintrich & Karabenick, 2003).

(3) Regulasi Perilaku

Perilaku adalah tindakan-tindakan atau aktivitas-aktivitas nampak yang dilakukan oleh seseorang ketika mengusahakan suatu pemahiran dan lingkungan yang mendukung proses belajar. Strategi-strategi yang termasuk dalam komponen perilaku ini adalah memilih aktivitas, menyusun sesuatu, serta membuat lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar, misalnya mencari informasi tambahan, menghindari tempat bising saat belajar, *self-instruct* dalam mengusahakan pemahiran.

2.1.3 Fase Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (2002) regulasi diri terdiri dari tiga fase yang meliputi :

1. *Forehought Phase* (Fase Perencanaan Masa Depan), pembelajar menyusun tugas belajar dan membuat target secara spesifik untuk menyelesaikan tugasnya. Fase ini melibatkan dua subproses meliputi *task analysis* dan *self motivation beliefs*.

- a. Dalam *task analysis* terdapat strategi mencapai tujuan yaitu *setting goals* dan *strategic planning*. Perencanaan tujuan yang spesifik banyak dipercaya memperbesar keberhasilan pencapaian.

i. *Setting Goals*

Maksudnya adalah membuat tujuan (*goals*) secara rinci dan runtut, seperti merencanakan tujuan jangka pendek yang mengarah pada pencapaian jangka panjang. Contoh, menentukan banyaknya halaman/bacaan/materi yang hendak diselesaikan untuk menghadapi ujian (Wolters, 2010). *Setting goals* adalah aktivitas atau strategi belajar yang berhubungan dengan metakognisi.

ii. *Strategic Planning*

Ada banyak strategi dalam belajar. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi mampu menentukan aktivitas/strategi yang efektif untuk menunjang pencapaian tujuan, contohnya menentukan waktu dan tempat dalam mempelajari suatu materi yang ingin dikuasai (Wolters, 2010). Perencanaan strategi juga berhubungan dengan metakognitif.

b. *Self motivation beliefs* terdiri dari *self efficacy*, *outcomes expectancies*, *task interest/value* dan *goal orientation*. Empat unsur diatas berkaitan dengan komponen motivasi.

i. *Self Efficacy*

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Semakin tinggi keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, seseorang akan semakin termotivasi dan meregulasi dirinya dalam belajar dibandingkan dengan seseorang yang ragu-ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya.

ii. *Outcome Expectations*

Merupakan bayangan atau perkiraan terhadap hasil dari tindakan yang akan dilakukan. Dalam rangka mencapai tujuan, seseorang akan menentukan suatu tindakan tertentu berdasarkan hasil (*outcome*) yang akan diperoleh dampak dari tindakan tersebut. Berlandaskan perkiraan hasil yang akan diperoleh, seseorang akan semakin termotivasi untuk meregulasi dirinya (Bandura, 1977).

iii. *Intrinsic Interest*

Merupakan ketertarikan seseorang terhadap tugas atau pekerjaan. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki ketertarikan terhadap tugas, karena menyadari kebermanfaatan keterampilan yang dirinya peroleh setelah menyelesaikan tugas tersebut. Seseorang dengan regulasi diri yang rendah kebanyakan tidak tertarik akan tugas dan cenderung menyalahkan faktor lain seperti guru yang tidak menarik atau tugas yang membosankan.

iv. *Learning Goal of Orientation*

Merupakan tujuan belajar yang berorientasi pada pemahaman atau penguasaan terhadap sesuatu (*mastery goals*). Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan beranggapan bahwa proses belajar ini adalah kesempatan untuk meningkatkan kemampuan mereka yang akan membuat lebih termotivasi dan menghargai proses belajar. Sementara seseorang yang memiliki regulasi diri yang rendah cenderung memandang suatu proses belajar sebagai sesuatu darinya yang akan dievaluasi atau dibandingkan dengan orang lain. Sehingga menimbulkan perasaan terancam yang membuat mereka menghindari belajar.

2. *Performance Phase* (Fase Kinerja)

Fase ini terdiri dari dua subproses yaitu *self control* dan *self observation*.

a. *Self control* merupakan pengaplikasian dari suatu metode spesifik atau strategi yang telah ditentukan saat fase *forethought*. Beberapa strategi yaitu *imagery*, *self instruction*, *attention focusing*, *task strategies*, dan *help seeking*.

i. *Imagery*

Merupakan aktivitas belajar dimana seseorang membayangkan atau menggambarkan materi/objek belajar di dalam pikirannya, misalnya, seorang novelis yang membayangkan suatu kejadian terlebih dahulu sebelum membahasakannya dalam bentuk tulisan. *Imagery* tidak hanya gambaran dalam pikiran yang dibuat sendiri oleh seseorang.

Seseorang yang terlebih dahulu melihat orang yang ahli (*expert*) dalam menyelesaikan suatu tugas sebelum mencobanya sendiri termasuk dalam imagery yang dinamakan *modeling imagery*. *Imagery* melibatkan aktivitas pikiran sehingga berkaitan erat dengan komponen metakognitif.

ii. *Self-instruction*

Self-instruction disebut juga *self-verbalization* atau *self-guiding verbalization*. Seseorang yang melakukan *self-instruction* berarti mereka menuntun dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu dalam rangka mencapai tujuan akademis. Oleh karena itu, *self-instruction* berkaitan dengan komponen perilaku. Sebagai contoh, seseorang yang memperbaiki suatu teks dengan mengatakan pada dirinya apakah bagian ini sudah baik? Contoh lain misalnya adalah memberikan pujian pada diri sendiri, hal ini dapat meningkatkan motivasi.

iii. *Attention focusing*

Seseorang yang regulasi diri yang baik dapat memusatkan perhatian mereka pada aktivitas belajar dan tidak mudah teralihkan. Apabila lingkungan atau situasi kurang mendukung, maka mereka akan melakukan sesuatu supaya dirinya menjadi fokus dalam belajar, misalnya mencari tempat yang tenang untuk belajar karena tidak dapat belajar di tempat yang ramai. Adanya tindakan untuk melakukan pengkondisian terhadap lingkungan ini berarti *attention focusing* berkaitan dengan komponen perilaku.

iv. *Task strategies*

Yaitu melakukan suatu tindakan terhadap materi/bahan yang hendak dipelajari supaya lebih mudah memahami, sebagai contoh membuat catatan di kartu kecil, memberikan *highlight* pada kalimat atau kata-kata yang penting, dan membaca ulang materi (Wolters, 2010). Oleh sebab itu, *task strategies* berkaitan dengan komponen perilaku.

v. *Help-seeking*

Yaitu pembelajar mencari atau meminta individu lain yang dirasa lebih kompeten dalam suatu bidang untuk membantu dan mengatasi kesulitan yang sukar ia selesaikan.

b. *Self-observation* yang dimaksud di sini adalah pengamatan yang dilakukan kepada dirinya sendiri untuk mengetahui penyebab suatu kejadian. *Self-observation* terdiri dari dua yaitu *self-recording* dan *self-experimentation*.

i. *Self-recording*

Self-recording berupa tindakan mencatat atau merekam aktivitas yang dilakukan saat sedang mempelajari sesuatu, sebagai contoh seorang siswa diminta untuk mengamati dirinya, apakah ia dapat belajar lebih baik apabila berdiskusi dengan temannya atau dengan membaca buku sendiri.

ii. *Self-experimentation*

Adalah melakukan percobaan untuk mencari tahu penyebab dari suatu hal, biasanya untuk mengetahui hal-hal yang mendukung atau menghambat proses belajar. Sebagai contoh, siswa yang melakukan percobaan dengan belajar sendiri dan belajar bersama teman-temannya, tujuannya untuk mencari tahu apakah teman-temannya bisa menjadi asetnya dalam belajar atau tidak.

Self-observation memiliki bentuk *covert* yang dinamakan *self-monitoring*. Dalam *self-monitoring*, seseorang mengamati dirinya dan menjadi tahu kapan mereka belajar dengan baik dan kapan mereka tidak belajar dengan baik. Oleh karena itu, baik *self-recording* maupun *self-experiment* termasuk dalam komponen metakognitif. Mereka menggunakan pengetahuan ini untuk langsung mengubah cara belajar mereka tanpa menunggu bantuan dari orang lain (Wolters, 2010).

3. *Self-Reflective Phase* (Fase refleksi diri)

Terdiri dari dua subproses yaitu *self-judgment* dan *self reaction*.

a. *Self-Judgement*

i. *Self-Evaluation*

Maksudnya adalah membandingkan proses diri dengan suatu standar proses. Suatu standar proses bisa berarti proses diri sebelumnya, proses orang lain, atau standar proses yang telah ditentukan. Seseorang yang memiliki regulasi diri baik cenderung membandingkan dirinya dengan prosesnya sendiri yang terdahulu yang didasarkan pada *goal setting* dan *self-monitoring*. Sebaliknya, seseorang yang memiliki regulasi diri yang buruk cenderung membandingkan prosesnya dengan proses orang lain. *Self-evaluation* termasuk ke dalam area metakognitif karena dalam membandingkan sesuatu dilakukan dalam pikiran seseorang.

ii. *Causal Attribution*

Causal attribution lebih menggambarkan tentang keyakinan akan penyebab keberhasilan ataupun kegagalan dalam suatu proses, misalnya seseorang mendapatkan nilai yang kurang baik pada suatu materi tertentu. Orang yang meyakini bahwa penyebabnya adalah keterbatasan kemampuannya sendiri cenderung akan sulit untuk memotivasi diri pada proses selanjutnya. Mereka menganggap bahwa usaha yang hendak dilakukan untuk merubah keadaan tidak akan efektif. Berbeda dengan orang yang meyakini penyebabnya berasal dari suatu bagian dari proses yang terkontrol, misalnya metode belajar, strategi belajar, atau karena kurang berlatih. Mereka cenderung mampu untuk mempertahankan motivasinya karena masih memungkinkan untuk melakukan suatu usaha perubahan dibandingkan dengan yang merasa bahwa kemampuannya sudah terbatas. Maka dari itu, keyakinan ini termasuk dalam aktivitas yang berkaitan dengan area motivasi.

b. *Self Reaction*

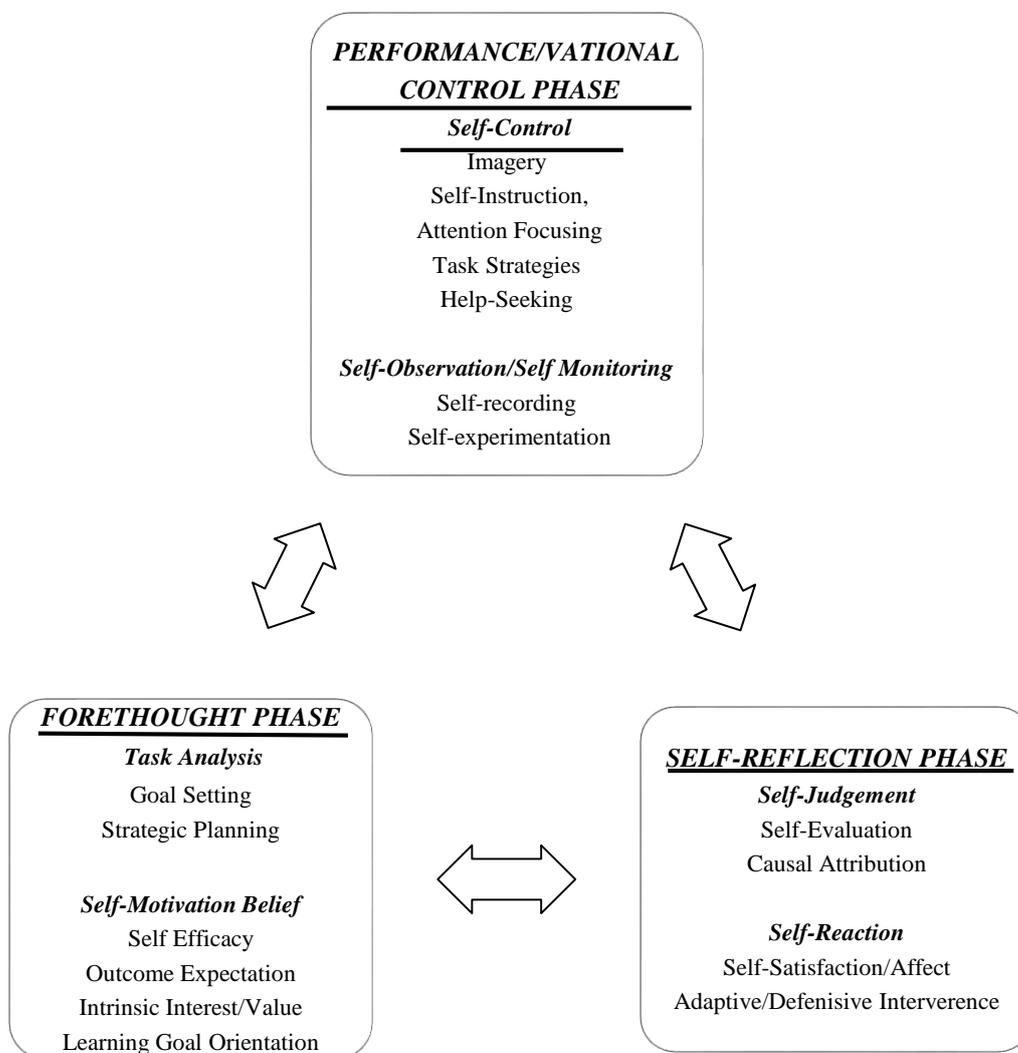
i. *Self-Satisfaction*

Self-satisfaction atau kepuasan diri merupakan reaksi terhadap performansi belajarnya sendiri. Apabila seseorang semakin puas dengan performansinya, maka motivasinya akan menjadi tinggi, begitu pula sebaliknya. Untuk itu, kepuasan diri ini termasuk dalam area motivasi.

ii. *Adaptive/Defensive*

Setelah seseorang menjalani proses belajar, akan ada reaksi untuk menanggapi. Ada 2 macam reaksi yaitu adaptif dan defensif. Adaptif adalah reaksi yang ditunjukkan berupa penyesuaian untuk meningkatkan efektivitas belajar, misalnya dengan tidak menggunakan strategi belajar yang tidak efektif atau memodifikasi strategi belajar. Defensif merupakan reaksi yang ditunjukkan untuk melindungi *self-image*-nya, biasanya berupa menarik diri atau menghindari kesempatan untuk belajar. Contohnya, tidak hadir saat tes berlangsung atau tidak melanjutkan pelajaran ketika masih berlangsung. Kedua macam reaksi tersebut merupakan perwujudan aktivitas yang berkaitan dengan area perilaku.

Bagan 2.1 Fase Regulasi Diri (Zimmerman, 2002)



Tabel 2.1 Komponen dan Fase Regulasi Diri

KOMPONEN	FASE		
	<i>FORETHOUGHT</i>	<i>PERFORMANCE</i>	<i>SELF REFLECTION</i>
META-KOGNITIF	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Goal setting</i> 2. <i>Strategic planning</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Imagery</i> 2. <i>Self-recording</i> 3. <i>Self-experiment</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self-evaluation</i> 2. <i>Causal</i> 3. <i>Reaksi adaptif</i>
MOTIVASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self-efficacy</i> 2. <i>Outcome expectation</i> 3. <i>Intrinsic interest</i> 4. <i>Learning goal orientation</i> 		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self-satisfaction</i>
PERILAKU		<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Self-instruct</i> 2. <i>Attention focusing</i> 3. <i>Task strategies</i> 4. <i>Help-seeking</i> 	

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Cobb (2003) regulasi diri dalam belajar terdiri dari :

- (1) Efikasi diri, penilaian individu terhadap kemampuan dirinya melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan dalam belajar.
- (2) Motivasi, faktor ini berkorelasi positif dengan *self-regulated learning*. Siswa yang memiliki motivasi dalam belajar cenderung efektif dalam mengatur waktu dan belajar. Motivasi berasal dari dalam diri (intrinsik) dan dari luar diri (ekstrinsik). Motivasi intrinsik memiliki pengaruh lebih besar terhadap proses dan hasil belajar. Namun motivasi ekstrinsik juga berperan penting dalam proses belajar. Terkadang siswa membutuhkan kombinasi keduanya untuk menghasilkan prestasi yang ingin dicapai.

- (3) Goal, adalah tujuan yang hendak dicapai. Goal memiliki dua fungsi dalam regulasi belajar yaitu mengarahkan siswa untuk mengontrol kearah yang lebih signifikan dan menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa mereka.

2.2. Mahasiswa

2.2.1. Pengertian Mahasiswa

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah seseorang yang belajar diperguruan tinggi. Baik yang mengambil gelar D3, sarjana, megister ataupun P.hd. Mahasiswa ialah seseorang yang terdaftar dan mengikuti proses belajar di perguruan tinggi dengan kisaran usia 18-30 tahun. Sedangkan menurut Hartaji (Indriyani et al., 2018) mahasiswa adalah seorang peserta didik bagian dari institusi sekolah tinggi yang meliputi akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan perguruan tinggi. Dalam teori perkembangan usia ini disebut remaja akhir sampai dewasa awal.

Dari pemaparan beberapa ahli terkait dengan pengertian mahasiswa, peneliti dapat menyimpulkan bawa mahasiswa adalah pelajar yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi atau yang setara baik negeri maupun swasta, dimana umumnya berusia 18-25 tahun (dewasa awal).

2.2.2 Konsekuensi sebagai Mahasiswa

Sebagai mahasiswa ada beberapa konsekuensi yang perlu ditanggung mahasiswa (Kusumah, 2007) yang meliputi :

1. Aspek Akademis

Aspek ini adalah tuntutan utama pada mahasiswa yaitu belajar. Artinya belajar adalah tugas inti dari seorang mahasiswa, yang mana aspek lain adalah turunan dari proses pembelajaran. Menjadi bagian dari civitas akademika mahasiswa harus memiliki kecerdasan intelektual yang memadai sebagai modal dasar kredibilitas intelektual.

2. Aspek Organisasional

Proses belajar yang sangat kompleks tidak semuanya bisa dilakukan hanya didalam kelas dan laboratorium. Sehingga organisasi kemahasiswaan menyediakan kesempatan untuk mengasah *soft skills* dan mengembangkan diri

dalam berbagai aspek. Diantaranya meliputi kepemimpinan, manajemen keorganisasian, membangun *human relation*, *tim building* dan sebagainya. Organisasi menjadi lahan uji coba penerapan ilmu yang didapat dalam kelas kuliah.

3. Aspek Sosial Politik

Meskipun mahasiswa adalah seorang yang masih disebut pembelajar dan belum memegang kekuasaan secara ril dalam kehidupan bernegara, mereka dituntut untuk melek terhadap sosial politik dalam masyarakat. Kecerdasan dan dedikasi mahasiswa diharapkan dalam kehidupan bermasyarakat, bukan hanya sebatas dalam kampus. Aksi nyata ini harus terwujud salah satunya dalam bentuk advokasi. Mahasiswa dianggap sebagai kontrol sosial politik dan penyanggah aspirasi masyarakat terhadap penguasa. Sehingga diharapkan kondisi sosial, politik dan ekonomi tetap stabil. Individu yang telah memenuhi ketiga aspek diatas adalah mahasiswa sesungguhnya sesuai dengan harapan masyarakat bangsa bernegara.

2.2.3 Karakteristik dan Potensi Mahasiswa

1. Potensi Spiritual

Mahasiswa sejati melakukan suatu tujuan mulia tanpa pamrih serta berjuang sepenuh hati dan jiwa.

2. Potensi Intelektual

Mahasiswa yang bersungguh-sungguh berada di puncak kekuatan intelektualnya. Kekuatan analisis yang padukan dengan spesialisasi keilmuan yang di pelajari menjadikan mahasiswa sebagai makhluk yang kritis dalam segala tindakan.

3. Potensi Emosional

Jiwa muda yang identik dengan keberanian dan semangat yang menggelora diarahkan mentor-mentor keilmuan dalam atau diluar kampus mampu membelokkan arah sejarah sebuah bangsa.

4. Potensi Fiskal

Mahasiswa yang umumnya dalam tahap perkembangan remaja akhir sampai dewasa awal (18-21 tahun), fisiknya berada di puncak kekuatan dan diantara

dua kelemahan. Kelemahan pertama yaitu terhindar dari keringkahan ketika bayi. Yang kedua adalah terhindar dari tua (pikun).

2.2.4 Fungsi dan Peran Mahasiswa

1. Intelektual Akademisi

Salah satu aset berharga negara adalah mahasiswa. Mereka beraktifitas dalam sumber keilmuan. Sampai detik ini kampus dianggap sebagai benteng moral bangsa yang masih obyektif dan ilmiah.

2. Cadangan Masa Depan (*Iron Stock*)

Mahasiswa adalah regenerasi bagi pemimpin-pemimpin masa depan bangsa. Mereka layaknya bibit-bibit buah yang harus dipelihara dengan baik agar menghasilkan buah buahan berkualitas untuk kelangsungan hidup negara. Baik buruknya bangsa bergantung pada para pemuda dan mahasiswa.

3. Agen Perubahan (*Agent of Change*)

Mahasiswa sering menjadi inspirasi perubahan-perubahan dalam masyarakat. Perubahan yang di inisiasi mahasiswa terjadi dalam bentuk teoritis maupun praktis. Contohnya, mahasiswa menyusun sistem organisasinya secara desentralisasi (otonomi), di kemudian hari bangsa Indonesia pun menganut otonomi daerah. Kasus lain terjadi pada pemilihan langsung presiden diinisiasi dari pemilihan langsung presiden mahasiswa.

2.3 Prestasi

2.3.1 Pengertian Prestasi

Berdasarkan pendapat Winkel, prestasi artinya bukti keberhasilan usaha yang telah dicapai (Mariskhana, 2019). Dengan demikian dapat dipahami bahwa prestasi merupakan suatu hasil dari perjuangan yg telah dilakukan oleh seorang. Dalam bahasa Inggris sendiri sebenarnya terdapat sebuah istilah atau kata lain yang lebih mendeskripsikan “prestasi”. Pada pengertian Indonesia atau sebagaimana dipergunakan dalam bahasa Indonesia yaitu istilah “achievement”. Namun karena istilah itu dari dari istilah “to achieve” yg berarti “mencapai”, kita lebih seringkali menerjemahkannya sebagai “pencapaian” atau “apa yg dicapai”.

Purwanto (Syafi'i dkk., 2018) berpendapat bahwa prestasi belajar ialah kemampuan maksimal serta tertinggi pada waktu eksklusif oleh seseorang anak pada rangka mengadakan hubungan rangsang dan reaksi yang akhirnya terjadi suatu proses perubahan buat memperoleh kecakapan dan keterampilan. Adapun perubahan ini dapat diukur secara ilmiah.

Sedangkan Nasution (Pratiwi, 2017) mengungkapkan bahwa prestasi belajar ialah kesempurnaan yang dicapai seseorang pada berpikir, merasa, serta berbuat. Prestasi belajar dikatakan tepat bila memenuhi 3 aspek, yaitu kognitif, afektif, serta psikomotor, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan, bila seorang belum bisa memenuhi sasaran dalam ketiga kriteria tersebut. Hal tersebut dikarenakan ketiga aspek adalah bagian utama yang aktif dalam proses belajar.

Berdasarkan dari pemaparan diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa prestasi dalam belajar adalah pencapaian dari segala daya dan upaya yang telah dilakukan peserta didik. Adapun aspek yang terlibat meliputi kognisi, afektif, dan psikomotor.

2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi

Menurut Slameto (Syafi'i dkk., 2018) ada dua jenis faktor yang dapat mempengaruhi belajar yang berujung pada pencapaian prestasi peserta didik, yaitu faktor internal dan eksternal yang meliputi :

1. Faktor Internal

Faktor yang mempengaruhi prestasi yang berasal dari diri individu

a. Faktor fisiologis

Faktor fisiologis ialah faktor yg bekerjasama menggunakan kesehatan dan panca indera yg meliputi:

i. Kesehatan Tubuh

Agar bisa menempuh studi yg baik siswa perlu memperhatikan serta memelihara kesehatan tubuhnya. Kesehatan fisik yang buruk bisa sebagai penghalang bagi siswa pada merampungkan program studinya. Dalam upaya memelihara kesehatan fisiknya, siswa perlu memperhatikan pola makan, pola tidur, serta olahraga, guna memperlancar metabolisme dalam

tubuhnya. Selain itu, berguna memelihara kesehatan bahkan menaikkan fisik diperlukan olahraga yg teratur.

ii. Panca Indera

Panca indera ialah salah satu faktor yang dipenuhi untuk dapat belajar dengan optimal, pada bidang pendidikan, saat ini indera yang mempunyai peranan lebih pada proses belajar merupakan mata dan pendengaran. Hal ini penting karena sebagian hal-hal yg dipelajari oleh manusia melalui penglihatan serta indera pendengaran. Dengan demikian seorang anak yg mempunyai stigma fisik memungkinkan terhambat saat menangkap pelajaran yang berujung pada minimnya prestasi yang akan dicapai.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis mempunyai kiprah krusial pada keberhasilan siswa untuk mencapai prestasi akademik. Faktor psikologis yg mempengaruhi prestasi akademik terdiri dari:

i. Inteligensi

Prestasi akademik yang ditampilkan sang peserta didik mempunyai kaitan yang erat dengan taraf kecerdasan yang dimilikinya. Umumnya inteligensi diukur di sekolah serta pengukurannya cenderung bersifat skolastik. Skolastik ialah kemampuan yg diajarkan di sekolah. Rumusan tingkat kecerdasan pun beranekaragam bentuknya, tergantung daerah kecerdasannya.

ii. Talenta

Talenta atau bakat adalah satu dari beberapa faktor yang besar pengaruhnya terhadap proses dan perolehan belajar seseorang dan menunjang keberhasilan belajar pada bidang tertentu. Talenta akademik memberikan gambar profil intelektual yang menampilkan kekuatan serta kelemahan akademik individu.

iii. Minat

Minat artinya rasa lebih suka dan rasa ketertarikan di suatu hal atau kegiatan. Minat atau kemauan artinya motor penggerak yang menjadi

penentu keberhasilan belajar. Minat pada dasarnya ialah penerimaan akan suatu korelasi antara diri sendiri dengan sesuatu pada luar diri. Semakin kuat hubungan itu, semakin besar minat.

iv. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan yang mendasari setiap usaha seorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi belajar ialah pendorong seorang buat belajar. Seseorang yang memiliki motivasi belajar yang kuat akan memperbesar usahanya untuk mencapai prestasi yg tinggi.

v. Kemampuan Kognitif

Dalam konteks pendidikan ada tiga tujuan pendidikan yang dikenal serta diakui oleh para ahli pendidikan yaitu ranah kognitif, afektif, serta psikomotorik. Ranah kognitif adalah kemampuan yg selalu dituntut pada anak didik untuk dikuasai sebab penguasaan kemampuan di tingkatan ini sebagai dasar bagi dominasi ilmu pengetahuan.

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan Keluarga

Keharmonisan dalam keluarga menciptakan rasa aman bagi anak sehingga anak merasa bebas untuk mengembangkan kemampuan dirinya. Kondisi relasi antar keluarga berpengaruh pada prestasi belajar. Sehingga hubungan antar keluarga yang penuh afeksi turut berperan pada keberhasilan anak untuk mencapai prestasi.

b. Lingkungan Sekolah

Sekolah memiliki peran terkait dengan sejauh mana sekolah dapat memenuhi segala kebutuhan siswa untuk mencapai prestasi disekolah. Saat seorang siswa merasa fasilitas disekolah mampu menjawab kebutuhannya untuk berprestasi, maka akan menimbulkan motivasi untuk meraih prestasi. Fasilitas sekolah yang mendukung pencapaian prestasi seperti gaya mengajar (metode belajar), hubungan guru dengan siswa, hubungan antar siswa, aturan sekolah.

c. Lingkungan Masyarakat

Dilingkungan ini adalah tempat individu bergaul sehari-hari. Selain sebagai tempat untuk mengaplikasikan ilmu dari dalam lingkup keluarga dan sekolah, lingkungan sosial yang kondusif juga banyak memberikan stimulus intelektual yang akan mendorong individu untuk berprestasi.

2.3.3 Fungsi Prestasi

Prestasi yang telah dicapai dari proses belajar yang telah ditempuh peserta didik memiliki beberapa fungsi. Arifin (2013) menyebutkan bahwa pencapaian prestasi pada kehidupan manusia di tingkat dan jenis tertentu menghasilkan kepuasan tersendiri. Fungsi dari prestasi antara lain meliputi:

1. Prestasi adalah sebagai gambaran kualitas dan kuantitas pengetahuan yang telah kuasai peserta didik
2. Prestasi sebagai lambang pemuasan rasa ingin tahu
3. Prestasi sebagai dasar sebagai kajian untuk inovasi pendidikan
4. Prestasi sebagai indikator intern dan ekstern dari kualitas pendidikan
Indikator intern dapat menunjukkan bahwa prestasi dapat dijadikan indikator produktivitas institusi pendidikan atau sebaliknya.
5. Prestasi sebagai indikator daya serap (kecerdasan) peserta didik.

2.3.4. Indikator Prestasi Mahasiswa

Prestasi pada mahasiswa di perguruan tinggi terdiri dari prestasi akademik dan non akademik.

a. Prestasi Akademik

Menurut Bloom (Fasikhah & Fatimah, 2013) prestasi akademik atau prestasi belajar adalah proses belajar yang dialami seseorang dan menghasilkan perubahan pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis dan evaluasi. Prestasi akademik pada mahasiswa dapat diukur dari indeks prestasi kumulatif (IPK). Pengukuran ini dihasilkan dari tugas-tugas serta hasil tes yang telah dikerjakan oleh mahasiswa. Selain dari faktor mahasiswa, IPK yang diperoleh mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa hal. Seperti kredibilitas para pengajar yang dapat diukur dari jenjang pendidikan

yang telah diselesaikan, penguasaan materi dan metode mengajar serta fasilitas pendukung lainnya seperti perpustakaan atau laboratorium.

b. Prestasi Non Akademik

Menurut Murdan (Astuti et al., 2021) prestasi non-akademik merupakan bukti besarnya penguasaan seseorang dalam minat dan bakat berupa prestasi maupun keikutsertaan mahasiswa dalam konferensi, kompetisi, olahraga, dan seni seperti Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), Paduan Suara Mahasiswa Nasional, Pekan Seni Mahasiswa Nasional, Pesta Paduan Suara Gerejawi (Pesparawi), *Musabaqah Tilawatil Qur'an* Mahasiswa dan lain sebagainya.

Jadi, prestasi bidang non akademik ialah pencapaian yang tidak ada kaitannya dengan kegiatan akademis yang identik dalam proses belajar-mengajar yang identik dengan membaca, menulis dan berhitung, yang didapat dengan mengasah kemampuannya di lembaga formal seperti di perguruan tinggi.

2.4 Kerangka Konsep

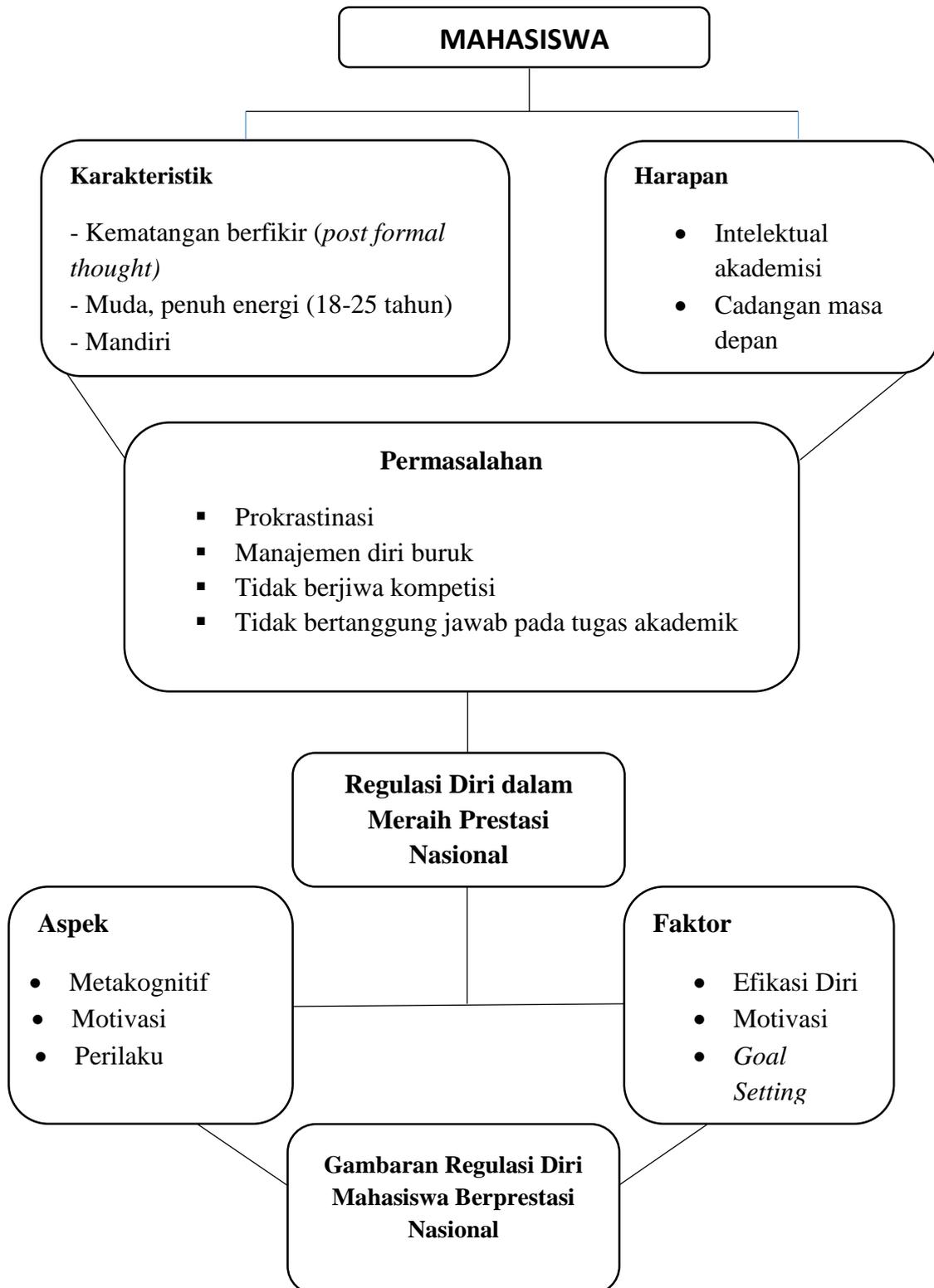
Regulasi diri adalah suatu konsep belajar mandiri yang terukur. Kemampuan seseorang dalam beregulasi diri akan mampu mengendalikan dan memantau dirinya sendiri dalam banyak hal, yang utamanya adalah proses belajar hingga berhasil mencapai tujuan yang diinginkan. Ciri dari pembelajar yang memiliki regulasi diri yang baik adalah memiliki inisiatif, ketekunan, dan keterampilan yang adaptif (Zimmerman, 2002). Saat menghadapi hambatan yang akan mendistraksi dalam proses mencapai tujuannya, mereka akan mencari cara untuk mengatasinya sehingga, tujuannya tetap mampu tercapai sesuai harapan. Untuk itulah, seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki prestasi akademik ataupun non akademik yang baik.

Sistem belajar diperguruan tinggi yang bersifat mandiri dan multi peran yang akan dijalani tentu tidak bisa dilakukan dengan tanpa perencanaan yang matang. Jangankan memperoleh suatu prestasi yang membanggakan, nyatanya masih banyak mahasiswa yang keteteran dalam memenuhi kewajiban utamanya di dalam

kampus. Seharusnya jika mereka memiliki *skill* yang memumpuni dalam regulasi diri, hal ini akan dapat diminimalisir.

Untuk itulah, penelitian ini hendak memaparkan gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang berprestasi secara nasional. Karena regulasi diri berkaitan erat dengan pencapaian. Partisipan diharapkan dapat menggambarkan apa dan bagaimana proses dalam mencapai suatu tujuan atau prestasi. Regulasi diri diharapkan dapat terungkap dari pemaparan-pemaparan partisipan yang utamanya berlandaskan pada siklus/fase regulasi diri yang terdiri dari Perencanaan (*forethought*), eksekusi (*performance*), dan evaluasi (*self- reflection*) (Zimmerman, 2002).

Bagan 2.2 Kerangka Konseptual Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Creswell (2012) mendefinisikan metode kualitatif sebagai suatu pendekatan untuk menggali dan memahami secara intensif suatu gejala sentral. Untuk mengerti gejala sentral, peneliti mewawancarai partisipan dengan pertanyaan terbuka, mendetail, dan mendalam. Informasi ini biasanya berupa kata atau teks. Data ini kemudian dianalisa hingga menghasilkan penggambaran atau berbentuk kumpulan tema-tema, sehingga dari data inilah peneliti menginterpretasi untuk menangkap arti suatu makna. Hasil akhirnya peneliti membuat perenungan (*self reflection*) dan menjabarkan serta mengaitkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) bahwa pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali data lebih dalam, intensif dan bermakna. Karena yang di cari dari penelitian kualitatif adalah substansi, sehingga tidak menekankan pada generalisasi. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah fenomenologi, penelitian fenomenologis berangkat dari sebuah fenomena yang terjadi. Dalam fenomenologi, fenomena berarti penampakan/kemunculan sesuatu bagi kesadaran (Purnamasari dkk, 2018). Menurut pengertian Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) fenomena merupakan hal-hal yang dapat dilihat oleh pancaindra dan dapat dijelaskan serta dinilai secara ilmiah. Edmund Husserl (M. Main 2018) mendefinisikan *phenomenological research method* adalah penelitian yang mengkaji pengalaman manusia (subjek). Berfokus pada *meaning, understanding* dan otentisitas temuannya memiliki kesadaran manusiawi (subjektif). Pendekatan ini membahas tentang persepsi individu terhadap kejadian yang pernah dialaminya.

Sehingga metode pendekatan fenomenologi yang memiliki arti metode untuk menggali, memahami dan memaknai tentang persepsi individu terhadap kejadian yang pernah dialaminya dianggap sesuai dan mampu untuk mengungkap

gambaran regulasi diri dalam pada mahasiswa yang memiliki pencapaian tingkat nasional di lingkungan universitas Jambi.

3.2 Sumber Data

3.2.1 Partisipan / Informan

Pertisipan dipilih berdasarkan kriteria khusus yang telah disusun peneliti. Dimana kriteria ini dianggap sesuai dengan kebutuhan penelitian yang akan dilangsungkan. Teknik ini disebut dengan *purposive sampling*. Adapun jumlah partisipan penelitian ini sebanyak tiga orang. Hal ini sejalan dengan pendapat Dukes (Cresswell,2012) bahwa dalam penelitian fenomenologi disarankan mengkaji 3-10 partisipan. Karakteristik yang telah disusun peneliti meliputi :

1. Mahasiswa aktif program sarjana Universitas Jambi
2. Pernah memperoleh pencapaian/prestasi (juara 1,2, atau 3) dari *event-event* tingkat nasional yang diadakan oleh Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas), perguruan tinggi atau lembaga non pendidikan dengan peserta skala nasional.

3.2.2 Instrumen Penelitian

Penelitian kualitatif mengidentifikasi bahwa semuanya belum cukup jelas. Baik dari segi objek, sumber data, dan hasil. Sehingga, menurut Nasution (Hardani et al., 2020) tidak ada opsi lain daripada menjadikan manusia sebagai instrumen penelitian utama. Dalam keadaan yang serba tidak pasti dan belum jelas ini peneliti itu sendiri yang dapat mencapainya. Peneliti akan berhubungan langsung dengan partisipan dan memahami fenomena yang ada dilapangan.

Sebagai instrumen penelitian, peneliti juga harus divalidasi untuk mengetahui kesiapan peneliti untuk terjun kelapangan guna melakukan penelitian. Validasi terhadap peneliti sebagai instrumen meliputi validasi terhadap pemahaman metode penelitian kualitatif, penguasaan wawasan terhadap bidang yang diteliti, kesiapan peneliti untuk memasuki obyek penelitian, baik secara akademik maupun logistiknya. Yang melakukan validasi adalah peneliti sendiri, melalui evaluasi diri seberapa jauh pemahaman terhadap metode kualitatif,

penguasaan teori dan wawasan terhadap bidang yang diteliti, serta kesiapan dan bekal memasuki lapangan (Sugiyono, 2017)

Tugas peneliti kualitatif sebagai instrumen meliputi menetapkan fokus penelitian, memilih partisipan yang tepat sebagai sumber data, menyatukan data, membuat daftar pertanyaan berdasarkan teori yang mengarah pada topik penelitian, melakukan wawancara yang mendalam, *checking* dokumen, menganalisis dan menafsirkan serta membuat kesimpulan dari data yang terkumpul.

3.2.3 Peran Peneliti

Peneliti adalah instrumen utama dalam penelitian kualitatif, perannya yaitu sebagai perencana, pelaksana dalam pengumpulan data, analisis data, penafsiran data serta menjadi pelopor hasil penelitian Moleong (2017). Dengan demikian, peneliti adalah penentu dari kualitas penelitian. Penafsiran dari instrumen yang valid akan menghasilkan data yang sesuai dengan kondisi nyata dilapangan. Untuk itu peneliti harus memiliki dan paham terhadap teori yang berkaitan dengan penelitian. Selain itu sebagai instrumen hendaknya memiliki wawasan yang luas dan kepekaan sehingga mampu bertanya, menganalisis, dan mengonstruksi situasi sosial yang ada menjadi jelas dan mampu menangkap makna.

Sebagai instrumen penelitian, peneliti juga harus bersikap objektif selama proses penelitian. Selama proses penelitian, peneliti dianalogikan seperti gelas kosong. Dimana gelas ini akan sepenuhnya murni diisi informasi yang sesuai dari partisipan. Hal ini berguna untuk meminimalisir bias, sehingga data yang diperoleh murni sesuai dengan kenyataan dilapangan. Dimensi subjektif peneliti berperan untuk mengetahui, menilai posisi dan peran peneliti dalam penelitian. Salah satu dimensi subjektif peneliti ialah menganggap partisipan memiliki situasi yang sulit dalam menghadapi keadaan yang terjadi. Asumsi ini harus disadari sehingga dapat dikendalikan selama pengambilan dan analisis data, tetap menunjukkan rasa simpati serta empati sehingga data yang diperoleh akan objektif sehingga tidak menyalahkan partisipan.

3.3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini berasal dari sumber data primer dan sekunder. Sumber primer adalah data yang didapatkan langsung dari partisipan. Seperti wawancara, observasi, *checking* dokumen, gabungan/triangulasi, dan terbaru ada *Focus Group Discussion (FGD)*. Peneliti mendapat sumber primer dari wawancara yang bersifat terbuka pada tiga partisipan mahasiswa berprestasi terkait dengan regulasi diri dalam belajar. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam dan observasi. Sementara, untuk sumber data sekunder peneliti mengumpulkan data-data dari jurnal-jurnal resmi, *e-book*, dan portal-portal berita online kredibel yang terkait dengan isu regulasi diri dalam belajar. Sumber sekunder adalah data yang di dapat tidak langsung dari partisipan, adapun melalui orang lain atau dokumen.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti meliputi :

a. Observasi

Observasi akan dilakukan peneliti pada saat melakukan wawancara kepada partisipan, yang bertujuan untuk mendapat data tambahan dari hasil observasi tersebut.

b. Wawancara/ interview

Wawancara adalah pertemuan dua orang atau lebih untuk bertukar informasi melalui tanya jawab. Wawancara dapat digunakan untuk melakukan studi pendahuluan dalam menemukan masalah yang perlu di teliti. Selain itu, teknik ini dapat digunakan untuk menggali lebih dalam terhadap isu yang sedang di bahas dengan partisipan. Sehingga teknik wawancara sangat berkorelasi dengan penelitian fenomenologi yang menargetkan data yang mendalam. Penelitian ini menggunakan wawancara semiterstruktur. Teknik ini masuk dalam kategori *in-dept interview*. Tujuannya adalah untuk menggali permasalahan secara lebih terbuka dan mendalam. Peneliti perlu fokus yang lebih untuk menyimak informasi dari partisipan dan perlu mencatat hal-hal penting.

c. Dokumentasi

Arikunto (Hadi, dkk., 2021) mendefinisikan metode dokumentasi adalah pendekatan yang dilakukan peneliti untuk menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, sekumpulan peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya. Keuntungan dari metode ini adalah efisien terhadap tenaga, waktu, dan biaya. Kelemahannya adalah data yang diambil dari dokumen cenderung sudah lama, dikhawatirkan tidak relevan lagi dengan kondisi saat ini.

3.4 Teknik Analisis Data

Sugiyono (2017) mendefinisikan analisis data kualitatif adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

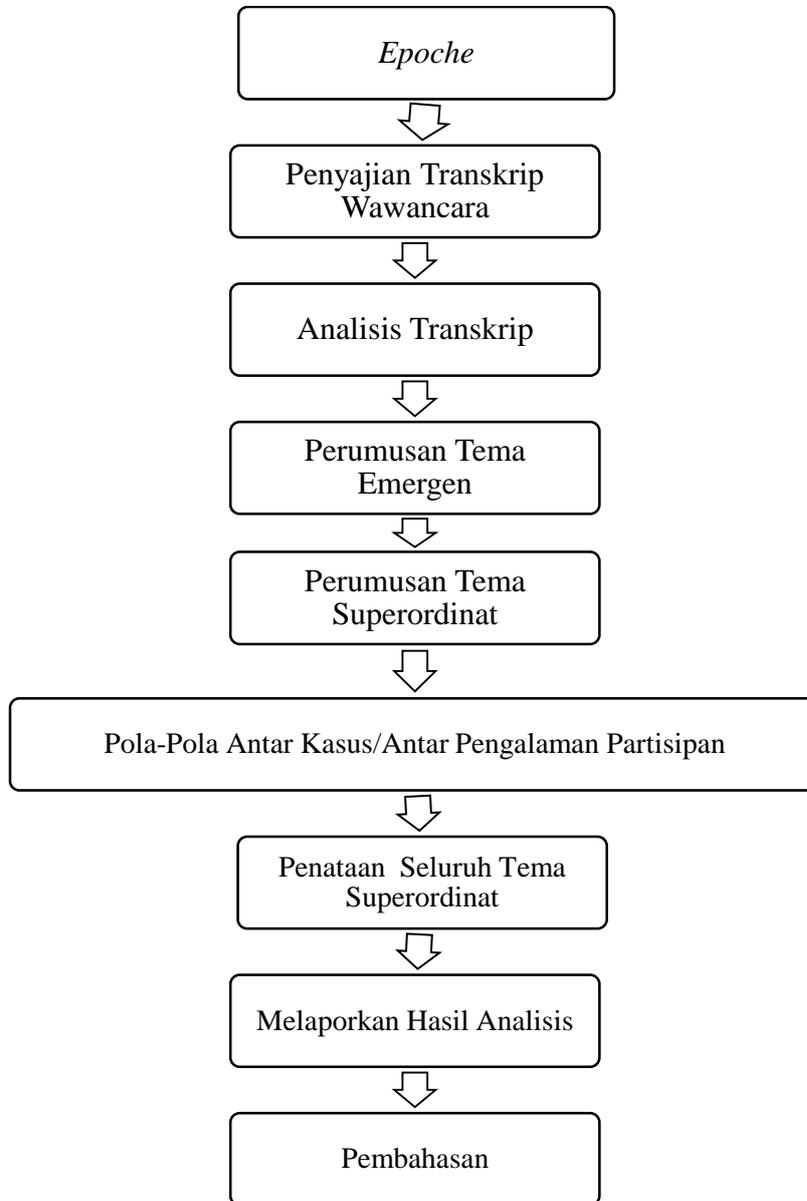
Miles & Huberman, Stainback, & Nasution (Hardani dkk., 2020) mengungkapkan bahwa analisis dalam penelitian kualitatif merupakan tahap yang sangat sulit dan kritis. Sehingga pekerjaan rumit ini memerlukan dedikasi besar. Hal ini dikarenakan belum adanya rumusan baku dalam analisis, jadi peneliti harus menemukan sendiri metode yang dirasa paling dipahami. Data yang sama bisa ditafsirkan secara berbeda oleh peneliti berbeda. Sehingga tumpuan dari hasil analisa penelitian ini sepenuhnya pada kredibilitas peneliti.

Analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu menganalisa data yang telah berhasil dikumpulkan untuk dikembangkan menjadi hipotesis. Hipotesis yang telah terbentuk diproses dengan berbagai data hingga menghasilkan kesimpulan diterima atau ditolaknya hipotesis tersebut. Apabila hipotesis diterima maka akan berkembang menjadi teori. Analisis dalam penelitian kualitatif terjadi sebelum adanya pengambilan data, proses pengambilan data dan setelah pengambilan data dilapangan. Namun yang paling banyak adalah melakukan analisis saat

dilapangan seperti menganalisa jawaban partisipan. Dan juga analisis akhir yaitu setelah pengambilan data.

Pada penelitian kualitatif yang akan peneliti jalankan, peneliti menggunakan teknik analisis data *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik analisis data IPA dianggap sesuai karena menurut Smith, Flower, & Larkin (Purnamasari dkk., 2018) teknik analisis data IPA berusaha untuk meneliti bagaimana seorang individu memaknai pengalaman penting dalam hidupnya dalam latar alami.

Bagan 3.1 Alur Analisis Data dengan Teknik IPA



Berikut ini adalah uraian lengkap dari bagan alur analisis diatas :

A. *Epoche* yang Dinamis

Apabila data dirasakan sudah memuaskan, peneliti dapat melakukan analisis atau pengolahan data. Dalam *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), adapun proses pengolahan data mentah dapat melewati proses interpretatif. Artinya data mentah atau transkrip wawancara di interpretasikan langsung oleh peneliti. Dengan kata lain, sekarang saatnya peneliti menjalankan perannya sebagai sang penafsir dari ucapan partisipan. Proses mengartikan itu melewati tahapan-tahapan analisis dalam IPA yaitu proses penafsiran terhadap pengalaman pribadi dengan menjalankan *epoche*.

B. Penyajian Transkrip Wawancara

Transkrip merupakan bahan dasar analisis atau proses interpretasi, transkrip yang dianalisis akan ditampilkan dalam bentuk yang memudahkan peneliti untuk menjalankan analisis. Penyajian transkrip umumnya berawal dari informasi tentang nama partisipan, tempat wawancara, tanggal wawancara, dan durasi wawancara.

C. Analisis Transkrip

Analisis dalam IPA adalah analisis transkrip dengan menjalankan tiga pilar penelitian, yaitu: 1) fenomenologi yang bersandar pada *epoche*, 2) interpretasi yang bersandar pada pemahaman setiap pernyataan partisipan tanpa melepaskannya dan seluruh transkrip, dan 3) idiografi yang memperhatikan keunikan partisipan. Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data adalah sebagai berikut :

1. Membaca transkrip secara berulang-ulang.

Tahap ini membutuhkan proses untuk membaca secara berulang-ulang dari transkrip yang telah didapat. Tujuan dari membaca transkrip yaitu supaya menjadi akrab atau menyatu dengan transkrip-transkrip yang sebenarnya adalah pengalaman dari partisipan dalam bentuk tulisan.

2. Pencatatan awal (*initial Noting*)

Peneliti memeriksa makna kata yang terkandung dan bahasa yang digunakan pada tahap eksploratoris, memberikan catatan-catatan atau komentar tentang maksud dari transkrip tersebut. Komentar peneliti disebut dengan eksploratori (*exploratory comments*). Eksplorasi berarti menggali lebih dalam supaya memahami transkrip. Sebelum berkomentar, terlebih dahulu menyoroti bagian transkrip yang dirasa penting. *Exploratory comments* meliputi (a) *Descriptive comments*; (b) *Linguistic comments*; dan (c) *Conceptual Comments*.

3. Membuat tema emergen

Setelah membuat komentar eksploratoris, saatnya membuat tema emergen. Peneliti tidak lagi membuat komentar, tapi membuat tema. Tema yang dibuat pada umumnya yaitu pemadatan dari komentar yang telah dibuat sebelumnya. Tema tidak lagi berupa pertanyaan, tetapi berupa kata atau frasa (kelompok kata).

4. Membuat tema superordinat

Tema superordinat adalah membuat tema yang lebih besar dari pada tema emergen sebelumnya. Tema superordinat itu dengan folder yang berisikan beberapa file yang dianggap memiliki kemiripan ciri. Tema superordinat merupakan tema yang menampung beberapa tema emergen yang memiliki kemiripan makna. Tema superordinat menampung beberapa tema emergen.

D. Tahap Analisis 3: Perumusan Tema Emergen

Tema yang dibuat pada dasarnya adalah pemadatan dari komentar yang dibuat sebelumnya. Tema berupa kata atau frasa (kelompok kata). Perumusan tema emergen yaitu dengan selesainya komentar eksploratoris, kembali lagi dengan membaca tema eksploratoris dari awal sambil menarik keluar tema-tema emergen. Tema emergen dari komentar eksploratoris bisa berupa kata atau frasa. Kata atau frasa merupakan hasil dari permenungan peneliti terhadap komentar-komentar eksploratoris.

E. Tahap Analisis 4: Perumusan Tema Superordinat

Tema superordinat dalam kata Inggris *superordinate* terdiri dari dua kata yaitu *super* yang berarti “diatas” dan *ordinate* yang berarti “tatanan”. Tema superordinat berarti tema yang posisinya berada diatas tema-tema emergen. Tema superordinat menampung beberapa tema emergen. Ada tiga cara dalam membuat tema superordinat yaitu sebagai berikut :

- a. Membuat garis berwarna
- b. Menyebar tema dalam potongan kertas
- c. Menyebar tema di halaman word pada monitor komputer

F. Tahap Analisis 5 : Pola-Pola Antarkasus atau Antar Pengalaman Partisipan

Melihat pola-pola dan menghubungkan pengalaman dari partisipan-partisipan. Setiap pengalaman partisipan adalah pengalaman individual. Pengalaman individu diperlakukan sebagai satu kasus yang unik dalam proses analisis.

G. Penataan Seluruh Tema Superordinat

Pada tahap ini perumusan tema memperhatikan secara menyeluruh tema-tema yang sudah muncul dari semua partisipan. Perumusan tema berfokus pada bagaimana pengalaman partisipan yang satu terhubung dengan pengalaman partisipan yang lainnya.

H. Melaporkan Hasil Analisis

Hasil analisis adalah tema-tema antar partisipan yang sudah ditemukan. Hasil analisis adalah temuan peneliti jika peneliti sudah mempunyai “tabel induk untuk semua partisipan” dan “tabel identifikasi tema berulang”.

I. Pembahasan

Tahap Pembahasan yaitu menyampaikan temuan dalam pembahasan kepada pembaca serta menempatkan di tengah literatur yang ada. Peneliti perlu meninjau kembali literatur yang sudah dibaca terkait dengan literatur yang tersedia. Tidak masalah jika temuan tidak sejalan dengan literatur yang beredar.

3.5 Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian umumnya lebih menekankan uji validitas dan reliabilitas. Menurut Stainback (Hardani et al., 2020) penelitian kuantitatif condong ke aspek reliabilitas sedangkan penelitian kualitatif lebih banyak ke aspek validitas. Hasil penelitian yang di sebut valid dalam penelitian kualitatif adalah tidak adanya perbedaan yang signifikan antara data yang dilaporkan peneliti dengan keadaan sebenarnya objek dilapangan. Penting untuk dipahami bahwa kebenaran realitas data dalam kualitatif bersifat jamak, tergantung pada kontruksi manusia.

Menurut Sugiyono (2017) ada empat kriteria yang harus dipenuhi dalam penelitian kualitatif meliputi :

1. *Credibility* (Kepercayaan/ Validitas Internal)

Syarat pertama ini menjelaskan bahwa data dan informasi yang dihimpun harus berisi kebenaran, bukan manipulasi atau karangan untuk kebutuhan peneliti semata. Sehingga dapat dipercaya oleh pembaca dan mampu diterima oleh orang-orang (partisipan) yang telah bersedia memberikan informasi dan mengizinkan informasinya dipublikasikan. Berikut beberapa ketentuan yang peneliti gunakan untuk mendapatkan data yang kredibel antara lain :

- a. *Triangulation* yaitu memandang sesuatu dari banyak sudut. Untuk memutuskan dan mengambil sebuah kesimpulan dari suatu penemuan memakai banyak sumber dan banyak metode pengumpulan data. *Triangulation* bisa juga disebut dengan *multyangulation*, hal ini dikarenakan bahwa sebenarnya untuk memverifikasi suatu penemuan tidak mutlak menggunakan 3 sudut, melainkan bisa hanya menggunakan 2 ataupun lebih dari 3 sudut, tergantung dari kerumitan data. Triangulasi juga dapat dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian satu dengan penelitian lainnya.
- b. Menggunakan bahan referensi. Dengan adanya bahan referensi bisa menjadi pendukung agar dapat membuktikan data yang ditemukan oleh peneliti.
- c. *Member Check* adalah salah satu metode untuk mendapatkan atau meningkatkan hasil penelitian yang kredibel. Teknik ini melibatkan partisipan penelitian untuk melakukan *check* hasil penelitian. Partisipan memeriksa kembali data/informasi, interpretasi dan laporan hasil penelitian yang telah

dibuat oleh peneliti. Hasil penelitian dikatakan kredibel apabila laporan penelitian mendapat persetujuan dari partisipan.

2. *Transferability*

Maleong Tahap ini berguna untuk membuat hasil penelitian yang telah dijalankan dapat diterapkan atau ditransfer pada setting/konteks penelitian lain yang serupa. Teknik ini akan membuat laporan penelitian secara rinci. Detil mendeskripsikan konteks tempat penelitian berlangsung dengan mengacu pada fokus penelitian. Uraian rinci yang dijabarkan diharapkan memberikan informasi-informasi yang banyak berguna bagi para pembaca untuk memahami hasil penelitian.

3. *Dependability*

Metode ini berguna untuk menilai berkualitas atau tidaknya suatu proses penelitian karena kecermatan dan ketepatan peneliti berpengaruh terhadap mutu hasil penelitian. Teknik *dependability audit* adalah untuk menentukan apakah hasil penelitian tersebut dapat dipertahankan (*dependable*). Langkahnya yaitu mereview aktivitas yang dilakukan oleh peneliti dan dinilai oleh seorang independen. Catatan penilaian ini disebut dengan *audit trail*. Meskipun peneliti telah menghimpun data-data dari lapangan, arsip-arsip dan laporan penelitian telah dibuat hasil penelitiannya mungkin diragukan karena tidak membuat *audit trail dan dependability audit* tidak dapat dilaksanakan.

4. *Comformability*

Kriteria ini digunakan untuk menilai apakah hasil penelitian itu bermutu atau tidak. Jika “*dependability audit*” digunakan untuk menilai kualitas dari proses 33 yang ditempuh oleh peneliti sampai dapat membuahkan hasil penelitian, maka “*confirmability audit*” dapat dilakukan bersama “*dependability audit*”. Tetapi tekanan dari “*confirmability audit*” adalah berkaitan dengan pertanyaan apakah data, informasi serta interpretasi dan lain-lain dalam laporan penelitian didukung oleh materi-materi yang tersedia/digunakan dalam “*audit trail*” apabila “*confirmability audit*” memutuskan bahwa hasil penelitian telah memenuhi keempat standar suatu penelitian (*truth value, applicability, consistenci, dan*

neutrality) maka hasil penelitian bisa dikatakan sudah dapat diterima. Dengan kata lain bahwa hasil penelitian tersebut bermutu.

3.6 Etika Penelitian

Sebagian besar subjek penelitian ilmu psikologi adalah manusia. Mahasiswa adalah makhluk yang memiliki cita dan rasa yang harus dihormati. Peneliti harus paham bahwa manusia memiliki waktu, tenaga, dan pikiran yang perlu dihargai. Tidak dibenarkan semena-mena dalam mengambil data penelitian, tanpa pertimbangan dan persetujuan dari partisipan. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang optimal, peneliti harus menempatkan partisipan nyaman dan menyenangkan mungkin. Se jauh penelitian berlangsung, peneliti perlu mengukur semua terkait permasalahan etika yang mungkin timbul sejauh penelitian berlangsung dan merencanakan pencegahan dan penanggulangan terkait permasalahan yang mungkin muncul. Berikut etika dalam penelitian menurut Kvale (2011) yaitu :

a. Lembar Persetujuan (*informed consent*)

Surat persetujuan ini berisi tentang kesiapan partisipan penelitian dalam berpartisipasi selama penelitian berlangsung. Dalam surat ini juga mengandung identitas dari peneliti, tujuan penelitian, ketentuan yang perlu dilakukan oleh partisipan dan rentang waktu yang dibutuhkan dalam proses penelitian. Selain itu, partisipan juga perlu diberitahu bahwa berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan *reward*. Untuk menghindari kesalahpahaman dikemudian hari, partisipan perlu menandatangani surat persetujuan ini sebagai persetujuan terlibat dalam penelitian secara resmi.

b. Menjamin Kerahasiaan Data dan Anonimitas

Untuk membuat partisipan lebih merasa aman, peneliti wajib memberitahukan kepada partisipan bahwa data yang diperoleh dijamin kerahasiaannya. Data yang didapat hanya digunakan untuk keperluan penelitian (akademik), tidak akan disalahgunakan untuk kepentingan pribadi peneliti. Identitas yang utama seperti nama dari partisipan disarankan untuk *blur* terutama jika data terkait sesuatu yang sangat rahasia (pribadi), maka nama tidak perlu ditulis.

c. Menjelaskan Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini perlu dijelaskan lebih awal pada saat pengambilan data. Apa hasil yang diharapkan dalam penelitian ini. Apa manfaat yang bisa di dapat baik subjek, sekolah, ilmu pengetahuan maupun masyarakat. Subjek perlu mengetahui kegunaan dari hasil penelitian tersebut. Pengetahuan tentang kegunaan tersebut membuat subjek termotivasi untuk mengerjakan penelitian. Subjek merasa bahwa ia melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi khalayak ramai.

d. Menjelaskan tentang Apa yang Dilakukan

Peneliti menjelaskan terkait hal-hal yang perlu dilakukan dan yang tidak diperkenankan selama penelitian. Selain itu peneliti juga menjelaskan mengenai harapan peneliti terhadap partisipan selama penelitian berlangsung serta rentang waktu yang dibutuhkan selama proses penelitian.

e. *Reward* Partisipan

Peneliti sudah menggunakan waktu, tenaga dan pikiran subjek. Subjek sebaiknya diberikan penghargaan. Penghargaan tersebut tentunya tidak hanya terimakasih dan senyum, tetapi sesuatu yang bisa digunakan. *Reward* tidaklah harus mahal, namun yang berguna untuk partisipan. *Reward* tersebut pun harus dicocokkan dengan umur atau tahapan perkembangan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Di dalam sub-sub bab ini, peneliti akan menghubungkan dan mencari benang merah data dari keseluruhan partisipan penelitian dengan teori yang telah dipaparkan pada pembahasan bab sebelumnya. Peneliti akan menjabarkan bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang berprestasi melalui tema dan faktor yang berperan terhadap terbentuknya regulasi diri pada mahasiswa berprestasi tingkat nasional di universitas Jambi.

Sebelum dijabarkan lebih jauh, peneliti menyadari masih banyak keterbatasan penelitian baik dari peneliti ataupun dari pihak lain. Pertama, observasi hanya dilakukan saat wawancara penelitian berlangsung. Kedua, terdapat partisipan yang hanya bisa melakukan wawancara dengan konferensi video (via *WhatsApp*) karena terkendala jarak. Yang terakhir, partisipan memiliki aktifitas yang cukup padat sehingga perlu penjadwalan berulang untuk pengambilan data.

Meskipun terdapat beberapa batasan seperti yang telah dipaparkan diatas, penelitian ini dapat berjalan dengan baik. Tujuan peneliti menyampaikan mengenai keterbatasan pada penelitian ini adalah sebagai informasi bahwa hasil penelitian ini didapat setelah melalui keterbatasan tersebut sehingga proses analisis untuk kemudian dapat dimengerti dan dipahami.

4.1.1 Data Profil

Data profil berisi identitas partisipan TB, DK, dan LDY. Adapun data dari ketiga partisipan penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 Data Profil Partisipan

Keterangan	Partisipan TB	Partisipan DK	Partisipan LDY
Usia	21 Tahun	20 Tahun	21 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki - laki	Perempuan
Program Studi	Sastra Indonesia	Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)	Kepelatihan Olahraga
Semester	Tujuh (VII)	Lima (V)	Lima (V)
Anak Ke	1 dari 3 Bersaudara	1 dari 1 Bersaudara	2 dari 5 Bersaudara

4.1.2 Gambaran Umum Partisipan

A. Partisipan TB

Partisipan TB adalah seorang perempuan berkerudung suku minang yang lahir di Koto Baru, Dhamasraya pada 02 Maret 2001. TB berkulit putih dengan tinggi badan 155 cm dan memiliki berat badan 50 kg. Saat ini dia sedang menempuh semester tujuh (VII) di prodi sastra Indonesia. TB adalah anak pertama dari 3 bersaudara. Orang tuanya saat ini di Sumatera Barat, TB merantau ke Jambi untuk berkuliah, ia tinggal seorang diri di sebuah rumah kostan.

TB telah aktif mengikuti kompetisi sejak SMA, salah satu yang pernah dia ikuti adalah sebuah teater monolog. Di SMA jugalah TB mulai menggeluti perihal tulis-menulis. Dia memfokuskan pada tulisan fiksi seperti cerita pendek. Barulah saat di perguruan tinggi TB mulai menekuni tulisan ilmiah seperti esai dan aktif mengikuti beberapa kompetisi dan mampu memperoleh prestasi seperti lolos mendapatkan pendanaan PMW (Program Mahasiswa Wirausaha), P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) hingga yang terakhir mampu

mengantarkannya memperoleh predikat juara 2 esai nasional yang diadakan oleh kemahasiswaan Itenas (Institut Teknologi Nasional), Bandung.

Saat ini TB sedang sibuk menyusun proposal skripsi dan membuat konten untuk *membranding* UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah) yang bergerak dibidang jasa di *platform* media sosial. Hal ini adalah bagian dari pendanaan P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) yang telah dia dan timnya raih baru-baru ini.

B. Partisipan DK

Partisipan DK adalah seorang laki-laki suku jawa kelahiran Sumatera, tepatnya di Rejosari (salah satu desa di provinsi Jambi), 07 April 2002. DK memiliki tinggi badan 162 cm dengan berat badan 67 kg dan memiliki kulit sawo matang. Ia adalah anak tunggal. Orang tuanya saat ini berdomisili di kabupaten Merangin, Jambi. Selama kuliah ini DK tinggal di sebuah kontrakan bersama beberapa teman satu prodinya.

Ia saat ini sedang menempuh studi semester (lima) V pada prodi Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). Selain tertarik mengikuti kompetisi yang sesuai dengan minatnya yaitu yang berhubungan dengan biologi, DK paling rajin mengikuti berbagai pelatihan yang berguna untuk memperkaya kemampuan dan keterampilannya. Pelatihan yang pernah di ikuti DK diantaranya pelatihan tentang Microsoft seperti *sway*, *teams* dan lain sebagainya. Bahkan beberapa waktu lalu DK sempat meraih predikat *best assessment* dari pelatihan kolaborasi antara universitas Jambi dan Malaya.

DK mengakui bahwa dirinya adalah seorang yang ambisius. Ia sangat bekerja keras untuk mencapi keinginannya. Berbagai kompetisi pun telah DK ikuti sejak masih SMA, bahkan sampai memperoleh prestasi juara 3 LSS (Lomba Sekolah Sehat) tingkat nasional dari 34 provinsi. Sejak ia SMA, DK sangat menyukai pelajaran biologi. Sehingga meskipun ia berkuliah tidak mengambil jurusan biologi karena satu dan lain hal, ia tetap aktif mengikuti kompetisi yang berkaitan dengan biologi. Sehingga kompetisi yang terakhir diikutinya,

Olimpiade Sains Akbar tingkat nasional perguruan tinggi yang diadakan oleh Yapresindo dengan total peserta sebanyak 624 orang, medali emasnya mampu DK sabet.

Selain aktif menambah keterampilan, DK memiliki hobi membaca dan berolahraga. Saat ini DK sedang disibukan oleh kegiatan Merdeka Belajar, bagian dari program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) di sebuah sekolah dasar.

C. Partisipan LDY

Partisipan LDY adalah seorang perempuan yang mengenakan jilbab. Ia memiliki darah minang dari kedua orang tuanya. LDY lahir di Betung 12 maret 2001. LDY berkulit kuning langsung dan memiliki tinggi badan 160 cm dengan berat 50 kg. Saat ini LDY tercatat sebagai seorang mahasiswa universitas Jambi yang sedang menempuh semester lima (V) di prodi kepelatihan olahraga. LDY adalah anak ke 2 dari 5 bersaudara.

LDY dikenal sebagai seorang atlet olahraga takraw. Bahkan dapat dikatakan keluarga LDY adalah keluarga atlet sepak takraw. Dimana ayahnya adalah seorang pelatih profesional di olahraga takraw, begitu pula dengan kakak dan adiknya yang juga atlet sepak takraw. Sehingga bisa dikatakan sangat besar sekali peran ayahnya terhadap pencapaian yang telah LDY raih.

LDY telah mengikuti kompetisi sepak takraw sejak masih disekolah dasar. Bahkan saat duduk di kelas enam (VI) SD, LDY telah berhasil menyabet medali perunggu di tingkat Perprov. Sehingga sampai saat ini pencapaian LDY tidak hanya ditingkat nasional bahkan sampai ketinggian internasional. Diantara banyak prestasi yang pernah diperoleh LDY diantaranya adalah meraih medali emas di Pra-PON, meraih medali perunggu di PON Papua. Secara Internasional TB berhasil meraih merah medali perak *Kings Cup the Sepak Takraw World Championship 2022* di Thailand.

Selain sebagai atlet, LDY juga menjadi *influencer* di media sosial tiktok dengan 1 juta pengikut dan sebanyak 20 ribu di akun instagram. Dengan pengikut

sebanyak itu, LDY mampu bekerja sampingan membuat jasa *endorse* produk, bahkan ia saat ini telah bergabung ke sebuah agensi profesional. LDY meyakini bahasa Jepang dan juga memiliki hobi menari. Saat ini LDY sedang disibukkan untuk PPL di salah satu SMA di kota Jambi.

4.1.3 Hasil Observasi Partisipan selama Proses Wawancara

A. Partisipan TB

Pengambilan data penelitian dengan TB berlangsung pada hari Senin, 29 Agustus 2022 pukul 02.30 WIB. Lokasi wawancara adalah di sebuah tempat makan yang berada di dekat kampus universitas Jambi, kedai makan Mang One. Suasana di hari itu gerimis, jadi waktu wawancara di tunda sekitar 15 menit karena partisipan terhalang menuju lokasi. Kedai makan ramai oleh mahasiswa. Awalnya kondisi ini sangat dikhawatirkan oleh peneliti karena tidak survey lokasi sebelumnya. Suasana yang ramai tentu akan mengganggu proses wawancara. Setelah gerimis berhenti, partisipan yang rumahnya berada disekitar kedai tiba dengan mengendarai motor sendiri. Bajunya sedikit bertotol rintik hujan.

Rintik hujan pelan mulai turun lagi, hal ini pun membuat kondisi kedai makan sangat lenggang karena pengunjung yang berkurang. Rintik hujan pelan dan pengunjung yang sepi membuat suasana sangat nyaman. Peneliti meminta partisipan untuk memesan makanan dan minuman yang ia sukai. Partisipan kondisinya terlihat sehat, ia mengenakan kostum pdh organisasi mahasiswa. Partisipan berkata bahwa setelah selesai wawancara ini, ia akan melanjutkan untuk berkumpul dengan tim PMW (Pekan Mahasiswa Wirausaha) nya.

Setelah itu disinilah peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilaksanakan, setelah itu meminta partisipan membaca prosedur/kode etik dalam penelitian. Selanjutnya peneliti menjelaskan ulang hal-hal penting terkait dengan penelitian dan meminta partisipan untuk menanda tangani surat persetujuan bersedia menjadi partisipan penelitian (*informed consent*). Disini juga peneliti meminta izin untuk merekam seluruh wawancara dan meminta partisipan untuk berbicara dengan agak keras agar suaranya terekam dengan jelas.

B. Partisipan DK

Karena perbedaan lokasi yang cukup jauh (kurang lebih 192 km) antara peneliti dan partisipan. Peneliti di Mendalo sedangkan partisipan di Merangin dalam rangka mengikuti program Kampus Mengajar, maka proses wawancara harus menggunakan konferensi video. Data penelitian diambil pada hari minggu, 04 September 2022 pukul 09.30. Sekitar 10 menit wawancara tertunda karena sambungan terputus oleh keadaan jaringan yang cukup buruk. Setelah jaringan normal, peneliti langsung memulai dengan sapaan, penjelasan terkait penelitian, penjelasan ketentuan/kode etik penelitian dan permintaan tanda tangan digital di akhir wawancara untuk mengisi lembar persetujuan penelitian (*informed consent*) serta meminta izin untuk merekam seluruh isi wawancara.

Kondisi partisipan dalam keadaan sehat. Saat ini beliau meluangkan waktunya untuk wawancara disela-sela penyusunan program belajar mengajar. DK menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan tegas dan lugas. Peneliti merasa wawancara kurang maksimal karena tidak mampu berinteraksi secara langsung dengan partisipan (bertemu).

C. Partisipan LDY

Pengambilan data penelitian LDY dilakukan pada hari Selasa, 06 September 2022 pukul 10.00. Proses wawancara dilakukan di Gazebo LPTIK Universitas Jambi. Suasana di siang itu cerah, saat wawancara berlangsung ada 3 orang mahasiswi lain selain kami yang sedang bersantai di gazebo. Mereka bukan kenalan kami. Mereka juga seperti memahami bahwa kami sedang menjalani wawancara, sehingga mereka tidak membuat keributan dengan berbicara pelan dan lebih sibuk ke gawainya.

Partisipan datang mengendarai motornya sendiri langsung dari rumahnya. Hari ini LDY tidak sedang ada kelas perkuliahan sama sekali karena sedang mempersiapkan PPL (Praktek Kerja Lapangan). Setelah sedikit bertegur sapa, peneliti menjelaskan tentang tujuan wawancara ini lalu mempersilahkan partisipan membaca prosedur penelitian (kode etik penelitian), setelah itu peneliti

menjelaskan hal-hal penting dari lembar prosedur penelitian dan meminta partisipan untuk tanda tangan di lembar persetujuan bersedia mengikuti penelitian (*informed consent*), peneliti juga meminta izin untuk merekam selama proses wawancara dan meminta partisipan untuk berbicara agak keras agar tertangkap oleh alat perekam.

Partisipan dalam keadaan sehat, mengenakan pakaian kemeja dan celana dengan rapi. LDY sepertinya adalah pribadi yang hangat dan riang yang tergambar dari cara berbicaranya yang ceria dan mimik wajahnya yang ekspresif.

4.2. Deskripsi Hasil

4.2.1 Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi

4.2.1.1 Kesungguhan dalam Belajar

Ketertarikan terhadap suatu tugas atau pelajaran salah satunya dapat dicirikan dengan bagaimana seseorang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas atau pelajaran tersebut. Mereka sepenuhnya menyadari tentang kebermanfaatannya yang akan dihasilkan dari tugas yang akan diselesaikan. Kesadaran terhadap manfaat yang akan diperoleh berpengaruh pada pola belajar yang berorientasi pada pemahaman atau penguasaan terhadap sesuatu. Mereka menilai bahwa proses belajar ini akan adalah sebuah peluang untuk mengasah kemampuannya. Sehingga akan semakin mendorong dan menghargai proses belajar.

Pada tema ini menemukan bahwa kesungguhan dalam belajar adalah salah satu kunci untuk meraih prestasi yang dipraktekkan oleh seluruh partisipan. Kesungguhan dalam belajar masing-masing partisipan di gambarkan dalam bentuk kesungguhan dalam mempersiapkan diri, pemanfaatan semua sarana belajar, kesungguhan menggali potensi, rajin berlatih secara mandiri, menyelesaikan masalah sendiri, dan ambisius.

Kesungguhan dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi kompetisi salah satunya kepenulisan ilmiah berupa esai digambarkan TB dengan mencari

sumber-sumber tulisan yang benar-benar terpercaya dan teruji untuk dikembangkan melalui tulisannya. Sehingga karya tulis yang diciptakan mengandung kebenaran dan mampu dipertanggungjawabkan.

“Kemarin mungkin banyak mencari referensi kak. Referensi terkait eee ide yang diangkat gitu. Jadikan kita nulis tu, nulis esai kan harus punya sumber yang benar-bener ada gitu, sumber yang terpercaya, referensi yang harus dicantumkan nanti di tulisan itu untuk memperkuat eee esai yang aku buat.” (TB, 66-76).

TB juga rela mengeluarkan uangnya untuk ikut kelas privat berbayar yang terpercaya untuk mengasah keterampilannya dalam menulis.

“Aku juga pernah ikut kelas SHI (Science Hunter Indonesia), aku tau dari kakaknya juga. Itu kelas esai daring dan berbayar gitu.” (TB, 150-154).

“Bagi pemula jika ingin belajar lebih mendalam bisa belajar di kelas online terpercaya seperti SHI (Scient Hunter Indonesia).” (TB, 544-556).

Sarana dan prasarana untuk menunjang proses belajar adalah salah satu bagian yang penting. Meskipun suatu prasarana tidak memiliki materi yang cukup banyak untuk mengembangkan keterampilannya, TB tetap memanfaatkan seluruh fasilitas tersedia yang berkaitan dengan kemampuan menulisnya.

“Disana juga cukup belajar meskipun gak terlalu banyak juga.” (TB, 139-140)

Sebagai seseorang yang menganut bahwa penguasaan konsep lebih penting dari pada belajar dengan hapalan terus menerus. DK juga mempersiapkan materi-materi yang akan dipelajari untuk kompetisi.

“Na untuk prestasi nasional ini saya tidak terlalu intens, karena ya memang tadi saya iseng-iseng. Jadi untuk belajarnya sendiri saya dari internet apa sih dasar yang harus dipelajari untuk mahasiswa begitu. Karena tingkat mahasiswa dan tingkat SMA tentu jauh berbeda. Lebih spesifik lebih ke inti dari pelajaran itu gitu kak. Jadi saya mengkoreknya di internet. Lalu saya ada buku panduan. Buku yang saya pelajari itu genesha operation dari kakak saya dulu. Jadi saya belajar dari itu untuk bekal saya. Cuma itu sih.” (DK, 141-162)

Partisipan LDY berharap kerja kerasnya selama ini mampu mengantarkannya mencapai Timnas atau Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional)

yang memiliki pelatihan yang lebih profesional kultur kompetisi yang lebih kompetitif sehingga mampu mempertajam keterampilan LDY di permainan sepak takraw.

“Saya sih kepengen kak, saya bisa bergabung ke Timnas, pengen bisa gabung ke Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional).” (LDY, 182-188)

Bila hanya berlatih dengan mentor atau pelatih tentu waktunya terbatas. Tidak akan mungkin seseorang akan mampu menggali seluruh potensi dan mengetahui kekurangan dirinya. Untuk itu, TB dan LDY rajin berlatih secara mandiri diluar latihan bersama mentor atau pelatihnya.

“Walaupun aku saat itu cuma ambil paket bawah, jadi belajarnya sama tutor gak terlalu extra jadinya aku harus belajar sendiri untuk lebih mendalami.” (TB, 551-556)

“Iya kak, tapi saya tidak terbatas berlatih sama pelatih kadang saya latihan tambahan sendiri gitu kak. Karena kan yang tau kekurangan diri kita kan kita sendiri. Kalo untuk latihan ni kak, misalnya ni jadwal latihannya pagi sore. Nanti siang tambahin latihan sendiri.” (LDY, 126-135)

4.2.1.2 Strategi Efektif dalam Berprestasi

Semua orang memiliki strategi tersendiri dalam mencapai suatu tujuan. Orang yang bijak adalah dia yang tahu strategi belajar yang cocok bagi dirinya. Semua partisipan memiliki cara mereka tersendiri dalam menggapai prestasi sesuai dengan minatnya masing-masing.

Partisipan TB yang mendalami kepenulisan ilmiah memanfaatkan prasarana yang disediakan oleh universitas yaitu bergabung dengan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang berfokus pada penulisan karya tulis ilmiah. Dengan begitu TB akan terhubung dengan orang-orang yang memiliki kesamaan minat sehingga merasakan nuansa semangat belajar yang sama.

“Belajarnya itu awalnya ikut UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) EXIST (R&P EXIST, Riset dan Penalaran Excellent Intellectual and Smart Student) di Unja.” (TB, 133-138)

Penyebaran informasi mengenai berbagai kompetisi sangat masif di media sosial, salah satunya di instagram. Namun terkadang terdistraksi oleh informasi-informasi lain yang tidak berkaitan dengan informasi kompetisi. Untuk itu TB memiliki strategi untuk mengakalinya. TB memiliki beberapa akun instagram,

salah satunya khusus untuk informasi terkait perlombaan yang sedang diselenggarakan.

“Kebetulan aku tu ada punya instagram yang bukan yang akun instagram yang sering aku pakek gitu lo. Instagram kedua yang isi followersnya itu tentang info lomba semua, jadi banyak feednya itu dari atas sampai bawah info lomba semua kak.” (TB, 90-98)

“Jadi setiap ada info lomba itu mudah sih nyari lomba-lomba.” (TB, 104-106)

Partisipan TB tidak hanya menulis saat ada perlombaan. Di waktu-waktu luangnya dia aktif menulis esai. Jadi saat ada lomba yang temanya sesuai dengan topik tulisannya, dia hanya tinggal sedikit merevisi dan mengirimkannya. TB tidak menyiakan kesempatan perlombaan yang tersedia begitupun dengan partisipan DK. Penggambaran dari kesuksesan adalah pertemuan antara kesiapan dan kesempatan.

“Bener, itu sebenarnya tulisannya udah lama.” (TB, 85-86)

“Aku sih kemaren itu ngerasa cuma, aku kan ngirim-ngirim aja karena pendaftarannya itu gratis dan juga tidak banyak syarat-syaratnya. Jadi aku kirim aja tulisan yang pernah aku bikin gitu.” (TB, 111-118)

“Jadi pas mahasiswa ini saya mencoba-coba mumpung ada yang memfasilitasi.” (DK, 103-106)

Agar motivasi untuk meraih prestasi tetap tumbuh subur dan berkembang, partisipan TB menanamkan kesadaran akan benefit/manfaat yang dihasilkan dari suatu pencapaian. Sehingga dengan gambaran yang telah terbentuk dan tersimpan di memori ingatannya membuat semangatnya juga tidak mudah luntur.

“Jadi ketahui dan pahami benefit/manfaat yang akan diperoleh supaya dirimu termotivasi.” (TB, 566-569)

Mahasiswa memiliki beragam aktifitas. Mulai dari aktivitas belajar dikelas (kuliah), belajar mandiri, belajar kelompok, organisasi, menjadi relawan, mengikuti kompetisi, ataupun sosialisasi dengan lingkungannya. Untuk itu DK manajemen waktu dan kegiatannya dengan seoptimal mungkin sehingga semuanya mendapat porsi yang sesuai dan tidak ada hal penting yang terlewatkan.

“Mau tidak mau harus bisa manajemen waktu untuk meraih yang ingin kita capai gitu kak.” (DK, 289-292)

Partisipan DK adalah seseorang yang tidak menekankan belajar dengan cara menghafal dan rutin belajar secara terus menerus. DK memilih gaya belajar yang sesuai untuk dirinya, yaitu memahami materi secara konseptual dan membuat analogi yang unik untuk suatu materi agar mudah untuk dipahami dan diingat.

“Kalau dari saya sendiri, pribadi saya nih. Siapa tau cocok diterapkan oleh orang lain. Yang pertama adalah ulet. Kalo belajar agar tidak mudah bosan itu harus sesuai dengan versi kita gitu. Gimana cara kita mengingat suatu materi bukan menghafal ya. Tapi memahami konsep. Jadi memahami konsep itu dengan hal yang aneh-aneh.” (DK, 567-580)

Seperti atlet olahraga pada umumnya, partisipan LDY yang seorang atlet olahraga sepak takraw memfokuskan pada latihan fisik. Olahraga yang kerap LDY gunakan adalah jenis olahraga yang mendukung keterampilannya di sepak takraw seperti lari yang berguna melatih kekuatan otot kaki, tidak lupa dengan diawali aktivitas pemanasan dan diakhiri pendinginan.

“Kalo upaya apa ya kak. Paling ya latihan.” (LDY, 123-124)

“Karena kan saya lebih memfokuskan ke yang latihan tadi kan kak.” (LDY, 227-229)

“Joging wajib itu kak, kalo senam sih enggak kak karena kita olahraganya, olahraga kaki ya, senam itu gak terlalu ini, gak terlalu butuh.” (LDY, 202-206)

LDY membuat konten-konten video terkait latihan sepak takrawnya untuk diunggah ke akun tiktok. Respon pengikutnya sangat positif, kontennya mendulang banyak *views* yang berdampak positif dengan pemasukannya sebagai seorang *endorser*. Sehingga hal ini terus memacu semangat LDY dalam latihan. Jadi memiliki penyemangat dalam berlatih adalah salah satu dari strategi LDY.

“Saya kan sebagai konten creator yang aktivitasnya itu sejalan kak. Jadi misalnya saya latihan saya bawa alat-alat untuk buat konten. Jadi sekaligus merekam, sekaligus latihan gitu lo kak.” (LDY, 647-653)

4.2.1.3 Ketertarikan terhadap Tugas

Partisipan TB sangat senang menyalurkan ide-ide cemerlangnya melalui tulisan. Dirinya sangat menikmati proses itu. Sehingga TB sering mengerjakan tulisan meskipun tidak ada perlombaan. Dia menikmati dan menganggap menulis bukan beban melainkan sebuah kesenangan. Menulis bukan hanya bertujuan

untuk menciptakan prestasi namun sebagai suatu latihan untuk berfikir dan berbicara dengan runtut.

“Saya merasa sebuah kesenangan sih kak.” (TB, 163-164)

4.2.1.4 Ketertarikan dalam Menambah Kemampuan Diri

Partisipan DK adalah seorang yang ambisius. Dia sangat aktif mengikuti pelatihan-pelatihan yang berguna untuk menambah atau mempertajam keterampilannya. Selain itu, berbagai kompetisi yang DK ikuti pun tujuan utamanya adalah untuk menambah pengalaman. DK tidak terlalu berfokus ingin mendapat hasil (kemenangan) namun bagaimana kebermanfaatan kompetisi yang berdampak pada dirinya secara jangka panjang.

“Ada pelatihan microsoft. Kemudian kan ada penugasan tu dari penugasan itu dinilai siapa yang mampu membuat tugas yang paling bagus. Dimulai dari microsoft sway, teams dan lain sebagainya.” (DK, 303-322)

“Untuk fokus mencapai tujuan ini, sebenarnya tujuan awal gak harus mendapatkan juara, tujuan awal sebenarnya untuk mencari pengalaman.” (DK, 267-273)

“Tujuannya ya menambah kemampuan diri gitu kak.” (DK, 389-391)

4.2.1.5 Memiliki Perencanaan Masa Depan

Partisipan LDY adalah seorang atlet sepak takraw yang cukup berkompentensi. Banyak kejuaraan yang telah dia menangkan. Namanya tersohor, dia memiliki banyak pengikut di akun media sosial yang menjadi salah satu lahan uang untuknya. Namun hal itu tidak membuatnya lupa dengan pendidikan yang akan berguna untuk masa depannya. LDY ingin menjadi seorang sarjana, karena dirinya berpandangan bahwa dunia kerja semakin hari semakin sulit sehingga persaingan juga semakin kompetitif. Untuk itu LDY berusaha menyeimbangkan antara latihan sepak takraw dan kuliah.

“Kadang itu latihan saya tergantung sama jam kuliah kak. Karena kan kita ada kuliah pagi. Jam 6 itu kak, udah harus ke kampus. Karena kita gak latihan pagi karena kuliah tadi. Diganti ke siang gitu. Kalau enggak memang libur hari itu. Cuma sore latihannya.” (LDY,232-241)

“Karena itu bayangin aja deh kak, yang S1 aja itu masih ada yang belum dapat kerja kan kak apalagi kita yang gak punya ini kan ijazah yang tinggi gitu kak.” (LDY, 912-917)

“Makanya saya kuliah gimana caranya supaya gak banyak pengeluaran. Makanya saya ambil KIP kan kak.” (LDY, 923-927)

4.2.1.6 Konsistensi dalam Belajar

Sebuah kedisiplinan atau konsistensi adalah suatu hal yang sangat penting dalam mencapai prestasi, meningkatkan atau mempertahankannya. Banyak orang ingin mencapai sebuah prestasi namun tidak tahan akan kedisiplinan dan keuletan, hal inilah yang membedakan antara mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik dengan yang standar atau kurang. Seluruh partisipan menyatakan bahwa konsistensi dalam berusaha adalah kunci besar dalam mencapai prestasi.

Partisipan TB menjelaskan bahwa ia mendalami kepenulisan sejak SMA dan diasah terus hingga dibangku kuliah sehingga tulisannya menjadi baik dan semakin baik. Bahkan saat dirinya merasa *writer’s block*, TB tetap mencari jalan keluarnya seperti *remake* karya tulis orang lain dengan konsep tulisannya sendiri. TB juga tidak mudah puas dengan segala pencapaiannya. Dirinya berusaha berlatih secara rutin.

“Untuk menulis esai sendiri itu dimulai waktu kuliah, kalau waktu SMA itu masih nulis cerpen sama cerita-cerita fiksi lain.” (TB, 128-132)

“Paling aku ini aja si, aku baca, paling ada sesuatu yang sama seperti itu nanti aku remake gitu.” (TB, 185-188)

“Tapi aku masih perlu banyak belajar lagi sih. Belum bisa untuk dijadikan contoh banget untuk semua orang kalau penilaian esai aku tu emang udah baik banget gitu.” (TB, 417-423)

Partisipan DK yang ambisius selalu menerapkan kultur belajar dimanapun berada. Dirinya berdiskusi dengan siapa pun terkait banyak hal kepada teman sebaya, kakak tingkat, sampai dosennya diluar jam kuliah. Selain itu dia selalu menilai pencapaiannya secara berkala, sehingga DK tau bagaimana kemajuan perkembangannya. Dengan demikian, akan terdeteksi apabila dirinya mengalami kemunduran, sehingga DK dapat mencari sumber masalahnya untuk segera melakukan penanggulangan dengan tepat.

“Mungkin gini, karena beliau dengan saya ini kan satu circle. Maksudnya dekat gitu kak dan sering-sering berkumpul di rumah dosen. Ada salah satu dosen yang sering kami kumpuli gitu kak. Kami sering ya nyari wawasan kayak ngobrol bareng gitu kak.” (DK, 959-970)

“Membenahi diri. Gini, berkaca apa yang kurang dari diri kita gitu kak. Dulu saya pernah waktu SMA kelas 1 semester 2, merosot prestasi saya. Dari 1 ke 3. Dari hal itu saya berkaca apa sih yang membuat saya merosot dan ternyata pergaulan saya agak terlalu kurang bagus. Maka dari itu saya benahi semester berikutnya.” (DK, 605-618)

Untuk memecut semangatnya saat mulai kendor, DK sering menonton video pengembangan diri dan tontonan inspiratif dari *youtube* serta melihat bagaimana pencapaian yang telah diraih orang lain.

“Kadang video youtube banyak inspirasi. Satu Persen, Neuron (kanal dalam aplikasi youtube) dan lain sebagainya itu kak.” (DK, 651-656)

“Kalau saya memotivasi diri. Lihat orang lain. Orang lain sudah sampai sini kok saya leha-leha gitu . Gitu kak.” (DK, 687-691)

Partisipan LDY sangat ketat dengan kedisiplinan. Mulai dari rutinitas latihan, pola tidur, sampai dengan pola makan. LDY berlatih setiap hari, tidak ada hal yang mampu menggoyahkannya untuk tidak latihan kecuali kuliah atau hal yang sangat penting. Pola tidur juga sangat dijaga, setiap malam LDY tidur tepat waktu. Karena selain makanan bergizi dan vitamin yang dikonsumsi LDY, tidur juga adalah sebuah proses regenerasi tubuh yang dapat mempengaruhi stamina tubuh dan konsentrasi.

“Pokoknya itu sore, abis asar jam itu gak boleh di ganggu gugat. Kecuali memang ada yang penting gitu.” (LDY, 260-263)

“Saya mengatur sendiri. Jam segini saya sudah harus ngapain, gitu lo kak.” (LDY, 257-259)

“Paling itu hp dikumpul kalo udah malam banget. Jam sepuluh, jam sebelas lah batasnya. Setiap malam itu harus minum vitamin gitu kak. Pagi sesudah latihan, kita latihannya jam 6 ini kak, selesai jam setengah 8. Kalau misalnya gak ada kuliah pagi, biasanya saya latihan sampai jam 10 kak. Habis sarapan, istirahat, baru sorenya latihan lagi.” (LDY, 174-187)

Sama seperti DK, LDY juga berpatokan pada pencapaian orang lain untuk terus mamacu semangatnya.

“Saya juga pernah lah malas kak. Yang bikin saya semangat lagi itu saya liat saingan-saingan saya itu banyak kak. Saingan saya itu se-Indonesia. Kalo kita males ya kita ketinggalan gitu kak. Liatnya itu keatas. Saingan itu lebih banyak lagi. Nilai diri kita itu jangan ke bawah kak. Liat keatas gitu. Ayah saya itu selalu bilang yang lebih hebat dari kita itu ada lagi gitu. Jangan ngerasa udah hebat.” (LDY, 531-544)

“Liat keatas itu masih banyak yang lebih hebat dari kita. Itu sih yang membuat saya semangat kak.” (LDY, 553-557)

4.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi Nasional di Universitas Jambi

4.2.2.1 Eksistensi Diri

Pencapaian prestasi seseorang bersifat holistik. Banyak faktor yang melatarbelakanginya. Umumnya berasal dari dalam diri sendiri (internal) dan faktor lingkungan (eksternal). Dari dalam diri sendiri salah satunya adalah adanya keinginan untuk bereksistensi diri. Eksistensi diri adalah kebutuhan seseorang untuk dianggap ada dan dikenal di lingkungannya. Ini adalah bentuk minor dari aktualisasi diri. Semua orang pada umumnya memiliki keinginan untuk bereksistensi diri.

Partisipan TB memiliki keinginan yang besar untuk terkenal di lingkungannya. Di sekolah seperti dikenal oleh guru, sesama siswa, di lingkaran pertemanan, dan lingkungan tempat tinggalnya.

“Entah kenapa dalam diri aku tu punya rasa kayak pengen dikenal sama orang gitu. Waktu SMA itukan aku sma sekali nggak dikenal sama orang. Trus aku ngerasa guru-guru juga gak kenal sama aku gitu. Entah kenapa ada rasa aku pengen guru-guru ini kenal lo sama aku gitu. Caranya ya ada dua sih. Kalau aku gak nakal ya aku berperastasi. Dan aku memilih berprestasi. Makanya dari situ aku rajin ikut ada kegiatan. Ada kesempatan untuk lomba aku ikut. Dari situ aku bisa dikenal juga sama guru dikenal juga sama teman-teman.” (TB, 283-307)

“Sebelumnya kan saya belum dikenal banyak orang. Sekarang dikenal banyak orang dan dihargai.” (LDY, 377-380)

Partisipan DK akan menjadi seorang calon pendidik. DK ingin menjadi seseorang yang tidak hanya mengajarkan muridnya berdasarkan kurikulum yang berlaku namun juga mampu menjadi inspirasi bagi para calon siswanya. Sehingga mereka termotivasi juga untuk meraih prestasi.

“Kan saya masuk PGSD nih, tentunya outputnya saya nanti akan menjadi seorang pendidik, saat menjadi seorang pendidik saya kan harus mampu memberikan contoh. Jadi minimal saya harus memiliki prestasi untuk memberi motivasi kepada siswa saya nanti gitu kak dan ada buktinya gitu.” (DK, 391-403)

LDY ingin terkenal karena prestasi sehingga dia dihargai dan kemampuannya dipercaya oleh orang lain.

“Dipercaya sendiri dari Jambi buat wakilin Indonesia itu bangga banget.” (LDY, 674-676)

Bermain di olahraga yang kurang populer Indonesia, terlebih di provinsi Jambi, besar keinginan LDY untuk mempopulerkan olahraga sepak takraw. Hal inilah yang menjadi salah satu alasan LDY yang memiliki banyak pengikut di media sosial dirasa memiliki sarana yang tepat untuk mewujudkannya.

“Takraw itukan sebenarnya kurang diperhatikan di Jambi. Jadi kita di PON kemarin mau membuktikan kalau takraw tu ada gitu lo. Berprestasi. Alhamdulillah dari situ kita diperhatikan, dihargai perjuangan kita. Senengnya itu luar biasa. Gak sia-sia kan.” (LDY, 678-686)

4.2.2.2 Pengalaman Berkompetisi

Semua partisipan bukan orang baru dalam dunia kompetisi. Mereka telah banyak berlalu lalang di perlombaan-perlombaan sejak sekolah menengah atas bahkan partisipan LDY telah memulainya sejak sekolah dasar. Berdasarkan pengalaman dalam kompetisi dan prestasi yang telah mereka peroleh, hal ini tentu menjadi salah satu yang mendorong mereka untuk semakin gencar dan tertantang meraih pencapaian-pencapaian lainnya yang lebih tinggi.

“Aku ikut PMW (Program Mahasiswa Wirausaha) wirausaha juga.” (TB, 22-24)

“Itu lomba dapat juara 2. Lomba Esai Nasional Semarak Kemerdekaan RI 77 yang diadakan oleh kemahasiswaan Itenas (Institut Teknologi Nasional) dan di umumkan tanggal 17 Agustus 2022.” (TB, 35-42)

“Teater Monolog pernah kak. (TB, 311-312)

“Aku ada P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) yang branding UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah).” (TB, 478-482)

“Alhamdulillah mendapat medali emas.” (DK, 68-69)

“SMA itu tim saya, saya sebagai ketua tim waktu itu menjuarai juara 3 LSS (Lomba Sekolah Sehat) tingkat nasional dari 34 provinsi.” (DK, 81-86)

“Ada pelatihan dengan tim universitas Malaya dan Alhamdulillah jadi best assessment kemaren.” (DK, 284-288)

“Selain ini ada KTI (Karya Tulis Ilmiah), tapi itu kebanyakan tim. Kemaren sudah sempat ikut PMW (Program Mahasiswa Wirausaha). Kebanyakan tim sih.” (DK, 489-504)

“Karena dulu di SMA saya tim debat bahasa Indonesia, DBI.” (DK, 538-541)

“Tapi kalau saya sendiri mengikuti 2, di nomor tim sama nomor mix quadrant. Di mix quadrant itu saya perak, di tim saya perunggu.” (LDY, 68-73)

“Kalo di PON itu Jambi ada... yang sepak takrawnya ada 4 orang, masuk pelatih 1 jadi 5 orang. Nah disitu kami masuk 2 nomor kak. Itu nomor dubble

event sama regu. Kalo regu kan mainnya bertiga kak, kalo dubble event itu mainnya berdua. Itu nomor dua-duanya dapat perunggu.” (LDY, 98-107)

“LDY : Udah kak waktu kelas 4, Perprov. Belum dapat juara. Tapi yang pas kelas 6 SD dapat perunggu, juara 3.” (LDY, 508-511)

4.2.2.3 Fasilitas

Sarana dan prasarana juga berperan penting dalam proses regulasi untuk memperoleh pencapaian. Kelengkapan dari fasilitas sangat mendukung suatu prestasi apabila dimanfaatkan dengan bijak. Fasilitas untuk LDY yang seorang atlet dapat berupa sarana seperti alat-alat latihan, lapangan untuk latihan, ataupun dukungan finansial untuk membuatnya tetap bugar dari makanan sehat dan vitamin yang bisa dirinya beli.

“Jadi alat-alatnya itukan ada dirumah. Jadi yaudah, saya latihan sendiri.” (LDY, 140-142)

“Jadi itu gini kak atlet itu dikasi jaminan sama pengurus. Kek misalnya gini kak TC berjalan. Itu kita dikasih uang perbulan. Jadi kita harus bertanggung jawab kan kak. Gak mungkin kita terima uangnya dari orang lain terus kita gak ngapain gitu kan kak.” (LDY, 266-275)

“Tetapi kalau sesudah PON, kita kan dapat perunggu ni kak. Jadi TC berjalannya itu kalo misalnya orang-orang belum dapat prestasi itu 5 bulan kita mungkin lebih banyak dari itu kak. Kek tunjangannya lebih gede gitu kak.” (LDY, 456-463)

4.2.2.4 Dukungan Orang Tua

Pada budaya timur orang tua sangat dikultuskan, tidak jarang peran orang tua sangat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan anak, DK dan LDY memiliki pandangan ini. Terutama LDY yang mana ayahnya adalah seorang pelatih sekaligus pelatih pribadinya, sehingga peran orang tua terutama ayahnya sangat berpengaruh terhadap regulasi dirinya dalam berprestasi.

“Yang kedua ya itu untuk membanggakan kedua orang tua, susah payah membesarkan kita ya ada sedikit upaya yang bisa kita lakukan ya berprestasi. Tidak sia-sia orang tua menyekolahkan kita kan begitu.” (DK, 409-417)

“Karena orang tua saya kan pelatih.” (LDY, 138-142)

“Apalagi pelatih dirumah ni ya. Jadi tau ni kita ngapain-ngapain aja.” (LDY, 173-175)

“Sama yang membawa pertandingan keluar itu ayah saya juga. Cuma ayah saya belum pegang nasional gitu. Belum kepala pelatihnya maksudnya.” (LDY, 150-155)

“Karena orang tua kita jadi semangat latihan.” (LDY, 365-366)

“Karena itu memang cita-cita orang tua. Kan orang tua saya pelatih tu kak, memang cita-citanya anaknya bisa sampai ke internasional.” (LDY, 402-406)

4.2.2.5 Dukungan Sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu yang mempengaruhi perkembangan seseorang. Karena tempat kedua berinteraksi setelah keluarga adalah lingkungan sosial. Sehingga dukungan sosial terhadap regulasi beprestasi merupakan hal yang cukup berdampak. Semua partisipan bersepakat bahwa lingkungan sosial yang positif memang mendukung pencapaian mereka.

Partisipan TB bergabung dengan beberapa perkumpulan seperti komunitas dalam dunia tulis menulis, dan bergabung dengan lingkaran pertemanan yang aktif diberbagai kompetisi. Pencapaian-pencapaian yang telah diraih anggota dilingkaran pertemanannya membuat TB terpacu untuk meraih pencapaian juga.

“Kalo dari luar ada, ada liat teman-teman aku yang bukan lingkungan teman kampus ya, tapi yang seperti tim P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) tadi. Kan banyak tu teman-teman disana yang berprestasi gitu, jadi faktor-faktor itu. Mereka udah banyak lo prestasi-prestasinya. Di grup setiap minggu pasti ada sebar poster/pamphlet selamat ya juara. Aku pengen deh kek gitu, gitu lo. Jadi termotivasi juga. Dari lingkungan luarnya ya disitu. Liat teman berprestasi aku juga pengen juga.” (TB, 249-268)

Tututan dari prodi PGSD terkait dengan pencapaian prestasi nasional sangat berpengaruh pada semangat DK untuk menjelajahi banyak perlombaan sehingga DK bisa lulus dengan prediket yang baik karena mampu memenuhi salah satu tanggung jawabnya.

“Salah satu persyaratan wisuda di PGSD itu kan salah satunya berprestasi minimal harus adalah salah satu piagam tingkat nasional gitu kak. Jadi saya mau tidak mau harus mendapat piagam itu.” DK (273-281)

Saat akan menghadapi suatu kompetisi, LDY sering meminta petuah dari para senior untuk mengurangi kegusaran dan mematangkan persiapannya.

“Nanya pengalaman sama senior-senior gitu. Biar dikasih motivasi gitu lho kak. Kalo saya itu perlu banget itu kak.” (LDY, 163-167)

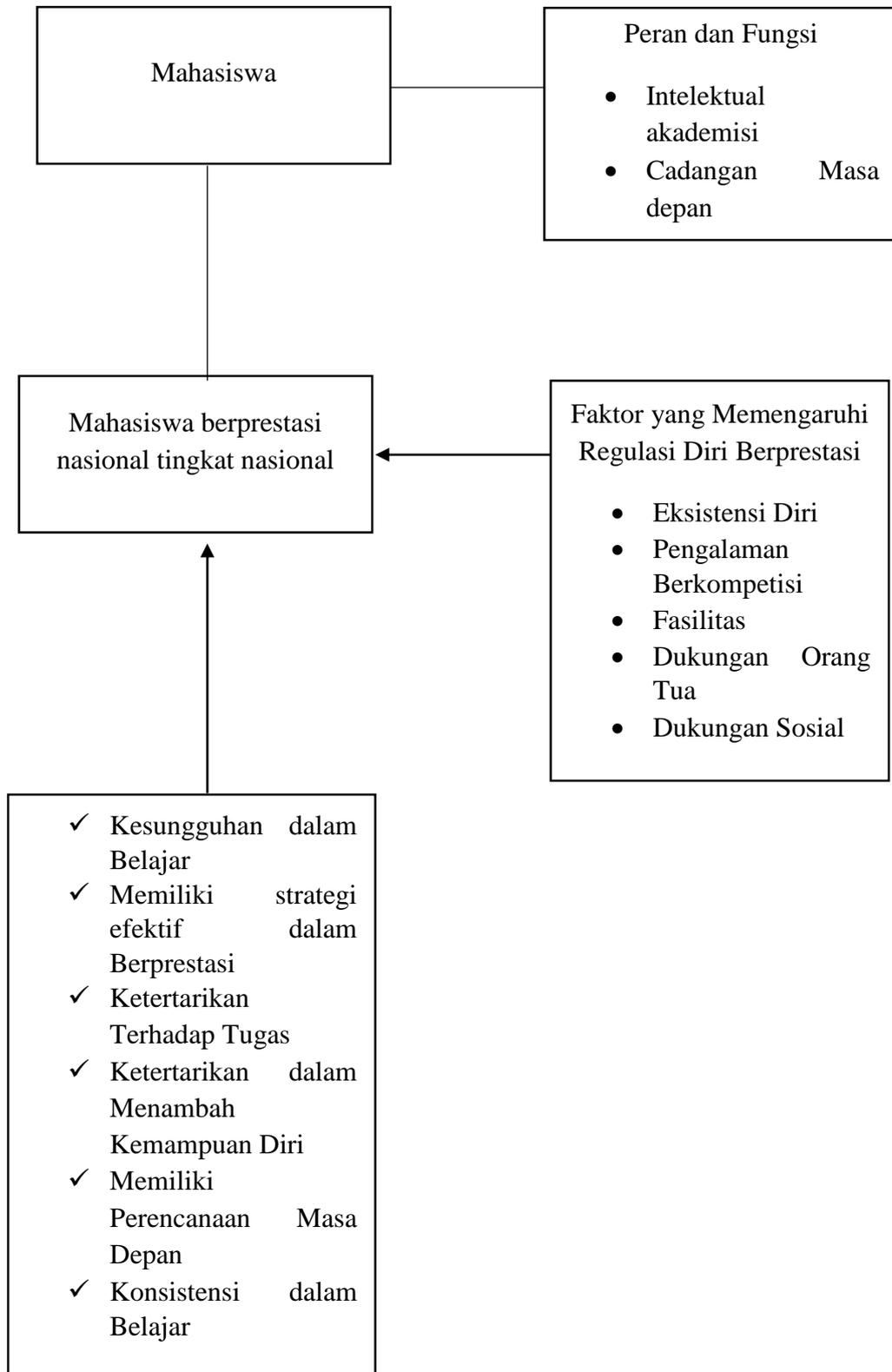
Saat berhasil memenangkan sebuah kompetisi, prodi juga membebaskan biaya kuliah, UKT (Uang Kuliah Tunggal) sesuai dengan peraihan prestasinya, semakin baik prestasinya, semakin banyak jumlah pembebasan uang kuliahnya.

Selain itu, nilai-nilai juga akan di bantu dengan hasil yang baik oleh dosen-dosennya.

“Dan misalkan kita menang, saandainya juara 1. Hadiah dari prodi boleh gak bayar ukt sampai 4 semester kak.” (LDY, 335-338)

“Terakhir kalau gak salah 3.85 kak. Itupun bisa dibilang tinggi karena kan saya kemaren ikut tanding. Lagi sibuk-sibuknya banget jadi saya jarang masuk kuliah, tapi dosen pun memberikan nilai A, karena kita berprestasi gitu kan kak.” (LDY, 346-354)

4.1 Skema Hasil Temuan



4.3 Pembahasan Teori

4.3.1 Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi tingkat Nasional di Universitas Jambi

Regulasi diri dalam memperoleh pencapaian pada mahasiswa yang memiliki prestasi tingkat nasional termanifestasi pada tema-tema yang telah di temukan di penelitian ini. Temuan tema yang berhasil peneliti kumpulkan terdiri dari 6 (enam) tema yang meliputi kesungguhan dalam belajar, strategi efektif dalam berprestasi, ketertarikan terhadap tugas, ketertarikan dalam menambah kemampuan diri, memiliki perencanaan masa depan, dan konsistensi dalam belajar.

Kesungguhan dalam belajar adalah hal yang sangat penting dalam mencapai tujuan. Kesungguhan adalah keadaan dimana individu mengerahkan keseluruhan atensi dan berusaha lebih keras mendalami hal yang sedang dikerjakan. Semua partisipan menerapkan tema ini yang tergambar melalui perilaku kesungguhan mempersiapkan diri, pemanfaatan semua sarana belajar, kesungguhan menggali potensi, rajin berlatih secara mandiri, dan ambisius. Secara umum tema ini mendukung teori *self control*, Zimmerman (2002). *Self control* adalah salah satu fase dalam regulasi diri. Teori ini menjelaskan bagaimana individu mengaplikasikan perencanaan atau strategi yang telah disusun di fase sebelumnya.

Self control berisi *imagery*, *self instruction*, *attention focusing*, dan *task strategies* dapat dilihat bahwa isi dari teori ini berbeda dengan temuan penelitian ini, namun secara umum semua ini adalah perilaku yang menjelaskan kesungguhan individu dalam menghadapi tugas. Sehingga perbedaan ini menjadi suatu keunikan dari penelitian ini.

Setelah adanya kesadaran yang melahirkan kesungguhan dalam belajar, perlu adanya strategi khusus yang digunakan dalam mencapai sebuah prestasi. Ada banyak strategi yang dapat digunakan namun, individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan memilih strategi yang sesuai dengan dirinya.

Sehingga memudahkan penyerapan informasi dan meminimalisir kejenuhan dalam belajar.

Partisipan TB yang seorang penulis memiliki strategi mempersiapkan diri sejak dini, mengelompokkan hal-hal penting untuk meminimalisir distraksi, tergabung dikomunitas menulis, memiliki mentor untuk membimbingnya, dan memiliki gambaran yang jelas mengenai hasil yang akan didapat dari sebuah pencapaian. Memiliki mentor adalah suatu temuan yang sama dengan teori dari Zimmerman (2002) *help seeker*. Teori ini menjelaskan bahwa seseorang yang menyadari akan keterbatasannya akan berusaha mencari bantuan dari orang lain untuk memecahkan masalahnya. Memiliki gambaran yang jelas akan hasil yang akan dicapai adalah bagian dari teori regulasi diri yaitu *outcome expectation*. Teori ini menjelaskan bahwa jika individu memiliki perkiraan hasil dari tindakannya, dia akan semakin termotivasi meregulasi dirinya.

Sedangkan partisipan DK memiliki strategi belajar berupa memiliki rasa ingin tahu yang tinggi untuk selalu *update* ilmu pengetahuan, manajemen waktu ditengah kesibukan, lebih percaya diri dalam berkompetisi, dan perencanaan strategi belajar yang unik agar mudah dipahami dan diingat. Beberapa strategi belajar DK mendukung temuan dari Fasikah & Siti (2013) bahwa strategi yang digunakan partisipannya adalah memulai kegiatan belajar dengan tujuan untuk memuaskan rasa ingin tahu, ingin menjadi lebih kompeten, dan membuat kata-kata kunci dengan istilah yang lucu yang mudah diingat.

Partisipan LDY yang adalah seorang atlet tentu strategi utamanya adalah latihan fisik. LDY selektif memilih latihan yang hanya benar-benar menunjang keterampilannya di olahraga takraw seperti latihan penguatan kaki yang dapat diperoleh dari olahraga lari dan selalu memprioritaskan latihan secara rutin dan ketat.

Manajemen waktu ditengah kepadatan aktifitas adalah kesamaan strategi dari DK dan LDY. Sedangkan berusaha tidak pernah menyiakan waktu dan kesempatan yang tersedia adalah strategi kesamaan antara TB dan DK.

Secara umum tema pemilihan strategi yang efektif dalam belajar mendukung teori *strategic planning* (Wolters, 2010) Zimmerman (2022). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu menentukan strategi belajarnya sesuai dengan keadaan dirinya. Selain itu, tema ini juga mendukung penelitian Byrnes, Miller, & Reynolds (1999) bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik memahami strategi yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan, mengetahui waktu yang tepat menggunakan strategi tersebut dan menghindari pemikiran dan perilaku yang menjauhkan dari suatu pencapaian.

Tema selanjutnya adalah ketertarikan terhadap tugas. Tema ini hanya dapat ditemukan dipartisipan TB. Partisipan TB menganggap menulis adalah sebuah hiburan untuk dirinya, karena isi pikirannya mampu termanifestasi dalam sebuah tulisan. TB sama sekali tidak menganggap ini suatu beban. Sehingga tanpa adanya perlombaan pun TB kerap kali menulis. Partisipan TB tahu betul dari kebermanfaatannya dari menulis itu. Tema ini mendukung teori *intrinsic interest* terhadap belajar atau tugas (pekerjaan) yang dikemukakan oleh Zimmerman (2022).

Ketertarikan dalam menambah kemampuan diri adalah sebuah tema yang hanya ditemukan pada partisipan DK. Banyak kompetisi yang DK ikuti tujuannya utamanya adalah untuk menambah pengalaman, DK juga mengikuti banyak pelatihan-pelatihan untuk menambah keterampilannya. Tema ini mendukung teori *learning goal of orientation* dari Zimmerman (2002). Teori ini menjelaskan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi memaknai tujuan belajar berorientasi pada pemahaman dan penguasaan. Individu ini paham bahwa proses belajar adalah kesempatan untuk meningkatkan keterampilan.

Memiliki perencanaan masa depan, terutama yang jangka panjang adalah langkah awal dalam menyusun suatu pencapaian. Tema ini hanya ditemukan di partisipan LDY. Meskipun saat ini LDY adalah seorang atlet sekaligus *influencer* yang terkenal. Dirinya tahu bahwa ini tidak abadi dan bisa berubah kapan saja. Untuk itu, LDY mulai mempersiapkan masa depannya dengan keheh berkuliah

meski orang tuanya tidak mendukung pilihannya. Tema ini mendukung teori *setting goals*, dimana individu menyusun perencanaan jangka pendek yang mengarah pada pencapaian jangka panjang (Wolters, 2010) (Zimmerman, 2022).

Tema terakhir yang sangat penting adalah konsistensi dalam belajar. Tema ini ditemukan disemua partisipan. Konsistensi atau disiplin sangat diperlukan untuk keberlangsungan pencapaian prestasi yang berkesinambungan. Perilaku yang menggambarkan konsistensi dari semua partisipan meliputi telah lama berlatih, memiliki strategi dalam memecahkan masalah, tidak mudah berpuas diri, rutin mengevaluasi dan refleksi diri, dan konsisten mencapai tujuan. Perilaku evaluasi diri dan refleksi diri mendukung teori *self evaluation* dari Zimmerman (2002). Namun di penelitian Zimmerman, individu membandingkan kemajuannya dengan proses sebelumnya sedangkan dipenelitian ini partisipan membandingkan pencapaiannya dengan orang lain untuk memicu semangatnya. Hal ini menjadi keunikan dari penelitian ini.

4.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi Nasional di Universitas Jambi

Pengaruh regulasi diri terhadap pencapaian prestasi dilatarbelakangi oleh beberapa faktor. Baik faktor internal ataupun eksternal, semua faktor ini bersifat konstruktif (mendukung prestasi). Faktor internal meliputi eksistensi diri dan pengalaman dalam berkompetisi sedangkan faktor eksternal meliputi kesediaan fasilitas, dukungan orang tua, dan dukungan sosial. Faktor yang mempengaruhi regulasi berprestasi ini berbeda dengan temuan Stone, Schunk & Swartz (Cobb, 2003) yang menyatakan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu efikasi diri, motivasi, dan tujuan dari individu. Ini menjadi keunikan dari penelitian ini.

Faktor yang pertama adalah eksistensi diri. Ini adalah suatu kondisi bahwa seseorang ingin diakui keberadaannya oleh lingkungan sekitarnya. Tema ini mendukung penelitian Husna, Frieda, dan Jati (2014) yang menjelaskan bahwa motivasi dari pencapain adalah suatu pembuktian akan keberadaan diri (eksis) sebagai manusia yang bermanfaat. Keberadaannya berpengaruh terhadap

keberlangsungan hidupnya secara sosial. Sagiv, Roccas dan Hazan (2004) memaparkan bahwa pencapaian prestasi melahirkan kepuasan psikologis dan mampu mengharmoniskan diri.

Faktor yang kedua adalah pengalaman. Keterbiasaan yang dialami semua partisipan terkait kompetisi yang mereka ikuti membuat mereka semakin terlatih untuk melakukan dengan lebih baik dan semakin termotivasi mendapatkan hasil lebih tinggi. Tema ini memiliki kesamaan dengan penemuan penelitian Husna, Frieda, dan Jati (2014). Pencapaian prestasi bersifat *unstoppable*, setiap pencapaian yang telah diperoleh akan melahirkan keinginan untuk memperoleh pencapaian lainnya, yang lebih menantang. Pengalaman menyenangkan dari suatu kompetisi ini akan selalu individu ingat dan berusaha mengulangnya lagi, seperti efek domino.

Faktor ketiga terdiri dari fasilitas. Fasilitas terdiri dari sarana dan prasarana. Partisipan DK dan TB yang merasa bahwa ketersediaan fasilitas sangat penting. Fasilitas terdiri dari finansial, sarana latihan, dan kebermanfaatan masa depan. Menurut Boekaerts & Niemiviirta (2000) regulasi dalam mencapai prestasi juga dipengaruhi oleh tersedia atau tidaknya kesempatan, salah satunya fasilitas. Ketersediaan fasilitas berhubungan dengan kesempatan pengembangan keterampilan diri dan hal-hal baru. Semakin lengkap fasilitas akan memaksimalkan kemampuan individu seperti.

Faktor keempat adalah dukungan orang tua. DK dan LDY berusaha mencapai prestasi karena ingin membanggakan orang tuanya. LDY yang memiliki orang tua sebagai pelatih sangat terbantu dengan kenyataan itu. Tema ini memiliki kesamaan dengan penelitian Chong (2007) akan gambaran dari siswa Asia. Perilaku anak berorientasi pada orang tua termasuk dalam usaha pencapaian prestasi. Anak yang berprestasi adalah anak teladan dan suatu kebanggaan bagi keluarga. Slameto (Syafi'i dkk., 2018) juga berpendapat bahwa selain dukungan lingkungan sekolah dan masyarakat, dukungan orang tua adalah yang paling utama sebagai pendorong pencapaian prestasi seseorang.

Faktor yang terakhir adalah adanya dukungan sosial. Tema ini mendukung penelitian dari Slameto (Syafi'i dkk., 2018) bahwa faktor lingkungan yaitu sekolah dan masyarakat adalah salah satu faktor eksternal yang mendukung pencapaian prestasi. Penelitian Husna, Frieda, dan Jati (2014) bahwa faktor sosial melalui pergaulan dan interaksi sosial yang konstruktif (mendukung prestasi), pemilihan aktifitas yang tepat, dan berada dilingkaran orang-orang yang *support* baik langsung maupun tidak langsung adalah kondisi ideal dalam usaha meraih prestasi. Bergaul dengan teman, senior, dan dosen sangat bermanfaat bagi motivasi pencapaian.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian yang telah dilakukan. Semua keterbatasan tersebut diharapkan bisa menjadi pembelajaran untuk peneliti-peneliti selanjutnya, sehingga penelitian yang dihasilkan lebih baik. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut meliputi :

1. Peneliti terburu-buru dalam memilih partisipan, sehingga tidak sempat membangun kedekatan (*concern*).
2. Observasi hanya dilakukan pada saat proses wawancara berlangsung.
3. Tidak bisa bertatap muka langsung dengan beberapa partisipan karena terkendala jarak. Sehingga beberapa wawancara dilakukan menggunakan konferensi video (*WhatsApp*) dan telepon biasa.
4. Penundaan pengambilan data karena kepadatan aktifitas dari partisipan, membuat jarak pengambilan data partisipan satu dan lainnya cukup jauh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa seluruh partisipan memiliki kemampuan regulasi diri yang baik yang berpengaruh pada pencapaian prestasinya secara nasional. Hal ini digambarkan melalui tema yang diperoleh yaitu kesungguhan dalam belajar, memiliki strategi efektif, memiliki ketertarikan terhadap tugas, memiliki ketertarikan dalam menambah kemampuan diri, memiliki perencanaan masa depan, konsistensi dalam belajar.

Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam meraih pencapaian pada mahasiswa berprestasi tingkat nasional di universitas Jambi adalah eksistensi diri, pengalaman, fasilitas, dukungan orang tua, dan dukungan sosial.

Terdapat keunikan dan kebaharuan dalam penelitian ini yaitu kesungguhan dalam belajar yang diterapkan dan pemilihan strategi efektif setiap individu berbeda-beda, namun tetap mengarah ke perilaku kearah perolehan pencapaian. Adapun keunikan dan kebaharuan terletak pada faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Ditemukan bahwa pencapaian prestasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu saja (internal), melainkan ada peran diluar individu itu sendiri (eksternal).

5.2 Saran

Saran pada penelitian ini ditujukan kepada :

a. Penulis

Penulis mampu mengambil dan menerapkan semua ilmu penting yang telah partisipan bagikan terkait dengan regulasi diri dalam meraih pencapaian.

b. Partisipan

Dilain kesempatan bila menjadi subjek penelitian lain, partisipan diharap untuk lebih terbuka terhadap hal-hal yang ingin tidak ingin dibahas

terhadap peneliti. Sehingga peneliti mampu memahami dan menyesuaikan pertanyaan agar pengambilan data tidak berlarut-larut

c. Bagi Akademisi

Bagi mahasiswa disarankan agar lebih mendalami dan melatih keterampilan regulasi diri, terutama dalam belajar sehingga lebih memaknai proses belajar, mampu menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu ataupun mampu meraih pencapaian yang diimpikan.

d. Komunitas Pegiat Prestasi

Bagi komunitas disarankan untuk mempertimbangkan edukasi dan pelatihan terkait kemampuan regulasi diri. Sehingga akan membantu memaksimalkan pencapaian prestasi pada anggotanya.

e. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar lebih mendalami penggalian informasi mengenai regulasi diri dari sudut pandang yang berbeda serta melakukan observasi secara langsung di kehidupan sehari-hari partisipan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian (revisi cetakan pertama)*. Malang: Universitas Muhammadiyah.
- Arifin, Zainal. (2013). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Cobb, R.J., (2003). *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors and Academic Performance in Web-Based Course*. Dissertation, Virginia: Blacksburg.
- Creswell, John W. (2012). *Educational Research 4 th Planning, Conducting & Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: TexTech International.
- Daniela, P. (2015). The Relationship Between Self-Regulation, Motivation And Performance At Secondary School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191, 2549–2553. Doi: [10.1016/j.sbspro.2015.04.410](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.410)
- Dewi, Fransisca, I.R. (2019). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Fajriani, N., Nerindra, R.F., Ismawati., & Fathan A.A. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang Bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Jurnal Pendidikan Edumaspul*. Doi: [10.33487/edumaspul.v5i2.162](https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.162)
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155. diunduh dari [https://garuda.kemdikbud.go.id/author/view/562581?jid=255&jname=Jurnal %20Ilmiah%20Psikologi%20Terapan](https://garuda.kemdikbud.go.id/author/view/562581?jid=255&jname=Jurnal%20Ilmiah%20Psikologi%20Terapan)
- Gestsdottir, S, dkk (2014). Early Behavioral Self-Regulation, Academic Achievement, and Gender: Longitudinal Findings From France, Germany, and Iceland. *Applied Developmental Science*, 18(2), 90–109. Doi: [10.1080/10888691.2014.894870](https://doi.org/10.1080/10888691.2014.894870)
- Hadi, Abd., Ansori., & Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hardani, H, dkk (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hidayah., Desiana, N. (2012). Persepsi Mahasiswa tentang Harapan Orang Tua terhadap Pendidikan dan Ketakutan akan Kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62–67. diunduh dari <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>

- Hurlock, E.B. (1991). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (*Edisi Kelima*). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1). Doi : [10.14710/jpu.13.1.50-63](https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63)
- Indonesia. Departemen Pendidikan Nasional. Undang-Undang RI No.20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003.
- Indriyani, S., Nita, S.H. (2018). Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Bekerja Sambil Kuliah. *Jurnal Psikologi 11* (2), 153-160. Doi: [10.35760/psi.2018.v11i2.2260](https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260)
- Kusumah, Indra. (2007). *Risalah Pergerakan Mahasiswa*. Bandung : Indydec Press.
- Kvale, S. (2011). *Las Entrevistas en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morat.
- Latipah, E. (2017). Pengaruh Strategi Experiential Learning Terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa. *Humanitas*, 14(1), 41. Doi:[10.26555/humanitas.v14i1.4547](https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.4547)
- Mariskhana, K. (2019). Prestasi Belajar Sebagai Dampak Dari Minat Baca dan Bimbingan Belajar Siswa IPS. *Jurnal Humaniora Bina Sarana Informatika*, 19 (1). Doi: [10.31294/jc.v19i1](https://doi.org/10.31294/jc.v19i1)
- Mega, C., Ronconi, L., & De Beni, R. (2014). What Makes a Good Student? How Emotions, Self-Regulated Learning, and Motivation Contribute to Academic Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 121–131. Doi: [10.1037/a0033546](https://doi.org/10.1037/a0033546)
- M, Main, Abdul. (2018). *Fenomenologi dalam Penelitian Ilmu Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Narullita, D. (2019). Gambaran Self Management pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. *Scientia Journal* 8(2), 154–160.
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self- regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16, 385-407.
- Pratiwi, N. K. (2017). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Smk Kesehatan Di Kota Tangerang. *Pujangga*, 1(2), 31. Doi: [10.47313/pujangga.v1i2.320](https://doi.org/10.47313/pujangga.v1i2.320)

- Pusat Prestasi Nasional. [Online]. Dalam <https://pusatprestasinasional.kemdikbud.go.id/>
- Purnamasari, A. P., La, Kahija., & Yohanis, F. (2018). Mengajar Sembari Belajar : Sebuah Interpretative Phenomenological Analysis tentang Pengalaman Pengajar Muda Gerakan Indonesia Mengajar. *Jurnal Empati*, 7 (3,) 186-198. Doi: [10.14710/empati.2018.21849](https://doi.org/10.14710/empati.2018.21849)
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. Doi: [10.22146/jpsi.6943](https://doi.org/10.22146/jpsi.6943)
- Rahman, Agus Abdul. (2013). *Psikologi Sosial : Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Rosito, A. C. (2018). Kepribadian dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 189. Doi: [10.22146/jpsi.28530](https://doi.org/10.22146/jpsi.28530)
- Sarajar, D.K. (2016). Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *InSight*, 18 (2). Doi: [10.26486/psikologi.v18i2.393](https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.393)
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'i, A., Marfiyanto, T., & Rodiyah, S. K. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa Dalam Berbagai Aspek dan Faktor Yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115. Doi: [10.32585/jkp.v2i2.114](https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114)
- Universitas Jambi, LP3M. Visi & Misi Universitas Jambi. Wabsite: <http://lp3m.unja.ac.id/index.php/id/profil-lp3m/visi-dan-misi>
- Vohs, D. Kathleen., & Baumeister, F. Roy (2011). *Handbook of Self Regulation Research, Theory, and Applications Second Edition*. New York : Guilford Press.
- Wiguna, A., Ali, P., Gita, A., & Kholidiyah A. (2019). Regulasi Diri Pada Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Pedagogie*, 7 (2). diunduh dari e-jurnal.stkipmsampit.ac.id/index.php/Pendidikan/article/view/128/114
- Wolters, C. A. (2010). Self-regulated Learning and the 21th Century Competencies. Departement of Educational Psychology, University of Houston.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing Academic Self-regulated Learning. Makalah disajikan dalam konferensi pada Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity. Michigan, USA.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self-regulated Learner: An Overview*.

Theory into Practice. 41(2), 64-70.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Draft Pertanyaan Wawancara Data Awal

Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa yang Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi	PERTANYAAN
	Apa saat ini kesibukan saudara?
	Sejauh ini udah berapa banyak lomba-lomba yang saudara ikuti?
	Menurut saudara banyak tidak mahasiswa Unja yang mengikuti lomba-lomba tingkat nasional?
	Menurut saudara apa yang berpengaruh besar pada pencapaian anda dalam berprestasi?
	Apa motivasi terbesar saudara dalam memperoleh prestasi?
	Bagaimana cara atau strategi saudara dalam meraih prestasi?

Lampiran 2. Hasil Wawancara Data Awal

VERBATIM WAWANCARA DATA AWAL

Sebelumnya perkenalkan nama saya Parida Siregar. Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Jambi. Maksud kedatangan saya kesini adalah saya akan melakukan wawancara kepada saudara/i, kemudian wawancara ini tidak bersifat formal, wawancara hanya sederhana dan santai saja. Sebelum wawancara dimulai, saya izin bahwa selama proses wawancara saya akan mencatat hasil wawancara, apakah saudara/i bersedia? Dan untuk hasil wawancara dan data lain yang saya dapatkan tentunya akan dijamin kerahasiaannya. Terima kasih.

Hasil Wawancara Data Awal

Nama/Inisial : TB
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 21 Tahun
 Program Studi : Sastra Indonesia (Semester VII)
 Tempat/Waktu : Mendalo (Perumahan Mendalo Valey) / Jumat, 19
 Agustus 2022 Pukul 13.30- 13.50

PERTANYAAN	JAWABAN
Sejauh ini sudah berapa banyak kompetisi yang saudara ikuti?	Kalau ikut lomba sudah banyak ya kak. Tapi kalau untuk menang belum banyak sih kak. Nah untuk yang menang dan sampai ke nasional ya kompetisi esai nasional kemarin ini yang diselenggarakan Kemahasiswaan Itenas (Institut Teknologi Nasional) Bandung yang pengumumannya tanggal 17 Agustus kemarin, juara 2. Terus juga palingan banyak ikut-ikut dana hibah seperti P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha), PMW+ (Program Mahasiswa Wirausaha) sama PMW Reguler.
Jadi intinya saudara suka ya mengikuti kompetisi-kompetisi.	Iya kak.
Itu sejak kecil ya suka ikut lomba?	Dari kecil sudah sering ikut lomba.
Jadi yang pernah menang selain yang esai nasional apa lagi?	Ada juga menang tingkat Unja. Itu kalo tingkat Unja itu poster eh bukan video kreatif sama ada desain poster muslimah gitu yang diadain sama Rohis (ukm Rohani Islam) Unja gitu. Aaa trus juga ada pernah juara satu poster itu tingkat regional gitu. Sumbagsel (Sumatra bagian selatan) tahun 2020. Itu yang pernah menang.
Kalo waktu di SMA?	Kalo waktu di SMA aku pernah ikut FLS2N festival seni nasional. Tapi gak lolos sampai nasional cuman sampe provinsi aja. Itu aku pernah Juara 1 teater monolog.

Kakak pernah membaca bahwa seseorang yang ikut lomba pernah menang itu ketagihan untuk mengulangi lagi. Menurut saudari bagaimana?	Itu benar kak. Kan aku kemarin ikut lomba esai tu juara 2. Sekarang sudah mulai mencari lomba esai lagi. Sekarang sudah ada dua lomba yang mau aku ikutin lagi gitu. Walaupun sebelumnya itu gak sering menang kan. Banyak gagalnya juga, tapi tetap penasaran juga. Gimana sih supaya bisa menang gitu.
Apa tema lomba esai yang menang kemarin?	Temanya Bangkit dan Pulih untuk Generasi Emas Harapan Bangsa. Itu lomba kemarin.
Judul saudari?	Judul aku emmm (lihat hp untuk melihat judul) Agak panjang judulnya. Talago <i>Art</i> : Pemanfaatan Kain Perca Guna Meningkatkan Estetika Budaya Jambi. Itu aku buat judulnya karena ada sub tema kebudayaan, pendidikan. Karena ini aku pernah bikin tulisannya gitu. Jadi aku buatlah untuk esai lomba semarak
Talago <i>Art</i> ?	Itu nama-nama yang aku buat aja sih kak. Itu kayak <i>totebag</i> gitu sih sebenarnya.
Boleh tidak nanti kakak lihat esainya?	Oh, boleh. Nanti aku <i>share</i> .
Kalau yang saudari lihat di lingkungan kampus atau teman-teman kuliah banyak tidak mahasiswa Unja yang berpartisipasi dalam lomba-lomba tingkat nasional?	Kalau dilingkungan, mungkin teman-teman aku sih ya. Untuk kemarin itu mereka belum ada sih kak berpartisipasi. Tapi saat ini udah, lagi ambis-ambisnya juga gitu. Ada beberapa tapi ada banyak enggakya juga kak. Kalau dilingkungan teman kampus (teman dikelas) itu agak kurang partisipasinya. Tapi kalau diluar seperti tim P2MW. Itu kan banyak tu. Jadi itu orang-orangnya ya memang ambis gitu. Sering ikut lomba. Jadi agar termotivasi ya dari situ.
Jadi sebenarnya secara umum jika melihat lingkungan teman kuliah enggak ya?	Iya.
Menurut saudari apa yang berpengaruh	Mungkin karena pengen punya

besar dalam mencapai prestasi?	prestasi gitu ya kak. Dari diri sendiri. Karena sudah biasa liat orang berprestasi masak aku gak bisa gitu lo. Jadi ada di diri aku juga ada keinginan kalo orang lain bisa kenapa aku gak bisa gitu.
Selain itu, itukan dari internal ya. Kalo dari yang lain?	Mungkin ini, bikin orang tua senang juga. Membanggakan orang tua.
Bagaimana cara atau strategi saudara dalam meraih berprestasi?	Mungkin aku banyakin tulisan aja dulu. Ya itu.
Saudari suka membaca ya?	Suka, tapi lebih suka menulis. Jadi kalau kita, kalau menurut aku ya kita banyak menulis dulu. Apa aja kita tulis. Jadi nanti kalau ada lomba yang berkaitan dengan tulisan kita, kita tinggal kirim aja. Tidak usah menunggu-nunggu lomba. Jadi tidak harus terkejar-kejar <i>deadline</i> .
Kelihatannya saudara lebih fokus ke tulisan, kalau hobi-hobi yang lain bagaimana?	Tidak ada sih paling cuma buat konten-konten aja.

Hasil Wawancara Data Awal

Nama/Inisial : LDY
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Usia : 21 Tahun
 Program Studi : Pendidikan Olahraga (Semester V)
 Tempat/Waktu : Gazebo LPTIK Universitas Jambi / Selasa, 30 Agustus 2022. Pukul 11.30- 11.50

PERTANYAAN	JAWABAN
Sejauh ini sudah berapa banyak kompetisi nasional yang saudara ikuti?	Kalo yang pas kuliah yang tingkat nasional itu pra PON dan PON kak.
Waktu itu apa yang dilombakan?	Sepak takraw semua kak.
Dapat peringkat berapa waktu itu?	Pra PON dapat emas kak.
Tahun berapa ya?	Tahun 2019 akhir kak, kalo yang PON 2021 kemarin ini kak dapat perunggu, juara 3
Wah hebat sekali ya. Kalo yang internasional apa namanya?	Kalo yang internasional itu yang saya ikuti waktu menjadi mahasiswa itu yang kemarin ini kak, tahun 2022. Sebelum kuliah ada juga kak di Bangkok tahun 2018.
Takraw juga ya?	Iya kak, yang menyelenggarakan juga sama. Jadi tiap tahun Thailand itu mengadakan Kings Cup.
Apa saja kriterianya itu? Umur ya	Umur kurang diperhatikan sih kak. Asal mainnya bagus boleh ikut. Jadi gak ada kriteria.
Begitu ya, kalo yang lomba tingkat non nasional dan internasional itu apa saja?	Mungkin ini. Dulu kan saya tinggal di Sumbar. Jadi ada juga ikut lomba tingkat kabupaten disitu dan di Jambi. Porprov lah yang paling tinggi kak.
Baru baru ini ikut Pomda juga kan kakak lihat di IG, bagaimana hasilnya?	Ikut juga kak. Alhamdulillah dapat emas.
Itu apa saja yang diperoleh?	Medali sama piagam kak.
Sama uang pembinaan juga pastinya kan?	Uang pembinaan sama medali secara realnya enggak kak, karena itu kan sifatnya seleksi untuk Pekan Mahasiswa Nasional.
Okey kalo terkait pencapaian di tingkat	Kalo saya lihat di kampus sih

nasional nih, yang saudara lihat di lingkungan kampus atau teman-teman kuliah. Banyak tidak mahasiswa Unja yang berpartisipasi dalam lomba-lomba tingkat nasional?	banyak kak. Apalagi kan atlet. Sudah pasti banyak.
Kalo dari prodi yang lain?	Ada juga kak. Ada teman saya itu prodi kesenian, tari sampai ke tingkat nasional.
Jadi menurut saudara lumayan banyak ya?	Iya kak, karena pas lomba itu banyak juga main takraw dari prodi lain kak.
Jadi yang saudara ketahui itu seputar olahraga dan takraw saja ya, kalo umumnya?	Ya kayak tari tadi kak. Kalau yang lainnya kurang tau sih.
Menurut saudara apa yang berpengaruh besar terhadap capaian prestasi saudara?	Untuk semangatnya atau latihan kak?
Keduanya	Kalo untuk semangat mungkin orang tua lah kan ya kak. Karena orang tua kita jadi semangat. Kalo untuk semangat latihan ya karena saya bisa bikin konten juga saat latihan kak. Sementara pendapatan saya kan dipengaruhi oleh konten yang saya buat.
Oh begitu, kakak lihat <i>follower</i> di tiktoknya banyak banget, sejak kapan aktif buat kontennya?	2019 kayaknya kak, iya.
Seingat saudara apa momen yang membuat <i>follower</i> saudara meledak?	Sebenarnya, awalnya konten saya bukan tentang permainan takraw, itu tentang <i>make up</i> gitu kak. tapi karena susah. Berlawananan kan ya antara <i>beauty vlogger</i> sama olahraga takraw. Meledaknya itu pas tahun 2020, saya buat konten main takraw. <i>Views</i> nya sampai 40 juta dan naik-naik terus.
Apa motivasi terbesar saudara dalam meraih prestasi?	Mmmm, mungkin uang kali ya kak hehe.
Sangat realistis sekali ya haha...	Iya kak, sama pengalaman kak. Itu perlu banget kak, itu paling penting.
Lalu bagaimana strategi saudara dalam meraih prestasi?	Ya paling latihan. Wajib itu kak. pagi sore-pagi sore. Sama doa itu penting banget.
Okey kakak rasa semua pertanyaan sudah terjawab, untuk kekurangannya	Iya kak.

nanti kakak hubungi lagi. Terimakasih untuk waktunya ya.	
---	--

Lampiran 3. Surat Izin Survey Penelitian Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
Alamat : Jl. Letjend Soeprapto No. 33 Telanaipura Jambi Kode Pos 36122
Telp/Fax: (0741) 60246 website: www.fkik.unja.ac.id e-mail: fkik@unja.ac.id

Nomor : *1756*/UN21.8/PT.01.04/2022
Hal : Pengambilan Data Awal

Kepada Yth,
Kepala Biro Akademik dan Kemahasiswaan
di -
Tempat

Dengan Hormat,
Dalam rangka penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Tahun Akademik 2022/2023, bersama ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberi izin pada mahasiswa/i kami untuk melakukan survey data awal, atas nama:

Nama : Parida Siregar
NIM : G1C117062
Judul Penelitian : Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi
Pembimbing I : Jelpa Periantalo, S.Psi., M.Psi
Pembimbing II : Agung Iranda, S.Psi., M.A

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Jambi, *09* AUG 2022
An. Dekan
Wakil Dekan BAKSI

dr. Nindya Aryanty, M.Med.Ed,Sp.A
NIP. 19830201 200801 2 009

Tembusan Yth:
1. Pembimbing I dan Pembimbing II mahasiswa.
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4. Draft Panduan Wawancara Penelitian

PROTOKOL WAWANCARA PARTISIPAN

Sebelumnya perkenalkan nama saya Parida Siregar, saya mahasiswi dari Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. Adapun tahap-tahap pelaksanaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Membangun *Rapport* dengan partisipan utama. Pada tahap ini peneliti akan membangun hubungan dengan partisipan utama agar dapat melakukan komunikasi langsung dengan partisipan utama. Dalam proses permulaan wawancara, peneliti akan membuka sesi wawancara dengan pertanyaan sebagai berikut?
 - a. Apa kabar Saudari?
 - b. Bagaimana keadaannya hari ini?
 - c. Apa saja kegiatan hari ini?
 - d. Sudah makan belum?
2. Penjelasan *Informed Consent*. Peneliti akan menjelaskan informasi mengenai penelitian yang akan dilakukan kepada partisipan utama, yaitu akan menjelaskan tujuan dari penelitian, mengapa partisipan terpilih, manfaat dari penelitian dan sebagainya.
3. Tanda tangan Surat Pernyataan Persetujuan (*PSP/Informed Consent*). Partisipan akan tanda tangan dalam surat persetujuan atas kesediaan untuk ikut serta dalam penelitian ini.
4. Wawancara mendalam. Peneliti akan melakukan wawancara terhadap partisipan utama mengenai perasaan, pendapat, penilaian, pengalaman, dan

kebermaknaan dalam menghadapi fenomena yang terjadi pada partisipan utama terhadap penelitian yang dibahas oleh peneliti.

5. Penutup. Pada akhir sesi wawancara peneliti akan mengucapkan terimakasih kepada partisipan utama atas kesediaan waktunya dan juga menjelaskan tahapan berikutnya, *“Mungkin, untuk sesi wawancara kali ini cukup sampai disini dulu saudara/i, terimakasih banyak atas kesempatan dan kesediannya untuk mengikuti wawancara atau telah bersedia menjadi partisipan utama dalam penelitian ini. Untuk selanjutnya, apabila terdapat data yang harus saya lengkapi, saya mohon kesediaan saudara/i untuk melakukan wawancara lanjutan (apabila diperlukan). Dan saya mohon maaf, apabila selama proses wawancara dari awal hingga akhir ini ada hal-hal yang sensitif dan menyinggung perasaan, sekali lagi saya mohon maaf. Saya ucapkan terimakasih saudara/i.”*

6. Wawancara lanjutan. Peneliti akan melakukan wawancara lanjutan untuk melengkapi informasi apabila diperlukan.

7. *Reward*. Peneliti akan memberikan *reward* kepada partisipan utama.

PANDUAN WAWANCARA PENELITIAN

“Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi”

Nama :
Usia :
Program Studi :
Waktu :
Tempat :

1. Bisa ceritakan bagaimana prestasi yang saudara dapatkan pada tingkat nasional?
2. Ceritakan bagaimana upaya yang anda lakukan untuk meraih prestasi tersebut?
3. Bisa ceritakan bagaimana kamu mengatur/mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku dalam memperoleh prestasi nasional?
4. Apa yang menyebabkan kamu mampu dalam mengelola/mengatur pikiran, perasaan dan perilaku untuk berprestasi secara nasional?
5. Ceritakan apa saja perubahan ketika kamu mampu mengatur atau mengelola diri dalam mencapai prestasi secara nasional?
6. Bagaimana dampak regulasi diri dengan capaian prestasi dan kehidupan sehari-hari?
7. Apa harapan anda kedepan dengan prestasi yang sudah anda raih?

Lampiran 5. Lembar *Informed Consent* Penelitian

INFORMED CONSENT

Saya Parida Siregar, Mahasiswi semester akhir Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi. Sehubungan dengan hal ini saya sedang melakukan penelitian terkait : Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi

Tujuan :

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang berprestasi tingkat nasional dengan melihat proses belajar yang didasardasarkan fase regulasi diri dan mengetahui faktor-faktor yang membentuk serta mempengaruhi regulasi diri

Mengapa Anda Terpilih :

Saudara/saudari terpilih kedalam kriteria penelitian ini karena saudara memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Mahasiswa aktif program sarjana Universitas Jambi
2. Pernah memperoleh pencapaian/prestasi (juara 1,2, atau 3) dari *event-event* tingkat nasional

Manfaat :

Manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1. Bagi penulis, menjadi refleksi mengenai penerapan regulasi diri yang baik untuk mencapai suatu prestasi.
2. Bagi partisipan, menjadi salah satu sarana untuk berbagi ilmu terkait dengan regulasi diri dalam mencapai prestasi tingkat nasional.
3. Bagi dunia akademis, berkat adanya penelitian ini para pelajar terutama mahasiswa yang dituntut mandiri dalam berbagai hal diharapkan mengaveluasi kembali manajemen diri/regulasi diri yang saat ini dijalani sehingga tidak terlena dalam kebebasan dan senantiasa berprestasi selain itu juga sebagai literatur untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi instansi/komunitas, pegiat prestasi melalui penelitian ini mempertimbangkan edukasi maupun pelatihan regulasi diri baik untuk meningkatkan atau mempertahankan prestasi akademik maupun non akademik.

Potensi Ketidaknyamanan dan Resiko :

Selama berlangsungnya penelitian ini, tidak akan ada resiko fisik bagi saudara/i sebagai partisipan. Melainkan dari penelitian ini saudara diminta kesediaan dan kesabaran dalam meluangkan waktu menjawab pertanyaan yang nantinya akan diajukan. Dalam proses wawancara mungkin terdapat perasaan yang kurang nyaman ketika menjawab pertanyaan yang bersifat pribadi, namun saudara/i tidak perlu khawatir karena dalam hal ini saya menjamin atas kerahasiaan informasi yang saudara/i sampaikan. Maka, saya meminta kesediaan saudara untuk menjawab pertanyaan secara terbuka dan sesuai dengan apa yang saudara pikirkan, rasakan, maupun kondisi yang benar-benar saudara alami. Sehingga penelitian ini akan berguna untuk mencapai tujuan penelitian.

Keterlibatan Partisipan :

Selama saudara/i berpartisipasi dalam penelitian ini, saya membutuhkan kesediaan saudara/i untuk meluangkan waktunya, peneliti akan bertemu dengan saudara/i dengan maksud, yaitu :

1. Saudara/i untuk membaca dan menandatangani surat persetujuan sebagai partisipan dalam penelitian.
2. Melakukan wawancara.
3. Meminta saudara/i untuk membaca transkrip (*draft* hasil wawancara).
4. Melakukan wawancara lanjutan untuk melengkapi informasi.

Jika terdapat sesuatu yang membuat saudara/i terganggu selama penelitian berlangsung, maka saudara/i dapat mengkomunikasikan pada peneliti dalam penelitian ini.

Penjelasan Prosedur :

Saya akan mewawancarai saudara/i dan menggunakan alat *audio recorder* (perekam suara) selama proses wawancara berlangsung. Dengan adanya

rekaman ini akan sangat dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Dalam wawancara, peneliti akan menanyakan kepada saudara/i mengenai pengalaman yang sesuai dengan panduan pertanyaan yang peneliti siapkan. Selanjutnya saudara/i dapat mencermati atau membaca ulang *draft* (hasil ketikan) dari wawancara, apakah telah sesuai dengan penyampaian yang sudah saudara/i berikan. Jika terdapat kesalahan dalam *draft* (hasil ketikan) wawancara, maka saudara/i dapat memberitahu saya pada bagian yang keliru tersebut. Seluruh informasi yang saudara/i berikan, akan sangat dijaga kerahasiaannya dari pihak manapun.

Jaminan Kerahasiaan:

Sebagai kerahasiaan data terkait profil pribadi, peneliti tidak akan mencantumkan atau menyebutkan nama saudara/i. Peneliti hanya akan memberikan dalam bentuk inisial atau nama samaran sehingga identitas saudara/i akan tetap terlindungi. Hasil wawancara yang telah direkam kemudian diketik, dan informasi akan sepenuhnya menjadi rahasia bagi peneliti. Lembar persetujuan ini akan dibuat rangkap 2 (dua), yang mana satu rangkap menjadi milik saudara/i untuk disimpan.

Kompensasi:

Pada penelitian ini kompensasi akan diberikan kepada saudara/i. Dikarenakan partisipan dalam penelitian ini tidak terdapat keterpaksaan dalam kesediaannya, maka saudara/i akan diberikan oleh peneliti kompensasi pada akhir penelitian ini.

Pertanyaan:

Jika terdapat pertanyaan sehubungan dengan penelitian ini, saudara/i dapat menghubungi peneliti yaitu Parida Siregar (Parida) melalui Telp/Whatsapp: 081254908978, ataupun email: paridasiregar1596@gmail.com.

KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

Dengan ini saya,

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Pendidikan terakhir :

Alamat :

No. Telp :

Menyatakan bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi.”

Apabila terdapat hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak untuk mengajukan permohonan untuk berhenti dari kegiatan penelitian ini.

Peneliti

Jambi, Agustus 2022

Partisipan

Lampiran 6. Surat Keterangan *Member Checking*

SURAT KETERANGAN MEMBER CHECKING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

Bahwa telah membaca dan memperoleh penjelasan mengenai transkrip hasil wawancara penelitian yang berjudul: Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. Berdasarkan hal tersebut, tidak diperlukannya perubahan pada hasil transkrip wawancara.

Jambi, Agustus 2022

Informan

Lampiran 7. Persetujuan Partisipan TB

KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

Dengan ini saya,

Nama : TB
Jenis kelamin : Perempuan
Usia : 21 tahun
Pendidikan terakhir : SMA
Alamat : Perumahan Mendalo Atri
No. Telp : 082287028423

Menyatakan bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi.”

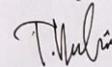
Apabila terdapat hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak untuk mengajukan permohonan untuk berhenti dari kegiatan penelitian ini.

Jambi, 29 Agustus 2022

Peneliti


(Parida Siragan)

Partisipan


TB

Lampiran 8. Persetujuan Partisipan DK

KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

Dengan ini saya,

Nama : DK

Jenis kelamin : Laki-laki

Usia : 20 Tahun

Pendidikan terakhir : SMA

Alamat : RT. 13, Dusun Sumber Agung, Kecamatan Pelawan,
Kabupaten Sarolangun

No. Telp : 0822 8345 0086

Menyatakan bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi.”

Apabila terdapat hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak untuk mengajukan permohonan untuk berhenti dari kegiatan penelitian ini.

Jambi, 04 September 2022

Peneliti

Partisipan



DK

Lampiran 9. Persetujuan Partisipan LDY

KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN

Dengan ini saya,

Nama : LDY

Jenis kelamin : Perempuan

Usia : 21

Pendidikan terakhir : SMA

Alamat : Perumnas aur duri 1 Blok F no 12

No. Telp : 082296658024

Menyatakan bersedia mengikuti kegiatan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi.”

Apabila terdapat hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak untuk mengajukan permohonan untuk berhenti dari kegiatan penelitian ini.

Jambi, 06 September 2022

Peneliti

Hinda
(Parida Siregar)

Partisipan

LDY
LDY

Lampiran 10. Transkrip Wawancara Partisipan TB

No. Wawancara	1
Narasumber	TB
Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Mahasiswa/Semester VII
Tipe Wawancara	Semi Terstruktur
Tujuan	Mengetahui Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi
Hari/Tanggal	Senin, 29 Agustus 2022
Waktu	02.30-03.30 WIB
Lokasi	Kedai Makan Mang One, Mendalo
Suasana	<p>Suasana di hari itu gerimis, jadi waktu wawancara di tunda sekitar 15 menit karena partisipan terhalang menuju lokasi. Kedai makan ramai oleh mahasiswa. Awalnya kondisi ini sangat dikhawatirkan oleh peneliti karena tidak survey lokasi sebelumnya. Suasana yang ramai tentu akan mengganggu proses wawancara. Setelah gerimis berhenti, partisipan yang rumahnya berada disekitar kedai tiba dengan mengendarai motor sendiri. Bajunya sedikit bertotol rintik hujan.</p> <p>Rintik hujan pelan mulai turun lagi, hal ini pun membuat kondisi kedai makan sangat lenggang karena pengunjung yang berkurang. Rintik hujan pelan dan pengunjung yang sepi membuat suasana sangat nyaman. Peneliti meminta partisipan untuk memesan makanan dan minuman yang ia suka. Partisipan kondisinya terlihat sehat, ia mengenakan kostum pdh organisasi mahasiswa. Partipan berkata bahwa setelah selesai wawancara ini ia akan melanjutkan untuk berkumpul dengan tim PMW (Pekan Mahasiswa Wirausaha) nya.</p> <p>Setelah itu disinilah peneliti menjelaskan tentang penelitian, meminta partisipan membaca prosedur/kode etik dalam penelitian. Selanjutnya peneliti menjelaskan ulang hal-hal penting terkait dengan penelitian dan meminta partisipan untuk menanda tangani surat persetujuan bersedia menjadi partisipan penelitian (<i>informed consent</i>). Disini juga peneliti meminta izin boleh tidaknya merekam seluruh wawancara dan meminta partisipan untuk berbicara dengan agak keras agar suaranya terekam jelas.</p>

No.	Transkrip Verbatim	Interpretasi	Tema Emergen
1	P : <i>Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh</i> TB : <i>Walaikumsalam warahmatullahi wabarokatuh kak</i>		
5	P : Saudari sekarang apa kesibukannya? TB : Emm kesibukan aku sekarang kuliah. Karena ada beberapa mk (mata kuliah)		
10	yang gak bisa dikonversi waktu semester lima. Waktu semester lima kan aku ikut MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka), jadi ambil		
15	2 mk di semester ini dan juga bimbingan skripsi eh bimbingan proposal. P : Jadi waktu semester lima MBKM ya?		
20	TB : Iya. P : Ngapain aja itu ya? TB : <u>Aku ikut PMW (Program Mahasiswa Wirausaha) wirausaha juga.</u>	Pengalaman menang kompetisi kelompok	Pengalaman berprestasi
25	P : Wirausaha berarti dapat dana hibah juga ya? TB : Iya, dapat dana hibah juga. P : Wah hebat sekali ya.		
30	Lumayan lagi jumlah dana hibahnya ya. Oke, bisa tolong ceritakan tentang prestasi nasional yang saudara ikuti?, Seperti nama.		
35	TB : <u>Oke, itu lomba dapat juara 2. Lomba Esai Nasional Semarak Kemerdekaan RI 77 yang diadakan oleh kemahasiswaan Itenas</u>	Pengalaman berprestasi	Pengalaman berprestasi
40	<u>(Institut Teknologi Nasional) dan di umumkan tanggal 17 Agustus 2022.</u>		

<p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> <p>80</p> <p>85</p>	<p>P : Dan itu temanya?</p> <p>TB : Temanya Semarak, eh Bangkit dan Pulih untuk Generasi Emas Harapan Bangsa. Itu ada sekitar 150-an peserta dari 70an perguruan tinggi, gitu kak.</p> <p>P: Oke, itu kemarin saudari mendapat hadiah apa?</p> <p>TB : Hadiahnya mendapat sertifikat dan uang pembinaan.</p> <p>P : Mantap ya. Selain dapat nama baik dapat tambahan uang jajan hehe. Jadi baru satu lomba itu yang saudari lulus tingkat nasional ya?</p> <p>TB : He em.</p> <p>P : Coba ceritakan upaya atau usaha-usaha yang saudari lakukan untuk memperoleh prestasi khususnya yang nasional kemarin?</p> <p>TB : Oke, <u>kemarin mungkin banyak mencari referensi kak. Referensi terkait eee ide yang diangkat gitu. Jadikan kita nulis tu, nulis esai kan harus punya sumber yang bener-bener ada gitu, sumber yang terpercaya, referensi yang harus dicantumkan nanti di tulisan itu untuk memperkuat eee esai yang aku buat. Sebelum itu aku bikin kerangka dulu. Kerangka untuk <i>outlinenya</i>. Baru deh mulai menulis.</u></p> <p>P : Dan itu saudari udah banyak melakukan persiapan sebelumnya ya terkait tulis menulis?</p> <p>TB : <u>Bener, itu sebenarnya tulisannya udah lama.</u></p> <p>P : Saudari tau informasi ada lomba itu dari mana?</p>	<p>Mencari referensi yang kuat/terpercaya untuk sebuah karya</p> <p>TB telah banyak menulis esai meskipun tidak ada lomba</p>	<p>Kesungguhan mempersiapkan diri</p> <p>Mempersiapkan diri sejak dini</p>
---	---	---	--

90	TB : Dari <i>instagram</i> , kebetulan aku tu ada punya <u><i>instagram</i> yang bukan yang akun <i>instagram</i> yang sering aku pakek gitu lo. <i>Instagram</i> kedua yang isi <i>followersnya</i> itu tentang info lomba semua, jadi banyak <i>feednya</i> itu dari atas sampai bawah info lomba semua kak.</u>	TB mengelompokkan hal-hal penting terkait informasi lomba dalam satu akun	Pengelompokan hal-hal penting
95			
100	P : Biasanya kan orang untuk ngepoin ini ya, kawa-kawan gitu haha. TB : Ha ha iya bener. Jadi dapat info dari sana. <u>Jadi setiap ada info lomba itu mudah sih nyari lomba-lomba.</u>	Tujuan pengelompokan hal penting adalah memudahkan dalam mencari informasi terkait lomba	Pengelompokan hal-hal penting
105			
110	P : Saudari gak ada kepikiran kayaknya aku gak baguslah, gak usah ikutlah lomba. Ada gak itu kepikiran? TB : <u>Aku sih kemaren itu ngerasa cuma, aku kan ngirim-ngirim aja karena pendaftarannya itu gratis dan juga tidak banyak syarat-syaratnya. Jadi aku kirim aja tulisan yang pernah aku bikin gitu.</u> Aku gak nyangka sama sekali jugak bakal menang gitu kak.	TB memanfaatkan momen pendaftaran gratis	Memanfaatkan peluang
115			
120	P : Jadi meskipun gak ada lomba, saudari itu sudah banyak nulis-nulis ya? TB : Ada beberapa.		
125	P : Sejak kapan saudari mulai menulis esai dan belajar dari siapa? TB : <u>*Untuk menulis esai sendiri itu dimulai waktu kuliah, kalau waktu SMA itu masih nulis cerpen sama cerita-cerita fiksi lain.</u> <u>**Belajarnya itu awalnya ikut UKM (Unit Kegiatan</u>	*Sejak SMA TB telah belajar menulis **TB bergabung dengan UKM yang sejalan dengan	Terlatih sejak lama Tergabung di komunitas menulis
130			

135	<u>Mahasiswa) EXIST (R&P EXIST, Riset dan Penalaran <i>Excellent Intellectual and Smart Student</i>) di Unja,</u>	minatnya dalam menulis	
140	<u>***disana juga cukup belajar meskipun gak terlalu banyak juga. ****Terus ada kakak tingkat yang dari EXIS juga yang dia itu <i>support</i> banget adek-adeknya untuk ikut lomba. Kakak itulah, namanya kakak Y, dia udah lulus terus dia juga sering ikut lomba esai. Kakak itu yang memotivasi dan mengajari nulis esai. Aku juga pernah ikut kelas SHI (<i>Science Hunter Indonesia</i>), aku tau dari kakaknya juga. Itu kelas esai daring dan berbayar gitu.</u>	***Tidak putus semangat meskipun ilmu yang didapat sedikit ****TB termotivasi dengan kakak senior yang juga aktif menulis esai dan mengikuti lomba	Pemanfaatan semua sarana belajar Memiliki mentor
150	<u>berbayar gitu.</u>	TB serius dengan pengembangan menulisnya, sehingga mau mengikuti kelas berbayar	Kesungguhan menggali potensi
155	P : Jadi saudari tidak hanya menulis esai ya?		
160	TB : Iya benar kak. Saya sering juga menulis cerita pendek fiksi. P : Apa yang saudari rasakan saat menulis menganggap beban atau kesenangan?		
165	TB : Oh kalo <u>saya merasa sebuah kesenangan sih kak,</u> apalagi kalau sudah dapat ide. Sudah tau jalan atau alur tulisan bagaimana itu aku seneng banget kak. Apalagi kalau cepet selesai. Kalau bebannya paling ya nemuin ide itu aja sih. Selebihnya semuanya menyenangkan.	TB menikmati proses menulis	Menikmati proses menulis
170	P : Gak ada mager (malas gerak) gitu ya?		
175	TB : Haha ada sih mager. Kadang juga <i>stag</i> gitu kan. Gitu sih susahny kalo mau nulis. Kadang kita bingung idenya apa.		
180			

185	<p>P : Lalu bagaimana jika terjadi seperti itu?, gimana caranya saudara bangkit?</p> <p>TB : Iya sih ya. Emang agak susah ya. Apalagi kalo idenya. <u>Paling aku ini aja si, aku baca, paling ada sesuatu yang sama seperti itu nanti aku remake gitu.</u></p>	<p>Saat idenya terhambat, TB biasanya membaca tulisan sejenis lalu menjadikan inspirasi tulisannya</p>	<p>Strategi pemecahan masalah</p>
190	<p>P : Na ini pertanyaannya masih sangat berkaitan nih dengan sebelumnya. Bagaimana cara saudara mengelola atau</p>		
195	<p>mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai sebuah prestasi? supaya saudara tidak terdistrak/terganggu dengan</p>		
200	<p>hal-hal yang lain sehingga saudara tetap fokus.</p> <p>TB : Biasanya memang sih ganggu. Kadang malas. Apalagi sudah terganggu sama hal-hal kegiatan lain jadinya malas. Jadinya tidak mau ikut lomba tapi ada disisi lain aku pengen, a ngerasa ini ada lomba lo. Kapan lagi</p>		
205	<p>gitu, udah mau semester 7 gitu ka, bentar lagi di Unja. <u>Jadi kapan lagi kalau tidak sekarang. Aku selalu merasa kalau ada kesempatannya sekarang, itu gak usah disia-</u></p>	<p>TB tidak suka menyiakan kesempatan</p>	<p>Tidak menyiakan kesempatan</p>
215	<p><u>siain.</u></p> <p>P : Banyak hal yang dapat mendistraksi mahasiswa. Salah satunya kalau perempuan seperti kebiasaan menonton drama Korea yang berkepanjangan atau sibuk nongkrong bersama teman yang membuat kita lupa waktu atau melalaikan tujuan kita. Apakah mereka ini</p>		
220			
225			

<p>230</p> <p>235</p> <p>240</p> <p>245</p> <p>250</p> <p>255</p> <p>260</p> <p>265</p> <p>270</p>	<p>mengganggu saudara atau ada hal lain yang saudara rasa memang mengganggu?</p> <p>TB : Kalau nonton drama sih enggak ya. Jaranglah. Yang buat aku mager sih biasanya kebanyakan main hp. Seperti <i>scroll-scroll</i> media sosial gitu. Itu sih yang buat aku keganggu.</p> <p>P: Apa yang menyebabkan atau menjadi faktor yang mempengaruhi saudara mampu mengelola pikiran, perasaan dan perilaku dalam mencapai prestasi? terutama prestasi secara nasional.</p> <p>TB : <u>Mungkin ya. Karena aku ingin berprestasi, jadi itu yang mensupport aku. Dari diri aku.</u></p> <p>P : Jadi dari dalam diri kamu sendiri ya. Kalau dari luar ada tidak?</p> <p>TB : <u>Kalo dari luar ada, ada liat teman-teman aku yang bukan lingkungan teman kampus ya, tapi yang seperti tim P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) tadi. Kan banyak tu teman-teman disana yang berprestasi gitu, jadi faktor-faktor itu. Mereka udah banyak lo prestasi-prestasinya. Di grup setiap minggu pasti ada sebar poster/pamphlet selamat ya juara. Aku pengen deh kek gitu, gitu lo. Jadi termotivasi juga. Dari lingkungan luarnya ya disitu. Liat teman berprestasi aku juga pengen juga.</u></p> <p>P : Saudari kan tadi menyebutkan bahwa ikut</p>	<p>Keinginan dalam diri TB adalah yang paling mempengaruhinya dalam mencapai prestasi</p> <p>Lingkaran pertemanan mempengaruhi pencapaian prestasi TB</p>	<p>Keinginan diri</p> <p>Pengaruh lingkaran pertemanan</p>
--	--	---	--

<p>275</p> <p>280</p> <p>285</p> <p>290</p> <p>300</p> <p>305</p> <p>310</p> <p>315</p> <p>320</p>	<p>lomba-lomba ini gak hanya saat waktu kuliah aja ya, tapi sebelumnya juga pernah di SMA, SMP, SD. Nah alasan dulu itu apa yang mendorong saudara berpartisipasi dalam lomba-lomba? orang tua yang menyuruh atau apa?</p> <p>TB : Mungkin kalau orang tua tidak ada sih kak. Orang tua bebasin aku mau ikut lomba atau enggak. Mungkin ini aja sih. <u>Entah kenapa dalam diri aku tu punya rasa kayak pengen dikenal sama orang gitu. Waktu SMA itukan aku sma sekali nggak dikenal sama orang. Trus aku ngerasa guru-guru juga gak kenal sama aku gitu. Entah kenapa ada rasa aku pengen guru-guru ini kenal lo sama aku gitu. Caranya ya ada dua sih. Kalau aku gak nakal ya aku berperastasi. Dan aku memilih berprestasi. Makanya dari situ aku rajin ikut ada kegiatan. Ada kesempatan untuk lomba aku ikut. Dari situ aku bisa dikenal juga sama guru dikenal juga sama teman-teman.</u></p> <p>P : Waktu SMA apa contoh kompetisi yang pernah saudara ikuti?</p> <p>TB : <u>Teater Monolog pernah kak.</u></p> <p>P : Saat saudara punya suatu tujuan. Bagaimana cara membagi waktu antara kuliah, organisasi dan pencapaian tujuan itu?. Oh ya saudara saat ini ada ikut organisasi?</p> <p>TB : Ikut, Hima (Himpunan</p>	<p>Keinginan untuk dikenal banyak orang</p> <p>Pengalaman berkompetisi di SMA</p>	<p>Ingin dikenal</p> <p>Pengalaman berkompetisi</p>
--	---	---	---

325	Mahasiswa) sama ada beberapa, dulu sih banyak. Sekarang jarang. Cuma Hima aja.		
330	P : Lalu bagaimana mengaturnya supaya saudari bisa kuliah, organisasi dan mampu mengikuti lomba dengan optimal?		
335	TB : <u>Nah pas ikut lomba kemarin sebenarnya aku sudah agak <i>free</i>. Mata kuliah cuma 2. Organisasi jarang. Jadi bisalah malam-malam daripada gabut ngapain jadi aku nyari-nyari info lomba.</u>	TB memiliki banyak waktu luang untuk mempersiapkan lomba	Memanfaatkan waktu luang
340	Kalau dulu sih agak susah sih kak, karena aku sibuk kan. Organisasi banyak dulu waktu awal-awal kuliah, jadi agak terganggu. Waktu tahun		
345	2020 tu, karena awal –awal aku di Unja. Lagi enak-enaknya ikut organisai, lagi sibuk-sibuknya kuliah. Tapi udah ada tu keinginan		
350	berprestasi. Ikut ikut lomba. Tapi gak, apa namanya, <i>effortnya</i> gak lebih. Lomba sekedar ikut lomba. <u>Kalo sekarang aku gak sibuk banget jadi udah bisa bagi waktu untuk ikut lomba.</u>	Dengan memiliki banyak waktu luang, TB jadi bisa fokus mengikuti lomba	Memprioritaskan tujuan
355	<u>Fokus aku itu sekarang nyari lomba. Dah tau prioritasnya.</u>		
360	Apalagi sekarang udah merasa lomba itu masanya sudah akhir-akhir di Unja. Agak nyesel, kemarin kemana aja. Baru sekarang punya <i>effort</i> lebih.		
365	P : Kalo dulu keinginan ada? TB : Ada, cuman ya sekedar lomba-lomba di Unja aja. Belum ada nasional-nasional. <u>Trus dulu itu kayak merasa</u>		

<p>420</p> <p>425</p> <p>430</p> <p>435</p> <p>440</p> <p>445</p> <p>450</p> <p>455</p> <p>460</p>	<p>memperoleh prestasi nasional ini, apakah saudara memandang diri sendiri dengan berbeda?</p> <p>TB : Ada, tapi aku merasa belum sih. Kebanggaan ada sedikit, <i>Alhamdulillah</i> pernah jadi juara di nasional. <u>Tapi aku masih perlu banyak belajar lagi sih. Belum bisa untuk dijadikan contoh banget untuk semua orang kalau penilaian esai aku tu emang udah baik banget gitu.</u></p> <p>P : Apa harapan kedepan saudara atas prestasi yang sudah saudara raih?</p> <p>TB : <u>*Kedepannya aku pengen lebih baik lagi, nulisnya lebih bagus lagi, terus juga pengen dapat ide-ide baru dan **juga pengen juara nasional lagi.</u> Kalau bisa sih juaranya itu keluar, <i>offline</i> gitu.</p> <p>P : Karena kemarin <i>online</i> ya?. Tapi sebelumnya pernah kan ikut lomba <i>offline</i>?</p> <p>TB : Iya <i>online</i> karena terkendala covid. Dulu pernah sih ikut <i>offline</i>. Misalnya pengen pergi ke UGM gitu kalo <i>offline</i> kan.</p> <p>P : Biasanya kalo menang kan dulu di suruh presentasi kan?</p> <p>TB : Iya.</p> <p>P : Kalau setelah lulus kuliah gimana?, masih mau lanjut ikut lomba-lomba?</p> <p>TB : <u>Kalau ada kesempatannya mau sih kak. Karena kan kebanyakan lomba ni untuk mahasiswa gitu kan. Kalo ada katagori umumnya. Pasti. Akan Saya</u></p>	<p>TB tidak mudah berpuas diri</p> <p>*TB ingin mengeksplor bakatnya lebih dalam</p> <p>**TB ingin meraih pencapaian lainnya di masa depan</p> <p>Setelah lulus kuliah TB masih berkeinginan untuk mengikuti berbagai kompetisi</p>	<p>Tidak cepat berpuas diri</p> <p>Terus mengasah diri</p> <p>Berkesinambungan meraih prestasi</p> <p>Berkesinambungan meraih prestasi</p>
--	--	---	--

<p>465</p> <p>470</p> <p>475</p> <p>480</p> <p>485</p> <p>490</p> <p>495</p> <p>500</p> <p>505</p>	<p><u>cari katagorinya. Soalnya sekarang aku kan juga sering ikut lomba yang umum gitu kan. Coba-coba gitu. Kan kalo umum kan banyak juga.</u> P : Lomba yang umum? TB : Iya, maksudnya katagorinya peserta umum. Tidak harus mahasiswa. Ada itu yang dari seperti BUMN emm Telkom gitu. Sama ada beberapa kemarin apa ya. Oh dari Bank Indonesia juga. P : Lomba apa saja itu? TB : Desain poster sama lomba video. P : Jadi selain menulis, saudara juga membuat konten digital ya? TB : Iya. P : Apa isi kontennya? TB : Ada yang untuk hiburan aku aja seperti tiktok. Tapi karena <u>aku ada P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) yang branding UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah).</u> Jadi aku banyak bikin konten digital yang <i>branding</i> UMKM kami dibidang jasa di <i>platform</i> media sosial. P : Jadi sebenarnya saudara itu melek teknologi tidak? TB : Lumayanlah kak. P : Dalam kehidupan sehari-hari saudara itu tipe orang yang disiplin/teratur tidak? TB: Kurang sih kak. Masih ada banyak celah. P : kalo dibuat skala, 1-10. Berapa saudara menilai diri sendiri? TB : 7 lah. P : Lumayan lah ya. TB : Soalnya emang kadang</p>	<p>Pengalaman menang berkompetisi kelompok</p>	<p>Pengalaman berprestasi</p>
--	---	--	-------------------------------

510	ada masanya aku agak mager. Jadi gak teratur gitu loh. Pernah dalam sehari itu aku gak belajar sama sekali.		
515	P : Berarti saudari biasanya dalam satu hari selalu mengusahakan belajar ya?		
520	TB : <u>Aku biasanya belajarnya cuma nyari-nyari referensi si. Baca-baca aja. Gak harus nulis tiap hari. Tapi kalau lagi mood nulisnya sehari bisa beberapa.</u>	Menurut TB mencari referensi dan membaca adalah bagian dari penulisan	Kegiatan mengasah kemampuan
525	P : Sekiranya berapa jumlahnya kalo lagi mood dan tidak mood dalam menulis?		
530	TB : Kalo lagi mood bisa sampai 1.000 kata atau lebih, tapi kalo lagi gak mood 1 paragraf aja susah kak.		
535	P : Oke, ini pertanyaannya sudah pernah ditanya ya, tapi kakak ingin tau lebih dalam. Ada tidak perubahan yang sangat signifikan dari diri saudari setelah memperoleh pencapaian nasional? Karena kan itu prestasi yang membanggakan sekali ya.		
540	TB : Mmm <u> mungkin perubahannya aku merasa lebih bertanggung jawab terhadap diri aku. Aku udah juara esai nasional lo. Masak aku masih gini-gini aja.</u>	Peraihan prestasi membuat TB merasa bertanggung jawab akan kemampuannya	Bertanggung jawab atas pencapaian
545	P : O, jadi memang menunjukkan kalo pantas disebut juara gitu ya. Bukan juara yang tidak tau apa-apa.		
550	TB : Iya. P : Apa yang ingin saudari <i>share</i> terkait pengembangan karya menulis bagi pemula? TB : Emm <u>bagi pemula jika ingin belajar lebih mendalam</u>	Bagi yang ingin mendalami tulisan ilmiah bergabunglah	Kesungguhan menggali potensi

555	<p>bisa belajar di kelas <i>online</i> terpercaya seperti SHI (<i>Scient Hunter Indonesia</i>), nanti aku kasih tau ignya. Banyak yang sudah berhasil menghasilkan karya-karya bagus. <u>Walaupun</u></p>	<p>dalam kursus professional</p>	
560	<p>aku saat itu cuma ambil paket bawah, jadi belajarnya sama tutor gak terlalu <i>extra</i> jadinya aku harus belajar sendiri untuk lebih mendalami.</p>	<p>TB tetap belajar mandiri selain bersama mentor</p>	<p>Berlatih secara mandiri</p>
565	<p>P : Apa pesan yang saudara ingin sampaikan agar seseorang mau terus belajar dan berupaya dalam meraih prestasi?</p>		
570	<p>TB : Seseorang akan semangat terus belajar dan berupaya dalam mencapai prestasi kalau tau <i>benefit</i> dari suatu pencapaian. <u>Jadi</u></p>		
575	<p>ketahui dan pahami <u>benefit/manfaat yang akan diperoleh supaya dirimu termotivasi</u>. Jadi mungkin itu yang akan membuat seseorang terus semangat dalam berprestasi kak. P : Oke, kakak rasa wawancaranya sudah banyak menjawab ya. Kita sudah disini dulu. Nanti kalau ada kurang lagi, kakak hubungi lagi ya. <i>Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh</i>.</p>	<p>Agar termotivasi mencapai prestasi ketahui manfaat yang akan diperoleh</p>	<p>Mengetahui benefit pencapaian</p>

Lampiran 11. Transkrip Wawancara Partisipan DK

No. Wawancara	1
Narasumber	DK
Jenis Kelamin	Laki-laki
Status	Mahasiswa/Semester V
Tujuan	Mengetahui Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi
Tipe Wawancara	Semi Terstruktur
Hari/Tanggal	Minggu, 04 September 2022
Waktu	09.30-10.00 WIB
Lokasi	Konferensi Video by WhatsApp
Suasana	<p>Karena perbedaan lokasi yang cukup jauh (kurang lebih 192 km) antara peneliti dan partisipan. Peneliti di Mendalo sedangkan partisipan di Merangin dalam rangka mengikuti program Kampus Mengajar, maka proses wawancara harus menggunakan konferensi video. Sekitar 10 menit wawancara tertunda karena sambungan terputus oleh keadaan jaringan yang cukup buruk. Setelah jaringan normal, peneliti langsung memulai dengan sapaan, penjelasan penelitian, penjelasan ketentuan/kode etik penelitian dan permintaan tanda tangan digital di akhir wawancara untuk mengisi lembar persetujuan penelitian (<i>informed consent</i>) serta meminta izin untuk merekam seluruh isi wawancara.</p> <p>Kondisi partisipan dalam keadaan sehat. Saat ini beliau meluangkan waktunya untuk wawancara disela-sela penyusunan program belajar mengajar. Peneliti merasa wawancara kurang maksimal karena tidak mampu berinteraksi secara langsung dengan partisipan (bertemu).</p>

No.	Transkrip Verbatim	Interpretasi	Tema Emergen
1	P : <i>Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.</i>		
5	DK : <i>Walaikumsalam warahmatullahi wabarokatuh.</i>		
10	P : Saat ini saudara duduk di semester berapa? DK : Saya semester lima (V) saat ini kak, tapi sekarang ada program KM, tidak sedang di kampus. Jadi saat ini sedang bertugas di Merangin		
15	P : KM itu kampus mengajar ya? DK : Iya kak, bagian dari program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka)		
20	P : Oh begitu ya. Oke kita kita langsung masuk ke pembahasan ya DK: Oke, bisa kak		
25	P : Bisa ceritakan tentang prestasi yang saudara telah peroleh di tingkat nasional? DK : Oke, awal mulanya		
30	saya mengikuti kegiatan ini atau Olimpiade Sains Akbar tingkat Nasional itu saya mendapat informasi dari <i>telegram</i> , lalu dari		
35	grup <i>telegram</i> tersebut saya mencari datanya. Saya lanjutkan ke <i>instagram</i> dan ke <i>website</i> yang disediakan		
40	penyelenggara. Lalu saya mendaftarkannya kurang lebih itu tanggal 7 Agustus mulai kegiatan lombanya, kemudian		

45	berlangsung kurang lebih 60 menit dengan saya bidang biologi dengan jumlah peserta 624 peserta dan		
50	pengumumannya itu tanggal 8 Agustus kalo tidak salah.		
55	P : Oh dari <i>telegram</i> ya, apa nama grupnya kalo boleh tau?		
60	DK : Nama grupnya... sebentar kak. Grup telegram itu namanya OSAN 2022		
65	P : Okey, pesertanya tadi sekitar 624 ya dari berapa universitas itu?		
70	DK : Dari seluruh di Indonesia, tapi untuk spesifik jumlah univnya saya tidak tau kak, ada sih datanya nanti saya kirim kalo mau kakak.		
75	P : Jadi saudara memperoleh juara satu ya		
80	DK : <u>Alhamdulillah mendapat medali emas.</u>	Pengalaman berprestasi	Pengalaman berprestasi
85	P : Iya emas, hebat-hebat. Kalo kompetisi yang diikuti dan pernah menang secara nasional baru satu ini saja ya?		
90	DK : Kalo secara nasional cuma satu, tapi kalo secara berkelompok dulu pas SMA ada. Tapi pas SMA bukan pas mahasiswa gitu.		
	P : SMA, lomba apa itu?		
	DK : <u>SMA itu tim saya, saya sebagai ketua tim waktu itu menjuarai juara 3 LSS (Lomba Sekolah Sehat) tingkat nasional dari 34 provinsi.</u>	Pengalaman menang di kompetisi kelompok	Pengalaman berprestasi

<p>95</p> <p>100</p> <p>105</p> <p>110</p> <p>115</p> <p>120</p> <p>125</p> <p>130</p> <p>135</p>	<p>P : Na, ini setahu kakak kan saudara prodinya PGSD (Pendidikan Guru Sekolah Dasar), lalu kenapa tertarik mengikuti lomba jurusan biologi?</p> <p>DK : Benar, saya prodinya murni PGSD. Namun dulu saya itu waktu SMA <i>basic</i> saya itu biologi dan matematika. <u>Jadi saya ingin mengembangkan bakat saya yang terpendam itu. Jadi untuk menyalurkan itu, sekiranya saya bisa tidak sih masih melanjutkan itu. Jadi pas mahasiswa ini saya mencoba-coba mumpung ada yang memfasilitasi.</u> Saya coba belajar kembali. Iseng-iseng ikut sih sebenarnya.</p> <p>115 <i>Alhamdulillah</i> iseng-iseng berhadiah.</p> <p>P : Lalu kenapa dulu waktu daftar tidak mengambil jurusan biologi. Biologi pendidikan atau murni gitu?</p> <p>DK : Na, itu dia kak. Sebenarnya mendapat rekomendasi dari orang tua dan kakak. Bahwa kalo jurusan biologi tidak bisa, bukan tidak bisa maksudnya kurang setuju. Karena dilihat dari prospek kerja itu kan kurang. Banyak sekali dilapangan yang mengambil pendidikan biologi atau biologi murni itu peluangnya sangat</p>	<p>DK penasaran dengan kemampuannya di biologi yang telah lama tidak DK pelajari</p> <p>Tidak menyia-nyiakan kesempatan</p>	<p>Rasa ingin tahu yang tinggi</p> <p>Tidak menyiakan kesempatan</p>
---	--	---	--

<p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p>	<p>sedikit jadi disarankan peluangnya yang banyak yaitu PGSD</p> <p>P : O begitu. Namun tetap tidak melupakan hobinya ya</p> <p>DK : Saya tidak melupakan <i>basic</i> saya dulu.</p> <p>P : Oke, ceritakan upaya yang saudara lakukan untuk memperoleh prestasi nasional tersebut?</p> <p>DK : <u>Na untuk prestasi nasional ini saya tidak terlalu intens, karena ya memang tadi saya iseng-iseng. Jadi untuk belajarnya sendiri saya dari internet apa sih dasar yang harus dipelajari untuk mahasiswa begitu. Karena tingkat mahasiswa dan tingkat SMA tentu jauh berbeda. Lebih spesifik lebih ke inti dari pelajaran itu gitu kak. Jadi saya mengkoreknya di internet. Lalu saya ada buku panduan. Buku yang saya pelajari itu genesha <i>operation</i> dari kakak saya dulu. Jadi saya belajar dari itu untuk bekal saya. Cuma itu sih.</u></p> <p>P : Jadi meskipun saudara mengambil jurusan PGSD, namun masih tetap rutin mempelajari tentang biologi di kehidupan sehari-hari ya? atau hanya untuk lomba saja?</p> <p>DK : Tidak sih kak, kalo ada <i>event</i> aja gitu kak. Mengingat kembali gitu kak. Membuka buku yang</p>	<p>Meski iseng, DK tetap mempersiapkan diri</p>	<p>Mempersiapkan diri</p>
--	--	---	---------------------------

185	<p>lama.</p> <p>P : Kan katanya dirimu suka biologi dari SMA ya. Nilainya bagus gak di biologi?</p>		
190	<p>DK : Biologi dengan matematika kak. Kalau nilainya di ijazah berapa ya?, agak lupa. 89 kalo tidak salah kak.</p>		
195	<p>P : Baguslah ya</p> <p>DK : Kalo matematika malah lumayan.</p>		
200	<p>P : Oh begitu ya, hebat sekali. Lanjut ke pertanyaan selanjutnya ya. Ceritakan bagaimana saudara</p>		
205	<p>mengatur/mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku dalam memperoleh prestasi nasional?</p>		
210	<p>DK : Jadi gini kak, disela-sela kegiatan kampus mengajar itukan setiap hari sabtu dan minggu</p>		
215	<p>itukan ada cuti juga untuk mempersiapkan program kami. Setiap dua minggu sekali hari sabtu dan minggu itu kami</p>		
220	<p>mengambil libur untuk mempersiapkan program, media pembelajaran, administrasi, literasi-numerasi yang akan kami</p>		
225	<p>bawakan gitu kak. Nah Disela-sela itu kebetulan saya ada waktu mendapatkan informasi itu. Nah saya coba mendaftar. Siapa tau masih ada ilmu yang nyangkut itu di kepala.</p>		

230	Lalu saya tuangkan disitu, kan ada penyelenggara. <u>Dan kenapa saya masih ingin menyalurkan karena saya dulu dibilang anak ambis ya ambis sih.</u>	DK mengakui bahwa dirinya tipe ambisius	Ambisius
235	<u>Karena apa, saya dulu tidak mendapatkan atau kurang mendapat dukungan dari orang tua. Jadi waktu kuliah ini mau</u>	DK mencoba mencetak prestasi untuk mendapat beasiswa	Mendapat beasiswa
240	<u>tidak mau saya harus gimana yaa, mencari beasiswa gitu kak, dengan cara berprestasi gitu kak.</u>		
245	P : Kemarin lomba OSN itu soalnya esay atau pilihan ganda? DK : Pilihan ganda kak. Sekitar 60 soal kalo tidak salah		
250	P : Dan itu <i>online</i> ya? DK : Iya, karena tim penyelenggara itu ada di Bekasi		
255	P : Siapa nama lembaga penyelenggaranya? DK itu nama instasinya Yapresindo, ada ignya kak		
260	P : Iya kakak pernah dengar sih lembaga itu. DK : Na, ada undang-undangnya sih. Kalo dibilang abal-abal sih ya gak abal-abal.		
265	P : Apa yang membuat saudara mampu untuk mengelola/mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku dalam memperoleh prestasi secara nasional dan bagaimana cara saudara menyingkirkan gangguan-gangguan yang		
270			

275	menghalangi untuk mencapai tujuan? DK : <u>Untuk fokus mencapai tujuan ini, sebenarnya tujuan awal</u>	Niat utama DK dalam mengikuti kompetisi adalah mendapat pengalaman	Mendapat pengalaman
280	<u>gak harus mendapatkan juara, tujuan awal sebenarnya untuk mencari pengalaman. Kan salah satu persyaratan wisuda di PGSD itu kan salah satunya berprestasi minimal harus adalah salah satu piagam tingkat nasional gitu kak. Jadi saya mau tidak mau harus mendapat piagam itu. Saya sudah mngumpulkan kurang lebih 10 piagam nasional bahkan ada pelatihan dengan tim universitas Malaya dan Alhamdulillah jadi best assessment kemaren. Nah mau tidak mau harus bisa memajemen waktu untuk meraih yang ingin kita capai gitu kak.</u>	DK berusaha memenuhi tanggung jawabnya pada prodi	Memenuhi tuntutan prodi
290			
295	<u>pelatihan dengan tim universitas Malaya dan Alhamdulillah jadi best assessment kemaren. Nah mau tidak mau harus bisa memajemen waktu untuk meraih yang ingin kita capai gitu kak.</u>	Pengalaman mendapat predikat <i>best assesment</i>	Pengalaman berprestasi
300	<u>P : 10 piagam yang sudah saudara kumpulkan ini sejenis piagam seminar umum/ nasional begitu ya?</u>	Manajemen waktu adalah kunci dalam meraih tujuan	Manajemen waktu
315	DK : Bukan sih kak, itu sifatnya individu. Ada penghargaanannya gitu.		
320	P : Contohnya selain yang piagam OSN nasional tadi apalagi?		
325	DK : Contohnya <u>ada pelatihan microsoft. Kemudian kan ada penugasan tu dari penugasan itu dinilai siapa yang mampu membuat tugas yang paling bagus.</u>	DK banyak mengikuti pelatihan untuk menambah keahliannya	Giat menambah keahlian baru
330			

<p>335</p> <p>340</p> <p>345</p> <p>350</p> <p>355</p> <p>360</p> <p>365</p> <p>370</p> <p>375</p>	<p><u>Dimulai dari <i>microsoft</i> <i>sway</i>, <i>teams</i> dan lain sebagainya.</u></p> <p>P : Jadi yang mengasah kemampuan ya pelatihan yang diikuti?</p> <p>DK : Iya kak. Yang pelatihan dari universitas Malaya itu ada kerja sama dengan universitas Jambi sebenarnya kak.</p> <p>P : Universitas Malaya itu dimana ya?</p> <p>DK : Malaysia</p> <p>P : Oh, Malaysia, Malaya, ya ya ya.</p> <p>Nah ceritakan apa saja perubahan yang saudara rasakan setelah mampu mengelola diri dalam meraih prestasi nasional tersebut?</p> <p>DK : Kalau yang saya rasakan sih tidak terlalu ada yang spesial sih kak... Namun memang sedikit mendapat relasi karena memang ada orang-orang yang berkepentingan mencari saya. Ya sedikit menambah relasi lah.</p> <p>P : Apakah saudara tidak ada merasa suatu kebanggaan? seperti oh ternyata saya bisa ya.</p> <p>DK : Kalo kebanggaan adalah sedikit kebanggaan dari sebuah usaha kita kan membuahkan hasil apalagi ya seperti sedemikian hasilnya tentu ada sedikit rasa bangga apalagi mendapat dukungan teman-teman setelah mengetahui hal ini.</p>		
--	--	--	--

<p>380</p> <p>385</p> <p>390</p> <p>395</p> <p>400</p> <p>405</p> <p>410</p> <p>415</p> <p>420</p>	<p>Sebenarnya saya mengikuti ini kan diam-diam, dan baru saya <i>up</i> setelah ada hasilnya. Untuk apa meng-<i>up</i> sesuatu kalo tidak ada hasilnya kan gitu kak</p> <p>P : Kalo orang tua gimana?</p> <p>DK : Kalau orang tua kemarin sempat ada komunikasi. Saya memberi tahu mengenai ini dan yah ada memberi sedikit kebanggaan lah kepada orang tua.</p> <p>P : Saudara cukup suka ya mengikuti kompetisi-kompetisi seperti, sebenarnya apasih tujuan yang paling mendasar dari hal tersebut?</p> <p>DK : Iya suka kak. Tapi kalo ada waktu luang dan sesuai. <u>*Tujuannya ya menambah kemampuan diri gitu kak. **Kan saya masuk PGSD nih, tentunya outputnya saya nanti akan menjadi seorang pendidik, saat menjadi seorang pendidik saya kan harus mampu memberikan contoh. Jadi minimal saya harus memiliki prestasi untuk memberi motivasi kepada siswa saya nanti gitu kak dan ada buktinya gitu.</u></p> <p>P : Kalau ingin membanggakan orangtua gitu?</p> <p>DK : Ada juga kak, <u>*tapi pertama ya dari diri sendiri. **Yang kedua ya itu untuk membanggakan</u></p>	<p>*Mengikuti kompetisi adalah untuk menambah kemampuan diri</p> <p>** Motivasi DK berprestasi adalah untuk menjadi teladan bagi calon-calon muridnya</p> <p>*Tujuan berprestasi DK yang utama adalah untuk dirinya sendiri</p>	<p>Menambah kemampuan diri</p> <p>Menjadi teladan bagi calon murid</p> <p>Keinginan diri berprestasi</p>
--	--	---	--

425	<u>kedua orang tua, susah payah membesarkan kita ya ada sedikit upaya yang bisa kita lakukan ya berprestasi. Tidak sia-sia orang tua menyekolahkan kita kan begitu.</u>	** Untuk membalas perjuangan orang tua	Berterima kasih pada orang tua
430	P : Apa dampak dari regulasi diri dalam capaian prestasi di dalam kehidupan sehari-hari? selain yang menambah relasi tadi ya.		
435	DK: <u>Mungkin ya sedikit bersemangat. Karena oh ternyata saya bisa bersaing dengan orang-orang diluar sana gitu kak. Kalo ada event lagi akan mencoba gitu kak.</u>	Memunculkan semangat lomba dan percaya diri	Lebih percaya diri
440	P : Ada tidak suatu pengalaman yang berkesan yang diperoleh setelah mendapat prestasi nasional ini?		
445	DK : Pengalaman berkesan tidak ada sih kak. Ya gitulah, semenjak SMA pengalamannya kak. Berprestasi ya mungkin dapat apresiasi dari orang lain gitu aja.		
450	P : Apa harapan kedepan saudara terkait dengan prestasi yang telah diperoleh ini?		
455	DK : <u>*Harapan kedepan saya setelah meraih prestasi ini supaya lebih baik lagi, **kalo ada event supaya berusaha lebih maksimal lagi dalam meraih apa yang dituju, ***kemudian dengan hasil yang demikin bisa saya gunakan untuk bekal</u>	*Meraih pencapaian yang lebih tinggi **Akan berusaha lebih keras dalam mencapai tujuan	Berkesinambungan meraih prestasi Termotivasi lebih berusaha mencapai tujuan
460	***kemudian dengan hasil yang demikin bisa saya gunakan untuk bekal	***Menjadi bekal untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi	Bekal melanjutkan pendidikan

470	<u>nantinya untuk melanjutkan study saya, insyaallah melanjutkan S2 mungkin sebagai salah satu persyaratan begitu kak.</u>		
475	P : Saudara aktif tidak di organisasi?		
480	DK : Organisasi saya <i>alhamdulillah</i> aktif. Kalo PGSD ini kan adanya di Muara Bulian. Organisasi kami ya ada disekitar situ. Kemaren saya diberi tahu oleh ketua IMA (Ikatan Mahasiswa) nya untuk		
485	melanjutkan periode selanjutnya, tapi saya sedikit ee mengalihkan, menolak. Kalo untuk		
490	devisi saya mampu, kalo untuk wakil <i>insyaallah</i> . Kalo untuk jadi ketuanya mungkin belum gitu kak, mungkin untuk semester selanjutnya.		
495	P : Kalo UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) ada tidak ikut?		
500	DK : UKM... Rohis saya kak		
505	P : Itu saja ya? DK : Iya, karena memang kalo di PGSD itu untuk mengikuti UKM terlalu padat tidak bisa kak, jauh. Selain itu kegiatan kami juga padat gitu kak kalo ada kegiatan tatap muka.		
510	P : Jadi selain lomba ini apa saja yang pernah di ikuti saat kuliah. DK : <u>Selain ini ada KTI (Karya Tulis Ilmiah), tapi itu kebanyakan tim. Kemaren sudah sempat</u>	Pengalaman ikut lomba kelompok	Pengalaman berkompetisi kelompok

515	<p><u>ikut PMW (Program Mahasiswa Wirausaha). Kebanyakan tim sih.</u> P : Tim PMW berhasil? DK : Endak sih, endak lolos pendanaan.</p>		
520	<p>P : Saudara ikut kompetisi-kompetisi itu sejak kapan? DK : Aktif lomba itu dari SMA kak. Mulai masuk SMA.</p>		
525	<p>P : Lalu bagaimana cara belajar akademik di samping mengikuti kompetisi dan berbagai pelatihan?</p>		
530	<p>DK : Kan kalo lomba itu gak setiap waktu/setiap hari kan kak. Ya kalo ada lomba, hari minggu saya belajarnya. Na, contohnya kalo di SMA dulu, kan ada waktu khusus untuk memfokuskan ke lomba.</p>		
535	<p>Jadi belajar akademik enggak terganggu sih kak. Malah saya akademik terakhir waktu di SMA kemarin ada dapat juara umum.</p>		
540	<p>P : Dalam waktu dekat ini ada mau ikut kompetisi lagi? DK : Ada kak, kemarin ada kawan yang mengajak buat tim, aa debat, kayak debat bahasa Indonesia karena dulu di SMA saya <u>tim debat bahasa</u></p>		
545	<p><u>Indonesia, DBI.</u> Kalo di kuliah ini kan namanya KDMI (Kompetisi Debat Mahasiswa Indonesia) mau ikut itu sih kak.</p>		
550	<p>Kemarin universitas</p>	<p>Pengalaman berkompetisi kelompok di SMA</p>	<p>Pengalaman berkompetisi</p>
555			
560			

565	<p>mengadakan juga. Tapi belum rezekinya, belum lolos gitu kak.</p> <p>P : Bagaimana pendapat saudara terkait kebutuhan/ketagihan setelah memperoleh suatu prestasi?</p>		
570	<p>DK : Saya rasa itu benar sekali. <u>Karena dari usaha kita sendiri apalagi membuah hasil itu rasanya ingin mencoba lagi gitu kak di event-</u></p>	Pencapaian prestasi bersifat berkesinambungan	Berkesinambungan meraih prestasi
575	<p><u>event</u> berikutnya gitu kak.</p> <p>P : Apa tips atau strategi yang bisa saudara <i>share</i> pada orang lain/teman-teman agar bersemangat untuk meraih prestasi?</p>		
580	<p>DK : <u>Kalau dari saya sendiri, pribadi saya nih. Siapa tau cocok diterapkan oleh orang</u></p>	Kunci berprestasi menurut DK ulet,	Perencanaan strategi belajar
585	<p><u>lain. Yang pertama adalah ulet. Kalo belajar agar tidak mudah bosan itu harus sesuai dengan versi kita gitu. Gimana cara kita</u></p>	memilih versi belajar yang sesuai diri, memahami konsep dengan bahasa sendiri dan mampu menciptakan suasana belajar yang menarik	
590	<p><u>mengingat suatu materi bukan menghafal ya. Tapi memahami konsep. Jadi memahami konsep itu dengan hal yang aneh-</u></p>		
595	<p><u>aneh</u> misalnya dengan istilah kayak biologi nih. Kayak pembuluh darah balik dan vena, itu kan saya dari suku Jawa nih.</p>		
600	<p>Itu dikaitkan dengan bahasa Jawa. Yang lucu-lucu jadi kita mudah mengingatnya. Kayak gastropoda, nah apa sih</p>		
605	<p>yang di ingat-ingat, gas motor, gas, gas tropoda</p>		

610	<p>kan begitu. Nah jadi belajar tidak melulu harus fokus ,tidak melulu harus yang teoritis. Maka dari itu kita harus bisa menciptakan suasana belajar yang menarik bagi kita sendiri.</p>		
615	<p>P : Lalu saandainya saudara memperoleh kesulitan dalam belajar atau dalam menjalani hidup, apa yang saudara lakukan?</p>		
620	<p>DK : <u>*Membenahi diri. Gini, berkaca apa yang kurang dari diri kita gitu kak. Dulu saya pernah</u></p>	Evaluasi diri	Evaluasi diri
625	<p><u>waktu SMA kelas 1 semester 2, merosot prestasi saya. Dari 1 ke 3. Dari hal itu saya berkaca</u></p>		
630	<p><u>apa sih yang membuat saya merosot dan ternyata pergaulan saya agak terlalu kurang bagus. Maka dari itu saya benahi semester</u></p>		
635	<p><u>berikutnya.**Jadi kita harus pandai-pandai berkaca dari pengalaman yang telah kita lakukan begitu kak.</u></p>	Belajar dari pengalaman sendiri	Refleksi diri
640	<p>P : Lalu saat saudara menemui kesulitan apakah sering saudara meminta bantuan orang lain yang dirasa lebih bisa atau berusaha diselesaikan sendiri?</p>		
645	<p>DK : <u>Nah ini pertanyaan bagus, karena sering orang-orang terdekat saya bilang “kok kamu gak pernah cerita sih. Emang gak pernah ada</u></p>	DK berjuang sebisa mungkin menyelesaikan masalahnya sendiri	Menyelesaikan masalah sendiri
650			

<p>655</p> <p>660</p> <p>665</p> <p>670</p> <p>675</p> <p>680</p> <p>685</p> <p>690</p> <p>695</p>	<p><u>masalah??. Adalah, tapi saya lebih memendamnya sendiri. Mencari solusinya sendiri karena kadang memang ada hal-hal yang harus diceritakan ke kawan atau ke orang tua. Tapi kebanyakan saya cari solusinya sendiri berkaca dari orang lain yang sudah mengalaminya gitu kak. Dia caranya gimana sih?</u></p> <p>P : Itu dari liat video ya atau baca buku atau bagaimana?</p> <p>DK : <u>Kadang video youtube banyak inspirasi. Satu Persen, Neuron (kanal dalam aplikasi youtube) dan lain sebagainya itu kak. Mungkin itu sih.</u></p> <p>P : Kalo masalah distraksi/gangguan, sekiranya apa yang sering mengganggu saudara dalam mencapai tujuan?</p> <p>DK : Rasa malas</p> <p>P : Teman-teman?</p> <p>DK : Kalau dari teman. Teman saya... <i>Alhamdulillah circle</i> saya tidak terlalu bebas gitu kak</p> <p>P : Terus saudara merasa kecanduan media sosial tidak?</p> <p>DK : Kalau media sosial saya gak terlalu aktif. Kayak ig saya jarang aktif. Yang megang ig bukan saya sih.</p> <p>P : Jadi sumbernya dalam diri kamu dan itu rasa malas ya.</p> <p>DK : Ya itulah. Ingin</p>	<p>Mencontoh penyelesaian orang lain</p> <p>Menonton video <i>self improvement</i> dari youtube</p>	<p>Pengamatan lingkungan</p> <p>Video inspirasi</p>
--	--	---	---

<p>700</p> <p>705</p> <p>710</p> <p>715</p> <p>720</p> <p>725</p>	<p>memulai. Kalo sudah memulai itu rasa ketagihan itu pasti ada. P : Lalu bagaimana cara menyelesaikan saat rasa malas hadir secara terus- menerus? DK : <u>Kalau saya</u> <u>memotivasi diri. Lihat</u> <u>orang lain. Orang lain</u> <u>sudah sampai sini kok</u> saya leha-leha gitu . Gitu <u>kak.</u> P : Oke, ada hal lain lagi tidak yang mau diceritakan? DK : Menurut saya cukup sih kak. P : Gitu ya, menurut kakak juga ini sudah cukup banyak menjawab ya. Jadi kalo saandainya nanti kakak kurang data lagi, kakak hubungi saudara lagi saja ya. DK : Oke kak. Mohon maaf apabila saya agak <i>slow respon</i> ya atau lupa. Misal tadi seperti tanda tangan. Kakak bisa langsung saja mengingatkan. Saya sering lupa kalo tidak di ingatkan. P : Oke kalo begitu, nanti inikan kakak ketik, lalu naskahnya <i>dishare</i> ke saudara mengoreksi kesesuaiannya ya DK : Iya kak P : Makasih banyak ya saudara untuk waktunya dan semua jawabannya. Semangat terus ya... DK : Siap Kak</p>	<p>Melihat kemajuan orang lain untuk menghalau malas</p>	<p>Pengamatan lingkungan</p>
---	---	--	----------------------------------

No. Wawancara	2
Narasumber	DK
Jenis Kelamin	Laki-laki
Status	Mahasiswa/Semester V
Tujuan	Mengetahui Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi
Tipe Wawancara	Semi Terstruktur
Hari/Tanggal	Minggu, 01 Oktober 2022
Waktu	10.00-10.12 WIB
Lokasi	Via Telepon
Suasana	Karena perbedaan lokasi yang cukup jauh (kurang lebih 192 km) antara peneliti dan partisipan. Peneliti di Mendalo sedangkan partisipan di Merangin dalam rangka mengikuti program Kampus Mengajar, maka proses wawancara harus menggunakan telepon. Kondisi partisipan sehat. Sambungan telepon sangat lancar sehingga tidak ada kendala yang berarti.

NO	Transkrip Verbatim	Interpretasi	Tema Emergen
730	<p>P : Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.</p> <p>DK : Waalaikumsalam kak</p>		
735	<p>P : Jadi sekarang lagi luang ya?</p> <p>DK : Iya kak mumpung lagi luang baru pulang sekolah.</p>		
740	<p>P : Oh oke. Jadi ini kakak memperdalam wawancara yang kemarin ya ada data-data yang kurang gitu.</p>		
745	<p>DK : Boleh nih</p> <p>P : Seperti biasa ya kakak izin rekam ya.</p> <p>DK : Oke lah.</p>		
750	<p>P : Nah ini kan di sini ada jawaban saudara, kan dari PGSD tapi masih mengikuti lomba yang berbasis biologi gitu karena dari dulu suka kan</p>		
755	<p>terus jadi bilang karena saya dulu gak mendapatkan atau kurang mendapat dukungan dari orang tua itu. Maksudnya</p>		
760	<p>gimana ya?</p> <p>DK : <u>Nah sebenarnya nih saya tidak ada niat kuliah dulu sebenarnya. Nah, berhubung saya melihat apa kiprah saya waktu SMA kok sayang untuk disia-siakan. Mungkin saya untuk saya mengusahakan mencari</u></p>	Tidak menyia-nyiakan kemampuan	Memanfaatkan potensi diri
765	<p><u>beasiswa.</u> Setelah saya dapat, saya dapat saya mengikuti SNMPTN saya itu disuruh untuk mengambil PGSD gitu</p>		
770			

775	kak. Karena ada rekomendasi dari kakak. Karena memang peluangnya prospek ke depannya bagus juga gitu kak.		
780	P : Begitu ya, sekarang beasiswanya dapat ya? DK : Alhamdulillah dapat KIP kuliah.		
785	P : O KIP, jadi sebenarnya orang tua itu enggak mendukung saudara untuk kuliah ya? DK : Ya...		
790	P : Oh karena biaya ya? DK : Bisa jadi.		
795	P : Oke, yang selanjutnya. Nah ini ada jawaban saudara tentang Yapresindo itu ya penyelenggara Olimpiade tuh. “Nah ini kalau dibilang abal abal sih yang gak abal abal” Nah		
800	emang itu saudara pernah dengar ada orang yang bilang abal-abal gitu? DK : Kalau... tidak pernah sih. Memang itu dilakukan rutin, namun itu kan pelaksanaannya online gitu kak langsung datang ke tempatnya ke Semarang gitu. Memang		
805	bukan abal-abal karena memang ada undang-undangnya begitu kak.		
810	P : Oh gitu. Nggak ada temen saudara yang bilang alah apa tuh abal-abal juga, nggak ada ya?		
815	DK : Nggak ada malah setelah tahu saya dapat itu, banyak yang ikutan		
820	sekarang.		

825	P : Oh gitu. Oke yang selanjutnya ya. Nah sebelumnya saudara bilang gini. “Kalau yang saya rasakan” ini waktu sesudah menang ya “tidak ada yang terlalu spesial kak. Namun memang sedikit mendapat relasi		
830	karena memang ada orang-orang yang berkepentingan mencari saya ya sedikit menambah relasi lah”.		
835	P : Nah itu kemudian ada orang-orang mencari saudara itu ngapain tujuannya?		
840	DK : Kayak kemarin nih contoh humas UNJA, ingin membantu menyebarluaskan bahwa salah satu mahasiswanya dapat prestasi ini begitu		
845	kak, jadi kan saya bisa menjalin hubungan dengan humas paling tidak sekarang tahu orangnya gitu. Apabila		
850	saya memiliki kepentingan menghubungi orangnya gitu. Nah kemudian		
855	kemarin dari RRI Jambi ada menghubungi saya, namun ya saya menolak karena terlalu padat jadwalnya gitu.		
860	P : Dari RRI Jambi untuk apa kalau boleh tau?		
	DK : Emang seputar tadi seputar prestasi yang saya dapat.		
865	P : Itu dari orang-orang yang nggak dikenal ya. Kalau dari orang yang		

870	<p>dikenal banyak yang nanya-nanya? DK : Kalau mungkin teman cuma, itu di mana ikutnya gitu seperti mengenai seputar olimpiade nya.</p>		
875	<p>P : Lalu selanjutnya saudara ada bilang “kalau kebanggaan adalah sedikit dari usaha kita kan membuahkn hasil.</p>		
880	<p>Apalagi ya seperti demikian hasilnya. Tentu ada sedikit rasa bangga apalagi mendapat dukungan teman teman setelah mengetahui hal ini”.</p>		
885	<p>Nah itu dukungan dari teman teman gimana ya gambarannya?</p>		
890	<p>DK : Gambarannya ya kayak seperti ucapan. Semoga ke depannya lebih baik bukan dukungan materi, bukan dukungan apa sih kak. Dukungan yang bisa bikin semangat gitu.</p>		
895	<p>P : Oke. Ini kan setelah kamu mendapat juara nih medali emas di olimpiade biologi itu ada nggak penyesalan dari kakak-kakak atau orang tua. Coba dulu masuk ke biologi aja gitu.</p>		
900	<p>DK : Enggak ada sih kak, kalau orang keluarga enggak ada yang tahu. Tahunya setelah saya dapat gitu. Ya enggak ada, enggak ada penyesalan kenapa disesali gitu.</p>		
910	<p>P : Itu kakak saudara dulu</p>		

	kuliah juga ya?		
915	DK : Iya, beliau biologi. P : Oh jadi tahu gitu ya kenapa tidak merekomendasikan biologi.		
920	DK : Iya P : Nah ini ada jawaban saudara bahwa “Kemarin saya diberitahu oleh ketua IMA untuk melanjutkan periode selanjutnya, tapi semua sedikit mengalihkan”. Menurut saudara mengapa beliau menghubungi...		
925	DK : Begini-Begini, kan itu kepemimpinan yang beliau pegang kan sudah habis masa periodenya. Nah beliau ini mencari calon-calon yang akan melanjutkan lagi gitu kak,		
930	DK : Begini-Begini, kan itu kepemimpinan yang beliau pegang kan sudah habis masa periodenya. Nah beliau ini mencari calon-calon yang akan melanjutkan lagi gitu kak, melalui pemilihan umum. Terus saya salah satu yang direkomendasikan.		
935	P : Saudara sebelumnya menjabat apa?		
940	DK : Saya sebelumnya definisi kewirausahaan. P : Di kewirausahaan itu anggota atau ketua?		
945	DK : Ketua divisi. P : Oh gitu. Menurut saudara...		
950	DK : Dan pelaksanaan pemilihan umum sudah selesai kemarin dengan hanya 2 calon. Saya tidak mendapatkan dan saya dipercaya lagi menjadi apa definisi kewirausahaan lagi gitu kak.		
955	P : Menurut saudara, kenapa mantan ketua IMA merekomendasikan		

960	saudara? ada tidak keterkaitannya dengan pencapaian lomba terakhir kali?		
965	DK : Kayaknya tidak ada, sepertinya tidak, <u> mungkin gini, karena beliau dengan saya ini kan satu circle. Maksudnya dekat gitu kak dan sering-sering berkumpul di rumah</u>	DK kerap berdiskusi tentang pengetahuan dengan senior dan dosennya	Menggali pengetahuan dimana pun
970	<u> dosen. Ada salah satu dosen yang sering kami kumpuli gitu kak. Kami sering ya nyari wawasan kayak ngobrol bareng gitu</u>		
975	<u> kak. Mungkin dari situ tahu jalan gimana ya saya orangnya gimana gitu. Sepak terjangnya di universitas apa di prodi itu gimana gitu. Mungkin dari situ.</u>		
980	P : Jadi nggak cuma lihat dari pencapaian yang terakhir itu ya.		
995	Oke. ini ada jawaban sebelumnya. “Waktu ada masalah nih mencari solusinya sendiri karena kadang memang ada hal hal yang harus diceritakan ke kawan atau ke orang tua. Tapi kebanyakan saya cari solusinya sendiri. Berkaca dari orang lain yang sudah mengalaminya”. Nah itu gimana ya maksudnya?		
1000	DK : <u> Ya kalau misal kita punya masalah. Untuk apa kita ceritakan ke orang lain kalau kita bisa selesaikan sendiri? kalau misal kalau menurut saya, kalau masalah pribadi</u>	DK sebisa mungkin berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri	Menyelesaian masalah sendiri
1005			
1010			

1015	<u>diceritakan ke orang lain itu semakin banyak masukan semakin rumit kita selesaikan.</u>		
1020	P : Gitu ya... Kalau bukan masalah pribadi sih masalah seandainya kehidupan perkuliahan kayak gitu.		
1025	DK : Kalau tentang perkuliahan jarang saya cerita-cerita sih ya. Mungkin kalau ada sesuatu, kalau memang itu untuk tim memang		
1030	sama teman saya ngecek apa ceritanya.		
1035	P : Oh begitu nah ini ada jawaban saudara sebelumnya yang berkaitan. “Kadang lihat gitu yang ada inspirasinya seperti 1% ,neuron”. Itu?		
1040	DK : Oh itu kadang ya, itu kadang menginspirasi kita. Secara tidak langsung kan kita dapat inspirasi dari situ gitu kak.		
1045	P : Oke oke, nah ini pertanyaan terakhir ya. Sebelumnya saudara bilang enggak ada terganggu dengan media sosial ya kan.		
1050	DK : He em P : “Lagian yang megang bukan saya”. Nah itu kalau boleh tahu siapa yang megang akun ig?		
1055	DK : Yang megang ig ada 2 orang. saya dengan yang kakak hubungi kemarin.		
1060	P : Oh gitu ya... DK : Hmm, saya jarang		

1065	<p>buka ig. Buka <i>whatsapp</i> ya sekedar, makanya kayak hubungan kayak grup. Gak ada yang terlalu.</p> <p>P : Ini nanti mau ada kegiatan apa lagi?</p>		
1070	<p>DK : Untuk itu kami sabtu <i>free</i> kak, mungkin nanti menyusun apa program kerja untuk seminggu ke depan. Oh, kami akan selesaikan pucuk literasi sih kak.</p>		
1075	<p>P : Pucuk literasi?</p> <p>DK : Iya, pucuk literasi untuk SD.</p> <p>P : Itu berakhirnya kapan sih kalian?</p>		
1080	<p>DK : Kami desember awal tanggal 2 kemungkinan. Menurut edaran tanggal 2 selesai masa tugas.</p>		
1085	<p>P : Jadi ini sudah selesai wawancara keduanya ya.</p> <p>DK : Iya kak</p>		
1090	<p>P : Makasih banyak ya udah ngeluangin waktunya.</p> <p>DK : Sama sama kak.</p> <p>P : Semoga lancar ya ini programnya.</p> <p>DK : Aamiin, kakak juga semoga lancar itu untuk skripsi nya.</p> <p>P : Pasti, sudah dulu ya, wassalamualaikum warahmatullahi wabaraokatuh.</p>		

Lampiran 12. Transkrip Wawancara Partisipan LDY

No. Wawancara	1
Narasumber	LDY
Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Mahasiswa/Semester V
Tipe Wawancara	Semi Terstruktur
Tujuan	Mengetahui Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi
Hari/Tanggal	Selasa, 06 September 2022
Waktu	10.00 - 10.36 WIB
Lokasi	Gazebo LPTIK Universitas Jambi
Suasana	<p>Suasana di siang itu cerah. Saat wawancara berlangsung ada 3 orang mahasiswi lain selain kami yang sedang bersantai di gazebo. Mereka bukan kenalan kami. Mereka juga seperti memahami bahwa kami sedang menjalani wawancara, sehingga mereka tidak membuat keributan dengan berbicara pelan dan lebih sibuk ke gawainya.</p> <p>Partisipan datang mengendarai motornya sendiri langsung dari rumahnya. Hari ini beliau tidak sedang ada kelas perkuliahan sama sekali karena sedang mempersiapkan PPL (Praktek Kerja Lapangan). Partisipan dalam keadaan sehat, mengenakan pakaian yang kasual. Beliau sepertinya adalah pribadi yang hangat dan riang yang tergambar dari cara berbicara dan mimik wajahnya.</p> <p>Setelah sedikit bertegur sapa, peneliti menjelaskan tentang tujuan wawancara ini lalu mempersilahkan partisipan membaca prosedur penelitian (kode etik penelitian), setelah itu peneliti menjelaskan hal-hal penting dari lembar prosedur penelitian dan meminta partisipan untuk tanda tangan di lembar persetujuan bersedia mengikuti penelitian (<i>informed consent</i>), meminta izin untuk merekam selama proses wawancara dan meminta partisipan untuk berbicara agak keras agar tertangkap oleh alat perekam karena partisipan bertipe suara lembut.</p>

No.	Transkrip Verbatim	Interpretasi	Tema Emergen
1	P : <i>Assalamualaikum warahmatulahi wabarakatuh</i> LDY : <i>Walaikumsalam warahmatullahi wabarokatuh kak</i>		
5	P : Saudari sekarang apa kesibukannya? LDY : Untuk saat ini lebih fokus ke latihan dan kuliah kak. Terus saya juga terjun ke <i>entertainment</i> kan kak, namun tidak sesibuk latihan gitu lo. Cuma sampingan aja.		
10	P : Inikan semester lima (V) ya, PPL (Program Pengalaman Lapangan) sudah dimulai ya? LDY : Tanggal 12 September besok kak.		
15	P : Jadi saat ini sibuk ke PPL dan latihan takraw ya? LDY : Iya kak.		
20	P : Kalau <i>entertainmentnya</i> itu bagaimana? LDY : Itu kayak <i>endorse</i> gitu kak dari <i>tiktok</i> .		
25	P : Oh <i>endorse</i> barang ya. Saudari ini kakak lihat seperti <i>selebgram</i> ya, pengikut di <i>instagramnya</i> 12.000 sekian, kalo <i>tiktoknya</i> berapa?		
30	LDY : Kalo <i>tiktok</i> sudah mencapai 1,2 juta kak. Tapi di <i>ig</i> saya gak ambil <i>endorse</i> . P : Oh gitu ya, hebat sekali saudari ya. Masih kuliah sudah punya penghasilan pribadi dan mampu berprestasi ke nasional bahkan ke internasional. Tolong dong ceritakan mengenai lomba nasional ataupun internasional yang pernah saudari ikuti!		
35	LDY : Kalo yang terakhir saya ikuti itu nama pertandingannya <i>Kings Cup the Sepak Takraw</i>		
40			

45	<p><i>World Championship 2022</i> itu khusus di Thailand, Thailand yang ngadain. Karena kan di Thailand emang prioritas. Kalo seperti kita kan sepak bola.</p>		
50	<p>Jadi memang dia yang mengadakan terus kak. Jadi kemaren itu 2 minggu lebih kita disitu. Indonesia ngikutin nomor pertandingannya <i>dubble event</i>, beregu, quadran, sama tim. Ada 4 nomor kak. Jadi kita putra putri ada 4 nomor kak.</p>		
55	<p>P : Ada 4 nomor ya, kalo dari Indonesia itu univ Jambi sajakah yang mengirim peserta?</p>		
60	<p>LDY : Enggak kak, itu campur kak, kalo yang dari Jambi cuma saya sendiri. Selebihnya ada yang dari Jabar, dari DKI.</p>		
65	<p>Disitu kita ngikutin 5 nomor kalo gak salah kak. <u>Tapi kalau saya sendiri mengikuti 2, di nomor tim sama nomor <i>mix quadrant</i>. Di <i>mix quadrant</i> itu saya perak, di tim saya perunggu.</u></p>	Semua cabang lomba yang di ikuti LDY memperoleh kemenangan	Pengalaman berprestasi internasional
70	<p>P : Kalo yang tim itu barapa orang?</p>		
75	<p>LDY : Kemaren kuotanya ada 10. Ada 10 orang yang Indonesia bawa. Cuma yang main itu kan 3, 3, 3 pemain cadangannya 1.</p>		
80	<p>P : O sekali main 3 orang ya. Tapi kalo cewek ya mainnya dengan sesama cewek kan?</p>		
85	<p>LDY : Itu ada yang <i>mix quadrant</i> kak, 2 cewek dan 2 cowok. Nomor baru itu kak. Nomor pertandingan yang baru diadakan.</p>		
90	<p>P : Bagaimana dengan kompetisi tingkat nasional?</p>		

95	<p>LDY : Ada di PRA-PON sama PON tapi mungkin saya ceritakan yang PON aja kali ya kak karena lebih.</p> <p>P : Boleh.</p> <p>LDY : <u>Kalo di PON itu Jambi ada... yang sepak takrawnya ada 4 orang, masuk pelatih 1 jadi 5 orang. Nah disitu kami masuk 2 nomor kak. Itu nomor <i>dubble event</i> sama regu. Kalo regu kan mainnya bertiga kak, kalo <i>dubble event</i> itu mainnya berdua. Itu nomor dua-duanya dapat perunggu.</u> Dan itu sepak takraw terakhir dapat mendali itu tahun 2001, dan baru dapat medali lagi di tahun 2021 kemaren.</p>	<p>Nomor cabang takraw yang di ikuti LDY selalu memperoleh prestasi</p>	<p>Pengalaman berprestasi di nasional</p>
100	<p>110 P : Wah hebat sekali ya...Terus kalau di kompetisi internasional itu berapa negara yang ikut?</p> <p>115 LDY : Berapa yang ikut kurang tau sih kak, banyak lah, tapi khusus ASEAN aja sih kayaknya.</p>		
120	<p>P : Tolong ceritakan bagaimana upaya yang saudara lakukan untuk memperoleh prestasi tersebut!</p> <p>LDY : <u>Kalo upaya apa ya kak. Paling ya latihan.</u></p> <p>P : Sama pelatih ya?</p>	<p>Latihan adalah upaya utama untuk meraih kemenangan</p>	<p>Latihan kunci kemenangan</p>
125	<p>LDY : <u>Iya kak, tapi saya tidak terbatas berlatih sama pelatih kadang saya latihan tambahan sendiri gitu kak. Karena kan yang tau kekurangan diri kita</u></p>	<p>LDY menambah latihan mandiri karena dirinya sendiri yang tahu kekurangannya</p>	<p>Rajin berlatih secara mandiri</p>
130	<p>130 <u>kan kita sendiri. Kalo untuk latihan ni kak, misalnya ni jadwal latihannya pagi sore. Nanti siang tambahin latihan sendiri.</u></p>		
135	<p>P : Latihan di tempat olahraga di sini ya?</p>		

140	<p>LDY : Dirumah kak. <u>*Karena orang tua saya kan pelatih. **Jadi alat-alatnya itukan ada dirumah. Jadi yaudah, saya latihan sendiri.</u></p> <p>P : Jadi orang tua saudari ini pelatih ya?, olahraga taktaw kah?</p>	<p>*Orang tua LDY adalah pelatih</p> <p>**Alat-alat latihan tersedia di rumah LDY menunjang LDY dalam berlatih mandiri</p>	<p>Peran orang tua sebagai pelatih</p> <p>Ketersediaan fasilitas latihan</p>
145	<p>LDY : Iya, pelatih takraw ayah kak.</p> <p>P : Pelatih takraw dimana?</p>		
150	<p>LDY : Pelatih dikota Jambi kak <u>sama yang membawa pertandingan keluar itu ayah saya juga. Cuma ayah saya belum pegang nasional gitu. Belum kepala pelatihnya maksudnya.</u></p>	<p>Ayah LDY bertanggung jawab membawa atlet bertanding keluar</p>	<p>Peran orang tua dalam kompetisi</p>
155	<p>P : Melatih di sekolah-sekolah ya?</p> <p>LDY : Tidak kak, buka klub sendiri.</p>		
160	<p>P : Jadi kuncinya latihan intensif ya. Doa gimana?</p> <p>LDY : Kalo doa itu pasti kak. Terus juga paling tu <u>nanya pengalaman sama senior-senior gitu. Biar dikasih motivasi gitu lho kak. Kalo saya itu perlu banget itu kak.</u></p>	<p>Pengalaman-pengalaman dan motivasi dari senior sangat berpengaruh pada LDY</p>	<p>Motivasi dari senior</p>
165	<p>P : Bagaimana dengan gaya hidup sehat, apakah benar-benar diterapkan?</p>		
170	<p>LDY : Wah gaya hidup ya harus sehat kak.*<u>Apalagi pelatih dirumah ni ya. Jadi tau ni kita ngapain-ngapain aja.**Paling itu hp dikumpul kalo udah malam banget. Jam sepuluh, jam sebelas lah batasnya. Setiap malam itu harus minum vitamin gitu kak. Pagi sesudah latihan, kita latihannya jam 6 ini kak, selesai jam setengah 8. Kalau misalnya gak ada kuliah pagi,</u></p>	<p>*Peran ayah sebagai pelatih dalam pengawasan kedisiplinan</p> <p>**Detail pola hidup yang dijalani LDY</p>	<p>Peran ayah dalam pengawasan</p> <p>Disiplin</p>
175			
180			

185	<u>biasanya saya latihan sampai jam 10 kak. Habis sarapan, istirahat, baru sorenya latihan lagi.</u>		
	P : Penggunaan suplemen itu berpengaruh ya?		
190	LDY : Sangat berpengaruh kak. Karena kan kita ngeluarin energi terus, keringet terus setiap hari. Jadi butuh itu kak.		
	P : Jadi dalam menjaga pola hidup sehat itu masih ya jogging atau senam gitu?		
200	LDY : <u>Joging wajib itu kak, kalo senam sih enggak kak karena kita olahraganya, olahraga kaki ya, senam itu</u>	Olahraga yang wajib dijalani LDY	Wajib olahraga
205	<u>gak terlalu ini, gak terlalu butuh gitu. Jadi yang biasanya itu selain jogging ada <i>stretching</i>, <i>cooling down</i> abis itu kayak teknik-teknik posisi masing-</u>	Rangkaian pola olahraga yang wajib dijalani LDY	Rutinitas olahraga
210	<u>masing gitu kak.</u> P : Bagaimana saudara meregulasi/mengatur diri saudara?		
	LDY : Mungkin jawabannya sama ya kak sama yang tadi.		
215	P : Selain kuliah kan saudara juga terlibat di <i>entertainment</i> dan latihan, bagaimana itu mengatur waktunya?		
220	LDY : Kalo <i>entertainment</i> mah mudah lah itu kak. Gak terlalu ganggu aktifitas sehari-hari. Kalo ada <i>endorse</i> terima, kalo gak ada yaudah. <u>Karena</u>		
225	<u>kan saya lebih memfokuskan ke yang latihan tadi kan kak.</u> P : Jadi lebih memfokuskan ke latihan untuk lomba ya?	LDY tetap memprioritaskan latihan sepak takraw	Memprioritaskan latihan
	LDY : Iya kak. <u>Kadang itu latihan saya tergantung sama</u>	Meskipun latihan wajib, LDY tetap tidak mengesampingkan kuliahnya	Memprioritaskan kuliah
230	<u>jam kuliah kak. Karena kan kita ada kuliah pagi. Jam 6 itu kak, udah harus ke kampus.</u>		

235	<u>Karena kita gak latihan pagi karena kuliah tadi. Diganti ke siang gitu. Kalau enggak memang libur hari itu. Cuman sore latihannya.</u>		
240	P : Apa yang menyebabkan atau menjadi faktor saudara mampu mengatur diri dengan baik dalam mencapai prestasi?		
	LDY : Gimana itu ya kak?		
245	P : Maksudnya apakah ada dari didikan orang tua kah atau faktor lain?		
250	LDY : Orang tua saya itu gak terlalu menekankan saya harus ini, harus itu. Semuanya saya yang atur sendiri. Orang tua taunya jam segini latihan. Sebelum itu ya terserah mau ngapain. Pokoknya setelah itu ya latihan. Jadi <u>*saya mengatur sendiri. Jam segini saya sudah harus ngapain, gitu lo kak.</u>		
255	<u>**Pokoknya itu sore, abis asar jam itu gak boleh di ganggu gugat. Kecuali memang ada yang penting gitu.</u>	*LDY memegang kendali sendiri terkait dengan urusan diluar latihan	Kesadaran diri akan disiplin
260	P : Sejak kapan saudara seperti itu? Itu kayak disiplin gitu ya... LDY : Iya kak. Semenjak... Jadi itu gini kak atlet itu dikasi jaminan sama pengurus. Kek misalnya gini kak TC berjalan. Itu kita dikasih uang perbulan. Jadi kita harus bertanggung jawab kan kak. Gak mungkin kita terima uangnya dari orang lain terus kita gak ngapain gitu kan kak.	**Tidak bisa membubarkan latihan untuk hal yang tidak penting	Disiplin
265	P : Siapa yang ngasih uang tersebut? LDY : E.. Pemprov. P : Jadi sebagai atlet dikasih biaya anggaran ya. LDY : Apalagi kalo dekat-	Terikat tanggung jawab dengan pengurus	Tanggung jawab pada pengurus
270			

280	dekat pertandingan kuliah izin kak. Harus izin, kita lebih fokus kesana. Atlet itu memang sudah biasa seperti itu kak.		
285	P : Dan mereka biasanya selalu dikasih uang ya? LDY : Iyah. Jadi gini kak, katanya nih PON kan 2024.		
290	Nah dari sekarang itu ada TC nya. TC berjalan, tiap bulan dikasih uang jadi kita harus latihan gitu kak. Dan wajib. P : TC itu apa ya? LDY : TC itu sama kayak apa ya kak.. TC itu kita sudah masuk ke program itu. Kita harus jalanin. Contohnya kita bulan september ini kita akan menjalani TC berjalan. Jadi TC		
295	itu memang wajib banget kak. Jadi TC itu ada TC berjalan dan TC inap. Kalo TC inap itu kita nginap, kita latihan gitu. P : Jadi bisa dibilang kalo TC		
300	(<i>Training Center</i>) berjalan itu kita masih melakukan kegiatan lain tapi kalo TC inap itu harus fokus satu kegiatan. LDY : Nah bisa dibilang begitu		
305	kak. P : Sejak kapan itu ya? LDY : Ya pokoknya beberapa bulan sebelum pertandingan itu pasti ada TC berjalan dan TC		
310	inap. P : Menurut penilaian sendiri seberapa disiplin saudari? LDY : Menurut saya, saya kurang disiplin sih. Karena kan		
315	saya juga kuliah kan, kuliah kan juga penting banget kan kak. Jadi saya sudah ditekankan sama pelatih kita latihan tiap hari kecuali hari		
320	Jumat. Tapi saya juga pernah		
325			

<p>330</p> <p>335</p> <p>340</p> <p>345</p> <p>350</p> <p>355</p> <p>360</p> <p>365</p> <p>370</p>	<p>gak latihan selain hari jumat. P : Pernah tidak kompetisi-kompetisi yang saudara ikuti ini mengganggu kuliah? LDY : Kalau kuliah olahraga mungkin enggak kak. Karena dia emang ada izinnya bagi atlet-atlet yang mau bertanding. <u>Dan misalkan kita menang, saandainya juara 1. Hadiah dari prodi boleh gak bayar ukt sampai 4 semester kak.</u> P : Juara nasional ya? LDY : Iya kak. Juara 2, 3 semester. Juara 3, 2 semester. P : Jadi itu tentu nya membuat kalian semakin termotivasi ya. Kalau boleh tau IPK terakhir saudara berapa? LDY : <u>Terakhir kalau gak salah 3.85 kak. Itupun bisa dibilang tinggi karena kan saya kemaren ikut tanding. Lagi sibuk-sibuknya banget jadi saya jarang masuk kuliah, tapi dosen pun memberikan nilai A, karena kita berprestasi gitu kan kak.</u> P : Sebenarnya apa motivasi terbesar saudara dalam meraih prestasi? LDY : Motivasi dalam latihan atau untuk semangatnya kak? P : Dalam latihan dan semangat juga. LDY : Kalau untuk semangat mungkin saya, yang sangat mempengaruhi pasti orang tua lah yakan. <u>*Karena orang tua kita jadi semangat latihan. Dan kalau **yang mempengaruhi dalam latihan mungkin ini kak, saya kan buat konten juga kan. Latihannya berpengaruh ke penghasilan</u></p>	<p>Wujud apresiasi kampus terhadap perolehan prestasi</p> <p>Perolehan prestasi dalam lomba dapat menunjang perolehan nilai kuliah</p> <p>*Orang tua menjadi penyemangat untuk meraih prestasi</p> <p>**Konten yang dibuat saat latihan mempengaruhi pendapatan LDY di tiktok</p>	<p>Apresiasi perguruan tinggi</p> <p>Apresiasi perguruan tinggi</p> <p>Orang tua penyemangat meraih prestasi</p> <p>Motivasi finansial</p>
--	--	---	--

375	<p><u>saya. Kayak sejalan gitu kak.</u> P : Lalu tolong ceritakan perubahan yang saudara rasakan setelah meraih prestasi?</p>		
380	<p>LDY : <u>Sebelumnya kan saya belum dikenal banyak orang. Sekarang dikenal banyak orang dan dihargai.</u></p>	Dikenal banyak orang dan dihargai	Terkenal dan dihargai
385	<p>P : Ada lagi gak? LDY : Apa ya?... P : Itukan perubahan dari luar ya, kalo dari dalam diri saudara?</p>		
390	<p>LDY : <u>Saya kalo pulang bertanding itu jadi lebih memiliki tanggung jawab lebih besar gitu kak. Karena kita menjaga nama baik kita.</u></p>	Merasa memiliki tanggung jawab dengan pencapaiannya	Bertanggung jawab atas pencapaian
395	<p>P : Jadi beban tidak? LDY : Iya jadi beban, <u>tapi ya bebannya positif gitu kak, kita jadi rajin latihan lagi. Buat jaga nama baik kita, karena mempertahankan itu lebih susah lo kak.</u></p>	Tanggung jawab ini membuat semakin rajin latihan	Bertanggung jawab atas pencapaian
400	<p>P : Kalo orang tua bagaimana tanggapannya terkait pencapaian bahkan sampai tingkat internasional?</p>		
405	<p>LDY : Pertama sih pasti bangga sih kak. <u>Karena itu memang cita-cita orang tua. Kan orang tua saya pelatih tu kak, memang cita-citanya anaknya bisa sampai ke internasional gitu.</u></p>	Berprestasi keningkat internasional adalah harapan orangtua	Wujudkan impian orang tua
410	<p>P : Kalo pencapaian ayah saudara dulu bagaimana?</p>		
415	<p>LDY : Sampai nasional kak, PON paling tinggi. P : Lalu bagaimana dampak dari kemampuan meregulasi diri dalam kehidupan sehari-hari? LDY : Mungkin ini ya. <u>Itu kan</u></p>	Padatnya kesibukan	Memprioritaskan

420	<u>bisa dibilang sibuk kak ya. Jarang ketemu sama temen-temen. Jadi saya tidak terpengaruh oleh teman-teman yang suka keluar malam gitu kak. Itu sih positifnya kak. Mereka kan suka nongkrong atau apa gitu. Itu kan kurang bermanfaat ya bagi saya. Jadi pokoknya cuma sibuk di kuliah sama latihan aja kak.</u>	membuat LDY secara tidak langsung memprioritaskan hal-hal penting	hal penting
425	<u>P : Jadi bisa dikatakan saudari akhirnya mampu memprioritaskan hal-hal penting ya.</u>		
430	<u>LDY : Iya kak.</u>		
435	<u>P : Orang tua sendiri ketat tidak?</u>		
440	<u>LDY : Tidak sih. Orang tua taunya jam sekian latihan. Karena itu kewajiban saya sebagai atlet ya kak, karena sudah dapat tunjangan dari Pemprov, jadi saya harus tanggung jawab.</u>	LDY bertanggung jawab dengan tugasnya	Terikat tanggung jawab
445	<u>P : Jadi mohon maaf ni kakak tanya ini. Nominal tunjangan Pemprov itu kisaran berapa?</u>		
450	<u>LDY : Itu terakhir waktu di PON 1,4 kak perbulan. Tapi kalau untuk sekarang belum tau kak. Karena belum dikasih tau nominalnya. Cuman udah dikasih tau kita akan mengadakan TC berjalan.</u>		
455	<u>P : Jadi kalo mau memperoleh uang tunjangan itu apakah harus berprestasi dulu?</u>		
460	<u>LDY : Kalo yang sebelum PON kemarin itu kan semua atlet dapat. Tetapi kalau sesudah PON, kita kan dapat perunggu ni kak. Jadi TC berjalannya itu kalo misalnya orang-orang belum dapat prestasi itu 5 bulan kita</u>	Setelah memperoleh prestasi, pembiayaan lebih besar dibanding dengan yang tidak berprestasi	Tunjangan dana lebih besar

<p>465</p> <p>470</p> <p>475</p> <p>480</p> <p>485</p> <p>490</p> <p>495</p> <p>500</p> <p>505</p>	<p><u>mungkin lebih banyak dari itu kak. Kek tunjangannya lebih gede gitu kak. Liat PON kemarin ni kak, jadi kita tiap tahun atau tiap bulan itu kita dapat sarana dan prasarana, kalo gak berprestasi gak dapat apa-apa gitu lo.</u></p> <p>P : Kan tidak semua mahasiswa keolahragaan atlet. Jadi apa kriteria yang bisa disebut atlet itu sendiri?</p> <p>LDY : Atlet itu yang dia punya program dan jadwal, kalo gak punya berarti dia bukan atlet. Kalo atlet itu kan dia punya tujuan kak. Kalau tidak berarti cuma sekedar aja.</p> <p>P : Apa harapan ke depan saudari terkait dengan prestasi yang telah diraih ini?</p> <p>LDY : <u>Saya sih kepengen kak, saya bisa bergabung ke Timnas, pengen bisa gabung ke Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional), dan bisalah meningkatkan prestasi yang lebih tinggi lagi di takraw.</u></p> <p>P : Di Indonesia ini atlet takrawnya yang terkenal siapa ya?</p> <p>LDY : Kak Lena Leni. Yang kembar itu kak. Orang Jabar.</p> <p>P : Dari wawancara sebelumnya saudari mengatakan suka takraw sejak kelas 3 SD ya?</p> <p>LDY : Gak langsung berminat sebenarnya. Karena ya orang tua pelatih, setiap hari ikut kelapangan. Jadi waktu itu pengen ikut <i>passing</i> gitu lo kak. Dari <i>passing-pasing</i> itu jadi pengen ikutan terus. Gak sengaja lah sebenarnya kak.</p> <p>P : Dulu SD pernah ikut lomba</p>	<p>LDY ingin bergabung dengan grup profesional yang tentunya berguna untuk semakin mengembangkan keahliannya</p>	<p>Menggali potensi lebih dalam</p>
--	---	--	-------------------------------------

510	<p>juga? LDY : <u>Udah kak waktu kelas 4, Perprov. Belum dapat juara. Tapi yang pas kelas 6 SD dapat perunggu, juara 3.</u></p>	Pengalaman ikut lomba	Pengalaman berprestasi di SD
515	<p>P : Apa tips atau strategi yang bisa saudari <i>share</i> ke teman-teman agar mereka bisa semangat dalam meraih prestasi?</p>		
520	<p>LDY : <u>Mungkin lebih konsisten gitu kak sama program yang dikasih. Kan kita itu punya jadwal untuk diri kita kan. Jam segini kita harus ini.</u></p>	Konsisten terhadap rencana yang telah disusun adalah sebuah kunci untuk berhasil mencapai prestasi	Konsisten mencapai tujuan
525	<p><u>Kita harus konsisten sama itu kak. Kalau saya sih itu kak.</u> P : O, begitu ya. Adalagi gak? LDY : Sehari-hari kita itu jangan malas. Itu sih kan masalah atlet.</p>		
530	<p>P : Haha, yang lain juga suka malas. Gimana itu supaya konsisten gitu?</p>		
535	<p>LDY : Apa ya... <u>Saya juga pernah lah malas kak. Yang bikin saya semangat lagi itu saya liat saingan-saingan saya itu banyak kak. Saingan saya itu se-Indonesia. Kalo kita</u></p>	Untuk memecut rasa malas adalah melihat pencapaian orang lain yang lebih tinggi	Strategi pemecahan masalah
540	<p><u>males ya kita ketinggalan gitu kak. Liatnya itu keatas. Saingan itu lebih banyak lagi. Nilai diri kita itu jangan ke bawah kak. Liat keatas gitu.</u></p>		
545	<p><u>Ayah saya itu selalu bilang yang lebih hebat dari kita itu ada lagi gitu. Jangan ngerasa udah hebat.</u></p>		
550	<p>P : Tapi kadang saat kita melihat keatas kita kadang jadi tidak bersyukur gak? LDY : Bukan. Maksudnya itu gini lo kak. Lihat keatas itu banyak. Kalo lihat kebawah</p>		
555	<p>kan kemampuan orang-orang</p>		

<p>560</p> <p>565</p> <p>570</p> <p>575</p> <p>580</p> <p>585</p> <p>590</p> <p>595</p> <p>600</p>	<p>yang dibawah, kita ni yang paling hebat ni. Buat cepat puas. <u>Liat keatas itu masih banyak yang lebih hebat dari kita. Itu sih yang membuat saya semangat kak.</u></p> <p>P : Apa hal-hal yang sering menjadi distraksi bagi saudara?</p> <p>LDY : Mm... paling omongan orang kak. Kadang ada orang-orang bilang apa sih itu gak pantas pergi kesini. Kemampuannya cuman segitu. Tapi saya itu orangnya gak terlalu mikirin itu kak. Kalo ada orang yang kayak gitu saya gak peduli gitu. Saya itu orangnya gak mudah kepikiran kak. Ada orang ngomong gitu saya itu memang benar gak peduli. Tapi kebanyakan sih masalahnya dari orang tua saya sih kak. Orang tua saya itu, ah jadi cerita kan!..</p> <p>P : Sekiranya kalo ceritanya terlalu privasi dan memalukan tidak perlu diceritakan.</p> <p>LDY : Mungkin dari orang tua dulu kali ya kak. Orang tua saya itu cuma peduli yang di takraw kak. Yang diluar takraw itu mereka gak peduli sama sekali.</p> <p>P : Diluar takraw seperti apa contohnya?</p> <p>LDY : Misalnya kayak kuliah. Kan dari awal sampai sekarang saya gak pernah minta uang dengan orang tua. Jadi yang namanya anak itu pasti pusinglah ya kak. Saya ngerasa tu gak ada tempat cerita. Sedangkan kita itu setiap hari stres karena latihan. Capek. Kadang butuh tempat cerita. Cuma orang tua saya tidak bisa</p>	<p>Melihat pencapaian orang lain yang lebih tinggi membuat LDY bersemangat</p>	<p>Strategi pemecahan masalah</p>
--	--	--	-----------------------------------

<p>605</p> <p>610</p> <p>615</p> <p>620</p> <p>625</p> <p>630</p> <p>635</p> <p>640</p> <p>645</p>	<p>untuk tempat cerita. P : Lalu dimana saudari mencari teman untuk berbagi cerita? LDY : <u>Mungkin saya cerita ke pacar, kadang sama kakak.</u> Karena pacar saya kan atlet takraw juga kak. Dia juga ngertilah gimana posisi saya. P : Jadi tidak pernah bayar ukt karena berprestasi ya? LDY : Iya, lagian saya kan KIP (Kartu Indonesia Pintar) juga kak. Karena berprestasi makanya bisa daftar KIP. Jadi saya gak pernah bayar uang kuliah. Itu sih untungnya saya kak. Orang tua kan kurang mendukung, untung punya KIP. Kalo gak punya ya gak bisa kuliah. P : Selain takraw, apakah saudari pernah tertarik dengan jurusan lain? LDY : Sebenarnya dulu saya pengen masuk jurusan sastra Jepang di Padang kak. Karena dulu waktu SMA sangat menyukai pelajaran ini. Tapi orang tua kan di Jambi dan menyarankan kuliah di dekat orang tua saja. Jadilah pindah ke Jambi, sayangnya di Jambi tidak ada jurusan ini. Akhirnya memilih prodi olahraga kak. P : Begitu ya, apakah masih digeluti dengan ikut kursus begitu? LDY : Tidak kak, di Jambi tidak ada sepertinya kursus bahasa Jepang. P : Iya juga sih, repot juga ya. Kan saudari punya kesibukan sebagai konten <i>creator</i> di media sosial ya. Lalu media sosial itu kadang-kadang</p>	<p>Mencari orang untuk berbagi keluh kesah</p>	<p>Mencari bantuan orang lain</p>
--	--	--	-----------------------------------

<p>650</p> <p>655</p> <p>660</p> <p>665</p> <p>670</p> <p>675</p> <p>680</p> <p>685</p> <p>690</p>	<p>membuat saudari malas tidak? LDY : Mungkin enggak kak. <u>Saya kan sebagai konten creator yang aktivitasnya itu sejalan kak. Jadi misalnya saya latihan saya bawa alat alat untuk buat konten. Jadi sekaligus merekam, sekaligus latihan gitu lo kak.</u> P : Lalu apa sebenarnya yang membuat saudari malas? LDY : Saya sebenarnya orang yang gak bisa terlalu dimarahin. Itu misalnya kita tidur siang dan bangun agak telat dikit bangunnya terus dimarah-marahin. Itu saya jadi malas untuk latihan tu kak. Itulah salah satu kurangnya orang tua saya kak. P : Apa pengalaman paling berkesan yang pernah saudari rasakan setelah memperoleh pencapaian tingkat nasional atau pun internasional? LDY : Mungkin pas di PON kemarin kak. Karena itu Jambi kak???. Dapat medali di PON 2001 sedangkan saya 2001 baru lahir. <u>Dipercaya sendiri dari Jambi buat wakilin Indonesia itu bangga banget.</u> Lalu yang bikin saya juga terkesan di PON kemarin. <u>Takraw itukan sebenarnya kurang diperhatikan di Jambi. Jadi kita di PON kemarin mau membuktikan kalau takraw tu ada gitu lo. Berprestasi. Alhamdulillah dari situ kita diperhatikan, dihargai perjuangan kita. Senengnya itu luar biasa. Gak sia-sia kan.</u> P : Jadi sekarang kesibukannya itu PPL, latihan sama endorse. Apa yang biasa di endorse?</p>	<p>Aktivitas latihan dan konten media sosial yang sejalan</p> <p>Dipercaya ke internasional</p> <p>Berhasil mengeksiskan olahraga takraw</p>	<p>Efektifitas waktu</p> <p>Diberi kepercayaan</p> <p>Berhasil mengeksiskan sepak takraw</p>
--	---	--	--

695	<p>LDY : Tergantung kak. Cuma sekarang <i>skincare</i> ataupun kalau peralatan olahraga ya sejenis jersey gitu kak.</p> <p>P : Itu dikelola sendiri atau ada asistennya?</p>		
700	<p>LDY : Ada saya kak. Tapi bukan disini. Kan saya masuk manajemen gitu kak. Manajemennya di Jakarta. Nah itu saya punya manager,</p>		
705	<p>managernya yang ngatur semuanya kak, gitu. Kalau ada <i>endorse</i> masuk ini segini mau nggak?, <i>fee</i>-nya segini-segini gitu.</p>		
710	<p>P : Apa isi konten <i>tiktok</i> saudari?</p>		
715	<p>LDY : Isinya itu tentang takraw kak. Main takraw terus direkam. Ada itu komennya yang bilang gara-gara kakak L (inisial), saya jadi semangat latihan. Itu senang sekali saya membacanya kak.</p>		
720	<p>P : Oke, kakak rasa wawancaranya sudah banyak menjawab ya. Kita sudah disini dulu. Nanti kalau ada kurang lagi, kakak hubungi lagi ya. <i>Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh</i></p>		

No. Wawancara	2
Narasumber	LDY
Jenis Kelamin	Perempuan
Status	Mahasiswa/Semester V
Tipe Wawancara	Semi Terstruktur
Tujuan	Mengetahui Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi
Hari/Tanggal	Rabu, 06 Oktober 2022
Waktu	19.00 - 19.15 WIB
Lokasi	Telepon
Suasana	Karena perbedaan lokasi partisipan dan peneliti yang cukup jauh (kurang lebih 150 km). Wawancara kedua ini dilakukan via telepon. Wawancara ini untuk menggali lebih dalam terkait beberapa data di wawancara sebelumnya. Saat ini kondisi partisipan sehat. Jaringan telepon juga bagus sehingga tidak ada kendala yang berarti.

No	Transkrip Verbatim	Interpretasi	Tema Emergen
725	P : Assalamualaukum		
	LDY : Waalaikumsalam kak		
	P : Oke kakak mau menggali data kemarin		
730	yang sekiranya kakak anggap penting ya. Kita langsung aja ya. Nah sebelumnya saudari bilang kalau cuma ambil <i>endorse</i> di tiktok aja kan, di ig enggak. Padahal di ig kan banyak pengikutnya kenapa nggak ambil <i>endorse</i> juga?		
735	LDY : Nah karena apa ya?		
740	Karena kan saya sendiri itu kan kak dan manajer itu juga jauh dan manajer pun kita kan masuk manajemen daftar itu di tiktok kak bukan dari Instagram. Kalo dari instagram, kadang tu saya juga terima kak, tapi nggak sesering tiktok gitu loh kak. Lihat <i>endorsenya</i> dulu, mau <i>endorse</i> apa?		
745	Kalo misalnya ada gede gitu kan terima. Misalnya uh dikit mungkin lain kali gitu loh.		
750	P : Jadi manajemennya itu cuma di tiktok aja ya?		
	LDY : Iya kak emang dari tiktok doang.		
	P : Kalau boleh tahu nih kalau enggak mau jawab juga gak apa, <i>endorse</i> itu berapa ya kira-kiranya tarifnya?		
760	LDY : Kalau dari manajemen itu masangnya 1,2.		
	P : 1,2 sekali posting.		
	LDY : Iya.		
765	P : Oh kalau potongan		

770	manajemennya berapa persen ya? LDY : Itu berapa ya? 10 persen atau lupa lah kak. P : Pokoknya ada lah 775 pokoknya ya. LDY : Pasti ada. P : Jawaban wawancara sebelumnya yang 780 tergabung di manajemen itu bukan cuma atlet kan, lalu siapa aja ya? LDY : Banyak bukan cuma atlet. P : Selain atlet apa aja gitu? 785 LDY : Banyak gitu kak kayak <i>beauty vloger</i> , <i>dancer</i> . Banyak lah kak yang masak masak itu juga. P : Yang masak-masak? 790 LDY : Iya masak-masak termasuk juga kak. P : dari Jambi ada siapa saja ya? LDY : Cuma saya sendiri 795 kak. P : Oh gitu. Yang selanjutnya. Nah ini waktu di tingkat di Thailand kemarin itu kan dapatnya 800 medali ya? LDY : Iya medali tuh. P : Kalau boleh tahu itu dapat ini juga kan uang pembinaan ya, apa 805 istilahnya? LDY : Itu enggak kak enggak. P : Enggak dapat hadiah ya? 810 LDY : Enggak karena dia kan bukan resmi. Jadi gak dapat, enggak dapat. P: Bukan apa? LDY : Bukan ajang resmi. 815 P : Oh jadi enggak dapat		
-----	--	--	--

820	<p>ya? LDY : Ya enggak P : Oh gitu, kalau di PON kemarin? dapat hadiah uang?</p>		
	<p>LDY : Iya kak dapet. P : Boleh tahu enggak berapa?</p>		
825	<p>LDY : Nah 75 juta. P : Itu satu orang ya?</p>		
	<p>LDY : Iya kak P : Iya itu yang kemarin saudari dapat juara 2, perunggu ya?</p>		
830	<p>LDY : Heem P : Oke berarti kalau yang emas lebih banyak ya haha.</p>		
	<p>LDY : Haha iya kak... P : Terus sebelumnya saudari berkata bahwa kalau kandidat dari Jambi ke Thailand itu saudari sendiri, kira-kira tau gak mengapa?</p>		
840	<p>LDY : Enggak tau juga ya kak. Cuman langsung dapet telepon gitu kak.</p>		
	<p>P: Dapat telepon dari siapa?</p>		
845	<p>LDY : Dari ketua pengurus di Pelatnas kayak gitu.</p>		
	<p>P : Oh gitu. Oke berdasarkan kompetisi di Thailand kemarin, sekiranya negara mana yang unggul gitu di sepak takraw nya?.</p>		
855	<p>LDY : Kalau yang unggul udah pasti Thailand lah kak. Karena kan ini kan olahraga dari Thailand, trus yang kedua Vietnam, Indonesia bisa masuk peringkat 3 lah kak.</p>		
860	<p>P : Oke. Terus yang di Thailand kemarin. Selain</p>		

<p>865</p> <p>870</p> <p>875</p> <p>880</p> <p>885</p> <p>890</p> <p>895</p> <p>900</p> <p>905</p>	<p>nomor-nomor saudara ikuti, apa yang diperoleh oleh nomor-nomor lainnya?</p> <p>LDY : Dapet perak sama perunggu juga kak.</p> <p>P : Yang emas belum ya?</p> <p>LDY : Gak dapat.</p> <p>P : Dari pembicaraan sebelumnya bisa disimpulkan bahwa ayah saudara itu bertanggung jawab ya memilih kandidatnya untuk lomba di Jambi gitu?</p> <p>LDY : Iya kak.</p> <p>P : Kalau mau berangkat ke Thailand itu ayah saudara juga?</p> <p>LDY : Enggak enggak itu emang pengurus resmi dari pelatnas kak.</p> <p>P : Saudari atlet takraw, ayah juga. Bagaimana dengan saudara yang lainnya?</p> <p>LDY : <u>Kakak dan adik saya yang cowok baru masuk SMA juga atlet takraw kak.</u></p> <p>P : Berarti kalian keluarga atlet takraw ya...</p> <p>LDY : Bisa dibilang begitu kak hehe.</p> <p>P : Kalau TC berjalan tuh biasanya berapa bulan ya untuk takraw?</p> <p>LDY : 6 bulan sebelum pertandingan udah jalan. Nah itu 3 bulan sekitar pertandingan itu TC inap.</p> <p>P : TC inap itu enggak boleh pulang ke rumah ya?</p> <p>LDY : Enggak, kita harus nginap kak.</p> <p>P : Oke. Biasanya menginapnya dimana?</p> <p>LDY : Di hotel. Kalau di</p>	<p>Banyak anggota keluarga mendalami olahraga takraw</p> <p>LDY</p>	<p>Pengaruh keluarga</p>
--	---	---	--------------------------

<p>910</p> <p>915</p> <p>920</p> <p>925</p> <p>930</p> <p>935</p> <p>940</p> <p>945</p> <p>950</p>	<p>Jambi di hotel Ratu kak. P : Itu selama 3 bulan? LDY : Kemaren waktu PON cuma 2 bulan sih kak. P : Oke selanjutnya, apa motivasi saudari ingin berkuliah padahal sebelumnya orang tua kurang mendukung. LDY : <u>Karena itu bayangin aja deh kak, yang S1 aja itu masih ada yang belum dapat kerja kan kak apalagi kita yang gak punya ini kan ijazah yang tinggi gitu kak.</u> P : Bener, bener. LDY : Sama itu, saya itu orangnya gak mau diem dirumah aja kak. Harus ada kegiatan gitu biar gak pusinglah. <u>Makanya saya kuliah gimana caranya supaya gak banyak pengeluaran. Makanya saya ambil KIP kan kak.</u> Gitu kak. P : Oke jadi ini yang kakak rangkum dari wawancara sebelumnya semua kompetisi yang saudari ikuti menang. Pernah gak sih nggak menang? selain yang waktu pertama kali waktu di SD itu. Maksudnya enggak jual 1, 2 atau 3 gitu. LDY : Benar benar nggak dapat gitu ya kak? P : Iya LDY : Mmm... Oh ada kak waktu 2016 Kejurnas di Semarang itu yang cewek nol, tapi waktu itu saya bawa nama Sumbar kak bukan Jambi. P : Oh yaa. Gimana</p>	<p>Memikirkan masa depan</p> <p>Berusaha mewujudkan keinginan</p>	<p>Perencanaan masa depan</p> <p>Perencanaan masa depan</p>
--	---	---	---

<p>955</p> <p>960</p> <p>965</p> <p>970</p> <p>975</p> <p>980</p> <p>985</p> <p>990</p> <p>995</p>	<p>perasannya?</p> <p>LDY : Yah disitu kan saya baru pertama kali masuk PPLP (Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar) kak. Belum tau permainan orang di Sumbar itu kayak gimana gitu. Jadi saya belum menyesuaikan diri. <u>Sedih pasti lah kak. Cuman ya semangat ajalah, buktikan di tahun depannya.</u></p> <p>P : Lalu apa maksud pemberian sarana dan prasarana bagi atlet yang telah memperoleh prestasi?</p> <p>LDY : Jadi pas kita memperoleh kemenangan itu kita lebih diperhatikan dengan cara diberi sarana dan prasarana tiap tahun gitu.</p> <p>P : Sarana dan prasarana yang dimaksud itu dalam bentuk apa? materi ya?</p> <p>LDY : Dibilang materi bisa juga sih kak. Tapi dikasih uang itu pas mau pertandingan. Dikasih alat-alat kayak bola, net, kadang disediakan lapangan gitu.</p> <p>P : O seperti itu, kakak paham. Lalu masih mendalami gak bahasa Jepang?</p> <p>LDY : Sebenarnya kurang sih kak, karena memang bener-bener gak ada waktu kan kak. Paling ya cuma denger-denger musik doang. Karena saya kan suka dengar-denger musik Jepang kak.</p> <p>P : Jadi selain takraw dan bahasa Jepang, apalagi</p>	<p>Meski kalah tapi tidak putus semangat</p>	<p>Tidak mudah putus asa</p>
--	---	--	------------------------------

1000	<p>yang saudara minati? LDY : <i>Dance</i> sih kak. Saya suka <i>dance</i>. P : Satu pertanyaan terakhir ya. Wah udah azan disini.</p>		
1005	<p>Wawancara sebelumnya saudara mengatakan bahwa ada orang-orang dengan omongan yang meragukan kemampuan saudara. Lalu respon saudara tidak peduli.</p>		
1010	<p>Itu memang saudara memaksa agar tidak kepikiran ya? LDY : Enggak sih kak.</p>		
1015	<p>Saya memang tipe orang yang gak mudah kepikiran. Bodo amat. Bukan masalah sih itu. P : Oke, pas 15 menit ini</p>		
1020	<p>hehe akhirnya. kakak rasa semua pertanyaan sudah terjawab. Terima kasih atas waktu saudara ya. LDY : Sama-sama kak P : Semangat terus, wassalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh</p>		

Lampiran 13. Member Checking partisipan TB

SURAT KETERANGAN MEMBER CHECKING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial : TB
Usia : 21 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Prodi : Sastra Indonesia
Semester : VII (Tujuh)

Bahwa telah membaca dan memperoleh penjelasan mengenai transkrip hasil wawancara penelitian yang berjudul: Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. Berdasarkan hal tersebut, tidak diperlukannya perubahan pada hasil transkrip wawancara.

Jambi, 25 Desember 2022

Informan



TB

Lampiran 14. Member Checking partisipan DK

SURAT KETERANGAN MEMBER CHECKING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial : DK
Usia : 20 Tahun
Jenis kelamin : Laki-laki
Prodi : Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)
Semester : V (Lima)

Bahwa telah membaca dan memperoleh penjelasan mengenai transkrip hasil wawancara penelitian yang berjudul: Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. Berdasarkan hal tersebut, tidak diperlukannya perubahan pada hasil transkrip wawancara.

Jambi, 25 Desember 2022

Informan



DK

Lampiran 15. Member Checking partisipan LDY

SURAT KETERANGAN MEMBER CHECKING

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Inisial : LDY
Usia : 21 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Prodi : Kepeleatihan Olahraga
Semester : V (Lima)

Bahwa telah membaca dan memperoleh penjelasan mengenai transkrip hasil wawancara penelitian yang berjudul: Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Tingkat Nasional di Universitas Jambi. Berdasarkan hal tersebut, tidak diperlukannya perubahan pada hasil transkrip wawancara.

Jambi, 25 Desember 2022

Informan



LDY

Lampiran 16. Dokumentasi

Partisipan LDY



Lampiran 17. Pengembangan Tema Superordinat Partisipan TB

Pengembangan Tema Superordinat Partisipan TB

Kesungguhan dalam Belajar
Kesungguhan mempersiapkan diri Pemanfaatan semua sarana belajar Kesungguhan menggali potensi Kesungguhan menggali potensi Berlatih secara mandiri

Strategi Efektif dalam Berprestasi
Mempersiapkan diri sejak dini Pengelompokan hal-hal penting Pengelompokan hal-hal penting Memanfaatkan peluang Tergabung di komunitas menulis Memiliki mentor Tidak menyiakan kesempatan Memanfaatkan waktu luang Memprioritaskan tujuan Kesadaran pentingnya kepercayaan diri Meningkatkan motivasi Kegiatan mengasah kemampuan Mengetahui benefit pencapaian

Ketertarikan terhadap Tugas
Menikmati proses menulis

Konsistensi dalam Belajar
Terlatih sejak lama Strategi pemecahan masalah Tidak cepat berpuas diri Terus mengasah diri Berkesinambungan meraih prestasi Berkesinambungan meraih prestasi Bertanggung jawab atas pencapaian

Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi

Eksistensi Diri
Keinginan Diri Ingin Dikenal
Pengalaman Berkompetisi
Pengalaman berprestasi Pengalaman berprestasi Pengalaman berkompetisi Pengalaman berprestasi
Dukungan Sosial
Pengaruh lingkaran pertemanan

Lampiran 18. Pengembangan Tema Superordinat Partisipan DK

Pengembangan Tema Superordinat Partisipan DK

Kesungguhan dalam Belajar
Mempersiapkan diri Ambisius Menyelesaikan masalah sendiri Menyelesaian masalah sendiri

Strategi Efektif dalam Berprestasi
Rasa ingin tahu yang tinggi Tidak menyiakan kesempatan Manajemen waktu Lebih percaya diri Termotivasi lebih berusaha mencapai tujuan Perencanaan strategi belajar

Ketertarikan dalam Menambah Kemampuan Diri
Mendapat pengalaman Giat menambah keahlian baru Menambah kemampuan diri Memanfaatkan potensi diri

Konsistensi dalam Belajar
Berkesinambungan meraih prestasi Berkesinambungan meraih prestasi Evaluasi diri Refleksi diri Pengamatan lingkungan Video inspirasi Pengamatan lingkungan Menggali pengetahuan dimana pun

Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi

Eksistensi Diri
Keinginan diri berprestasi Menjadi teladan bagi calon murid

Pengalaman
Pengalaman berprestasi Pengalaman berprestasi

Pengalaman berprestasi Pengalaman berkompetisi kelompok Pengalaman berkompetisi

Fasilitas

Mendapat Beasiswa Bekal melanjutkan pendidikan

Dukungan Orang Tua

Berterima kasih pada orang tua

Dukungan Sosial

Memenuhi tuntutan prodi

Lampiran 19. Pengembangan Tema Superordinat Partisipan LDY

Pengembangan Tema Superordinat Partisipan LDY

Kesungguhan dalam Belajar
Rajin berlatih secara mandiri Menggali potensi lebih dalam

Strategi Efektif dalam Berprestasi
Latihan kunci kemenangan Wajib olahraga Memprioritaskan latihan Memprioritaskan hal penting Efektifitas waktu, Tidak mudah putus asa

Memiliki Perencanaan Masa Depan
Memprioritaskan kuliah Perencanaan masa depan Perencanaan masa depan

Konsistensi dalam Belajar
Disiplin Rutinitas olahraga Kesadaran diri akan disiplin Disiplin Bertanggung jawab atas pencapaian Bertanggung jawab atas pencapaian Konsisten mencapai tujuan Strategi pemecahan masalah Strategi pemecahan masalah Mencari bantuan orang lain

Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi

Eksistensi Diri
Terkenal dan dihargai Diberi kepercayaan Berhasil mengeksikasikan sepak takraw

Pengalaman
Pengalaman berprestasi internasional Pengalaman berprestasi di nasional Pengalaman berprestasi di SD

Fasilitas
Ketersediaan fasilitas latihan Tanggung jawab pada pengurus Motivasi finansial Tunjangan dana lebih besar

Dukungan Orang Tua
Peran orang tua sebagai pelatih Peran orang tua dalam kompetisi Peran ayah dalam pengawasan Orang tua penyemangat meraih prestasi Wujudkan impian orang tua Pengaruh keluarga

Dukungan Sosial
Motivasi dari senior Apresiasi perguruan tinggi Apresiasi perguruan tinggi

Lampiran 20. Penataan Tema Antar Partisipan

Penataan Tema Antar Partisipan

Tema Partisipan TB	Tema Partisipan DK	Tema Partisipan LDY
<p>Kesungguhan dalam Belajar (Kesungguhan mempersiapkan diri, Pemanfaatan semua sarana belajar, Kesungguhan menggali potensi, Kesungguhan menggali potensi, Berlatih secara mandiri)</p>	<p>Kesungguhan dalam Belajar (Mempersiapkan diri, Ambisius, Menyelesaikan masalah sendiri, Menyelesaian masalah sendiri)</p>	<p>Kesungguhan dalam Belajar (Rajin berlatih secara mandiri, Menggali potensi lebih dalam)</p>
<p>Strategi efektif dalam Berprestasi (Mempersiapkan diri sejak dini, Pengelompokan hal-hal penting, Pengelompokan hal-hal penting, Memanfaatkan peluang, Tergabung di komunitas menulis, Memiliki mentor, Tidak menyiakan kesempatan, Memanfaatkan waktu luang, Memprioritaskan tujuan, Kesadaran pentingnya kepercayaan diri, Meningkatkan motivasi, Kegiatan mengasah kemampuan, Mengetahui benefit pencapaian)</p>	<p>Strategi Efektif dalam Berprestasi (Rasa ingin tahu yang tinggi, Tidak menyiakan kesempatan, Manajemen waktu, Lebih percaya diri, Termotivasi lebih berusaha mencapai tujuan, Perencanaan strategi belajar)</p>	<p>Strategi Efektif dalam Berprestasi (Latihan kunci kemenangan, Wajib olahraga, Memprioritaskan latihan, Memprioritaskan hal penting, Efektifitas waktu,, Tidak mudah putus asa)</p>
<p>Ketertarikan terhadap Tugas (Menikmati proses menulis)</p>	<p>Ketertarikan dalam Menambah Kemampuan Diri (Mendapat pengalaman, Giat menambah keahlian baru, Menambah kemampuan diri, Memanfaatkan potensi diri)</p>	<p>Memiliki Perencanaan Masa Depan (Memprioritaskan kuliah, Perencanaan masa depan, Perencanaan masa depan)</p>

<p>Konsistensi dalam Belajar (Terlatih sejak lama, Strategi pemecahan masalah, Tidak cepat berpuas diri, Terus mengasah diri, Berkesinambungan meraih prestasi, Berkesinambungan meraih prestasi, Bertanggung jawab atas pencapaian)</p>	<p>Konsistensi dalam Belajar (Berkesinambungan meraih prestasi, Berkesinambungan meraih prestasi, Evaluasi diri, Refleksi diri, Pengamatan lingkungan, Video inspirasi, Pengamatan lingkungan, Menggali pengetahuan dimana pun)</p>	<p>Konsistensi dalam Belajar (Disiplin, Rutinitas olahraga, Kesadaran diri akan disiplin, Disiplin, Bertanggung jawab atas pencapaian, Bertanggung jawab atas pencapaian, Konsisten mencapai tujuan, Strategi pemecahan masalah, Strategi pemecahan masalah, Mencari bantuan orang lain)</p>
<p>Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi</p>	<p>Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi</p>	<p>Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi</p>
<p>Eksistensi Diri (Keinginan diri, Ingin dikenal)</p> <p>Pengalaman berprestasi, Pengalaman berprestasi, pengalaman berprestasi, pengalaman berprestasi)</p>	<p>Eksistensi Diri (Keinginan diri berprestasi, Menjadi teladan bagi calon murid)</p> <p>Pengalaman berprestasi, Pengalaman berprestasi, Pengalaman berprestasi, Pengalaman berprestasi, Pengalaman berprestasi)</p> <p>Fasilitas (Mendapat Beasiswa, Bekal melanjutkan pendidikan)</p>	<p>Eksistensi Diri (Terkenal dan dihargai, Diberi kepercayaan, Berhasil mengeksekusi sepak takraw)</p> <p>Pengalaman berprestasi internasional, Pengalaman berprestasi di nasional, Pengalaman berprestasi di SD)</p> <p>Fasilitas (Ketersediaan fasilitas latihan, Tanggung jawab pada pengurus, Motivasi finansial, Tunjangan dana lebih besar)</p>

<p>Dukungan Sosial (Pengaruh lingkaran pertemanan)</p>	<p>Dukungan Orang Tua (Berterima kasih pada orang tua)</p> <p>Dukungan Sosial (Memenuhi tuntutan prodi)</p>	<p>Dukungan Orang Tua (Peran orang tua sebagai pelatih, Peran orang tua dalam kompetisi, Peran ayah dalam pengawasan, Orang tua penyemangat meraih prestasi, Wujudkan impian orang tua, Pengaruh keluarga)</p> <p>Dukungan Sosial (Motivasi dari senior, Apresiasi perguruan tinggi, Apresiasi perguruan tinggi)</p>
--	---	--

Lampiran 21. Tabel Induk Semua Partisipan

Tabel Induk Untuk Semua Partisipan

A. Kesungguhan dalam Belajar	Baris
TB : Kemarin mungkin banyak mencari referensi kak. Referensi terkait eee ide yang diangkat gitu. Jadikan kita nulis tu, nulis esai kan harus punya sumber yang bener-bener ada gitu, sumber yang terpercaya, referensi yang harus dicantumkan nanti di tulisan itu untuk memperkuat eee esai yang aku buat.	66-76
TB : Disana juga cukup belajar meskipun gak terlalu banyak juga.	139-140
TB : Aku juga pernah ikut kelas SHI (<i>Science Hunter Indonesia</i>), aku tau dari kakaknya juga. Itu kelas esai daring dan berbayar gitu.	150-154
TB : Bagi pemula jika ingin belajar lebih mendalam bisa belajar di kelas <i>online</i> terpercaya seperti SHI (<i>Scient Hunter Indonesia</i>).	544-548
TB : Walaupun aku saat itu cuma ambil paket bawah, jadi belajarnya sama tutor gak terlalu <i>extra</i> jadinya aku harus belajar sendiri untuk lebih mendalami.	551-556
DK : Na untuk prestasi nasional ini saya tidak terlalu intens, karena ya memang tadi saya iseng-iseng. Jadi untuk belajarnya sendiri saya dari internet apa sih dasar yang harus dipelajari untuk mahasiswa begitu. Karena tingkat mahasiswa dan tingkat SMA tentu jauh berbeda. Lebih spesifik lebih ke inti dari pelajaran itu gitu kak. Jadi saya mengkorekannya di internet. Lalu saya ada buku panduan. Buku yang saya pelajari itu <i>genesha operation</i> dari kakak saya dulu. Jadi saya belajar dari itu untuk bekal saya. Cuma itu sih.	141-162
DK : Dan kenapa saya masih ingin menyalurkan, karena saya dulu dibilang anak ambis ya ambis sih.	221-225
DK : Nah ini pertanyaan bagus, karena sering orang-orang terdekat saya bilang “kok kamu gak pernah cerita sih. Emang gak pernah ada masalah?”. Adalah, tapi saya lebih memendamnya sendiri. Mencari solusinya sendiri karena kadang memang ada hal-hal yang harus diceritakan ke kawan atau ke orang tua.	630-642
DK : Ya kalau misal kita punya masalah. Untuk apa kita ceritakan ke orang lain kalau kita bisa selesaikan sendiri? kalau misal kalau menurut saya, kalau masalah pribadi diceritakan ke orang lain itu semakin banyak masukan semakin rumit kita selesaikan.	1003-1013
LDY : Iya kak, tapi saya tidak terbatas berlatih sama pelatih kadang saya latihan tambahan sendiri gitu kak. Karena kan yang tau kekurangan diri kita kan kita sendiri. Kalo untuk latihan ni kak, misalnya ni jadwal latihannya pagi sore. Nanti siang tambahin latihan sendiri.	126-135

LDY : Saya sih kepengen kak, saya bisa bergabung ke Timnas, pengen bisa gabung ke Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional)	182-188
B. Strategi Efektif dalam Berprestasi	
TB : Bener, itu sebenarnya tulisannya udah lama.	85-86
TB : Kebetulan aku tu ada punya <i>instagram</i> yang bukan yang akun <i>instagram</i> yang sering aku pakek gitu lo. <i>Instagram</i> kedua yang isi <i>followersnya</i> itu tentang info lomba semua, jadi banyak <i>feednya</i> itu dari atas sampai bawah info lomba semua kak.	90-98
TB : Jadi setiap ada info lomba itu mudah sih nyari lomba-lomba.	104-106
TB : Aku sih kemaren itu ngerasa cuma, aku kan ngirim-ngirim aja karena pendaftarannya itu gratis dan juga tidak banyak syarat-syaratnya. Jadi aku kirim aja tulisan yang pernah aku bikin gitu.	111-118
TB : Belajarnya itu awalnya ikut UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) EXIST (R&P EXIST, Riset dan Penalaran <i>Excellent Intellectual and Smart Student</i>) di Unja.	133-138
TB : Terus ada kakak tingkat yang dari EXIS juga yang dia itu <i>support</i> banget adek-adeknya untuk ikut lomba. Kakak itulah, namanya kakak Y, dia udah lulus terus dia juga sering ikut lomba esai. Kakak itu yang memotivasi dan mengajari nulis esai.	141-150
TB : Jadi kapan lagi kalau tidak sekarang. Aku selalu merasa kalau ada kesempatannya sekarang, itu gak usah disia-siain.	210-214
TB : Nah pas ikut lomba kemarin sebenarnya aku sudah agak <i>free</i> . Mata kuliah cuma 2. Organisasi jarang. Jadi bisalah malam-malam daripada gabut ngapain jadi aku nyari-nyari info lomba.	329-335
TB : Kalo sekarang aku gak sibuk banget jadi udah bisa bagi waktu untuk ikut lomba. Fokus aku itu sekarang nyari lomba. Dah tau prioritasnya.	349-353
TB : Trus dulu itu kayak merasa males, aku ngerasa gak bisa lo. Gak bisa keknya aku buat tulisan ini. Banyak kedistrak aku gak bisa menang. Jadi benar sih kalo kita merasa kita gak bisa menang kita jadinya memang gak menang gitu.	364-371
TB : Fokus ke lomba-lomba. Lebih semangat untuk mengikuti lomba lagi, lebih semangat untuk mencari info lomba lagi.	391-395
TB : Aku biasanya belajarnya cuma nyari-nyari referensi si. Baca-baca aja. Gak harus nulis tiap hari. Tapi kalau lagi <i>mood</i> nulisnya sehari bisa beberapa.	508-513
TB : Jadi ketahui dan pahami <i>benefit/manfaat</i> yang akan diperoleh supaya dirimu termotivasi.	566-569
DK : Jadi saya ingin mengembangkan bakat saya yang terpendam itu. Jadi untuk menyalurkan itu, sekiranya saya bisa tidak sih masih melanjutkan itu.	97-103
DK : Jadi pas mahasiswa ini saya mencoba-coba mumpung ada yang memfasilitasi.	103-106
DK : Mau tidak mau harus bisa manajemen waktu untuk	289-292

<p>meraih yang ingin kita capai gitu kak.</p> <p>DK : Mungkin ya sedikit bersemangat. Karena oh ternyata saya bisa bersaing dengan orang-orang diluar sana gitu kak.</p> <p>DK : Kalo ada <i>event</i> supaya berusaha lebih maksimal lagi dalam meraih apa yang dituju.</p> <p>DK : Kalau dari saya sendiri, pribadi saya nih. Siapa tau cocok diterapkan oleh orang lain. Yang pertama adalah ulet. Kalo belajar agar tidak mudah bosan itu harus sesuai dengan versi kita gitu. Gimana cara kita mengingat suatu materi bukan menghapal ya. Tapi memahami konsep. Jadi memahami konsep itu dengan hal yang aneh-aneh.</p> <p>LDY : Kalo upaya apa ya kak. Paling ya latihan.</p> <p>LDY : Joging wajib itu kak, kalo senam sih enggak kak karena kita olahraganya, olahraga kaki ya, senam itu gak terlalu ini, gak terlalu butuh.</p> <p>LDY : Karena kan saya lebih memfokuskan ke yang latihan tadi kan kak.</p> <p>LDY : Itu kan bisa dibilang sibuk kak ya. Jarang ketemu sama temen-temen. Jadi saya tidak terpengaruh oleh teman-teman yang suka keluar malam gitu kak. Itu sih positifnya kak. Mereka kan suka nongkrong atau apa gitu. Itu kan kurang bermanfaat ya bagi saya. Jadi pokoknya cuma sibuk di kuliah sama latihan aja kak.</p> <p>LDY : Saya kan sebagai konten <i>creator</i> yang aktivitasnya itu sejalan kak. Jadi misalnya saya latihan saya bawa alat-alat untuk buat konten. Jadi sekaligus merekam, sekaligus latihan gitu lo kak.</p> <p>LDY : Sedih pasti lah kak. Cuman ya semangat ajalah, buktikan di tahun depannya.</p>	<p>424-428</p> <p>450-453</p> <p>567-580</p> <p>123-124</p> <p>202-206</p> <p>227-229</p> <p>415-426</p> <p>647-653</p> <p>957-959</p>
C. Ketertarikan terhadap Tugas	
TB : Saya merasa sebuah kesenangan sih kak.	163-164
D. Ketertarikan dalam Menambah Kemampuan Diri	
DK : Untuk fokus mencapai tujuan ini, sebenarnya tujuan awal gak harus mendapatkan juara, tujuan awal sebenarnya untuk mencari pengalaman.	267-273
DK : Ada pelatihan <i>microsoft</i> . Kemudian kan ada penugasan tu dari penugasan itu dinilai siapa yang mampu membuat tugas yang paling bagus. Dimulai dari <i>microsoft sway</i> , <i>teams</i> dan lain sebagainya.	303-322
DK : Tujuannya ya menambah kemampuan diri gitu kak.	389-391
DK : Nah sebenarnya nih saya tidak ada niat kuliah dulu sebenarnya. Nah, berhubung saya melihat apa kiprah saya waktu SMA kok sayang untuk disia-siakan. Mungkin saya untuk saya	759-768

mengusahakan mencari beasiswa.	
E. Memiliki Perencanaan Masa Depan	
LDY : Kadang itu latihan saya tergantung sama jam kuliah kak. Karena kan kita ada kuliah pagi. Jam 6 itu kak, udah harus ke kampus. Karena kita gak latihan pagi karena kuliah tadi. Diganti ke siang gitu. Kalau enggak memang libur hari itu. Cuman sore latihannya.	232-241
LDY : Karena itu bayangin aja deh kak, yang S1 aja itu masih ada yang belum dapat kerja kan kak apalagi kita yang gak punya ini kan ijazah yang tinggi gitu kak.	912-917
LDY : Makanya saya kuliah gimana caranya supaya gak banyak pengeluaran. Makanya saya ambil KIP kan kak.	923-927
F. Konsistensi dalam Belajar	
TB : Untuk menulis esai sendiri itu dimulai waktu kuliah, kalau waktu SMA itu masih nulis cerpen sama cerita-cerita fiksi lain.	128-132
TB : Paling aku ini aja si, aku baca, paling ada sesuatu yang sama seperti itu nanti aku <i>remake</i> gitu.	185-188
TB : Tapi aku masih perlu banyak belajar lagi sih. Belum bisa untuk dijadikan contoh banget untuk semua orang kalau penilaian esai aku tu emang udah baik banget gitu.	417-423
TB : Kedepannya aku pengen lebih baik lagi, nulisnya lebih bagus lagi, terus juga pengen dapat ide-ide baru.	427-431
TB : Juga pengen juara nasional lagi.	431-432
TB : Kalau ada kesempatannya mau sih kak. Karena kan kebanyakan lomba ni untuk mahasiswa gitu kan. Kalo ada katagori umumnya. Pasti. Akan Saya cari katagorinya. Soalnya sekarang aku kan juga sering ikut lomba yang umum gitu kan. Coba-coba gitu.	449-458
TB : Mungkin perubahannya aku merasa lebih bertanggung jawab terhadap diri aku. Aku udah juara esai nasional lo. Masak aku masih gini-gini aja.	530-535
DK : Harapan kedepan saya setelah meraih prestasi ini supaya lebih baik lagi.	447-450
DK : Karena dari usaha kita sendiri apalagi membuahkan hasil itu rasanya ingin mencoba lagi gitu kak di <i>event-event</i> berikutnya gitu kak.	556-561
DK : Membenahi diri. Gini, berkaca apa yang kurang dari diri kita gitu kak. Dulu saya pernah waktu SMA kelas 1 semester 2, merosot prestasi saya. Dari 1 ke 3. Dari hal itu saya berkaca apa sih yang membuat saya merosot dan ternyata pergaulan saya agak terlalu kurang bagus. Maka dari itu saya benahi semester berikutnya.	605-618

DK : Jadi kita harus pandai-pandai berkaca dari pengalaman yang telah kita lakukan begitu kak.	618-622
DK : Tapi kebanyakan saya cari solusinya sendiri berkaca dari orang lain yang sudah mengalaminya gitu kak. Dia caranya gimana sih?	642-647
DK : Kadang video <i>youtube</i> banyak inspirasi. Satu Persen, Neuron (kanal dalam aplikasi <i>youtube</i>) dan lain sebagainya itu kak.	651-656
DK : Kalau saya memotivasi diri. Lihat orang lain. Orang lain sudah sampai sini kok saya leha-leha gitu . Gitu kak.	687-691
DK : Mungkin gini, karena beliau dengan saya ini kan satu <i>circle</i> . Maksudnya dekat gitu kak dan sering-sering berkumpul di rumah dosen. Ada salah satu dosen yang sering kami kumpuli gitu kak. Kami sering ya nyari wawasan kayak ngobrol bareng gitu kak.	959-970
LDY : Paling itu hp dikumpul kalo udah malam banget. Jam sepuluh, jam sebelas lah batasnya. Setiap malam itu harus minum vitamin gitu kak. Pagi sesudah latihan, kita latihannya jam 6 ini kak, selesai jam setengah 8. Kalau misalnya gak ada kuliah pagi, biasanya saya latihan sampai jam 10 kak. Habis sarapan, istirahat, baru sorenya latihan lagi.	175-187
LDY : Jadi yang biasanya itu selain joging ada <i>stretching</i> , <i>cooling down</i> abis itu kayak teknik-teknik posisi masing-masing gitu kak.	207-211
LDY : Saya mengatur sendiri. Jam segini saya sudah harus ngapain, gitu lo kak.	257-259
LDY : Pokoknya itu sore, abis asar jam itu gak boleh di ganggu gugat. Kecuali memang ada yang penting gitu.	260-263
LDY : Saya kalo pulang bertanding itu jadi lebih memiliki tanggung jawab lebih besar gitu kak. Karena kita menjaga nama baik kita.	385-389
LDY : Tapi ya bebannya positif gitu kak, kita jadi rajin latihan lagi. Buat jaga nama baik kita, karena mempertahankan itu lebih susah lo kak.	391-396
LDY : Saya juga pernah lah malas kak. Yang bikin saya semangat lagi itu saya liat saingan-saingan saya itu banyak kak. Saingan saya itu se-Indonesia. Kalo kita males ya kita ketinggalan gitu kak. Liatnya itu keatas. Saingan itu lebih banyak lagi. Nilai diri kita itu jangan ke bawah kak. Liat keatas gitu. Ayah saya itu selalu bilang yang lebih hebat dari kita itu ada lagi gitu. Jangan ngerasa udah hebat.	531-544
LDY : Liat keatas itu masih banyak yang lebih hebat dari kita. Itu sih yang membuat saya semangat kak.	553-557
LDY : Mungkin saya cerita ke pacar, kadang sama kakak.	601-602

G. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi	
Eksistensi Diri	
TB : Mungkin ya. Karena aku ingin berprestasi, jadi itu yang <i>mensupport</i> aku. Dari diri aku.	242-245
TB : Entah kenapa dalam diri aku tu punya rasa kayak pengen dikenal sama orang gitu. Waktu SMA itukan aku sma sekali nggak dikenal sama orang. Trus aku ngerasa guru-guru juga gak kenal sama aku gitu. Entah kenapa ada rasa aku pengen guru-guru ini kenal lo sama aku gitu. Caranya ya ada dua sih. Kalau aku gak nakal ya aku berprestasi. Dan aku memilih berprestasi. Makanya dari situ aku rajin ikut ada kegiatan. Ada kesempatan untuk lomba aku ikut. Dari situ aku bisa dikenal juga sama guru dikenal juga sama teman-teman.	283-307
DK : Tapi pertama ya dari diri sendiri	407-408
DK : Kan saya masuk PGSD nih, tentunya <i>outputnya</i> saya nanti akan menjadi seorang pendidik, saat menjadi seorang pendidik saya kan harus mampu memberikan contoh. Jadi minimal saya harus memiliki prestasi untuk memberi motivasi kepada siswa saya nanti gitu kak dan ada buktinya gitu.	391-403
LDY : Sebelumnya kan saya belum dikenal banyak orang. Sekarang dikenal banyak orang dan dihargai.	377-380
LDY : Dipercaya sendiri dari Jambi buat wakilin Indonesia itu bangga banget.	674-676
LDY : Takraw itukan sebenarnya kurang diperhatikan di Jambi. Jadi kita di PON kemarin mau membuktikan kalau takraw tu ada gitu lo. Berprestasi. <i>Alhamdulillah</i> dari situ kita diperhatikan, dihargai perjuangan kita. Senengnya itu luar biasa. Gak sia-sia kan.	678-686
Pengalaman Berkompetisi	
TB : Aku ikut PMW (Program Mahasiswa Wirausaha) wirausaha juga.	22-24
TB : Itu lomba dapat juara 2. Lomba Esai Nasional Semarak Kemerdekaan RI 77 yang diadakan oleh kemahasiswaan Itenas (Institut Teknologi Nasional) dan diumumkan tanggal 17 Agustus 2022.	35-42
TB : Teater Monolog pernah kak.	311-312
TB : Aku ada P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) yang <i>branding</i> UMKM (Usaha Mikro Kecil Menengah).	478-482
DK : <i>Alhamdulillah</i> mendapat medali emas.	68-69
DK : SMA itu tim saya, saya sebagai ketua tim waktu itu menjuarai juara 3 LSS (Lomba Sekolah Sehat) tingkat nasional dari 34 provinsi.	81-86
DK : Ada pelatihan dengan tim universitas Malaya dan	284-288

<i>Alhamdulillah</i> jadi <i>best assessment</i> kemaren.	
DK : Selain ini ada KTI (Karya Tulis Ilmiah), tapi itu kebanyakan tim. Kemaren sudah sempat ikut PMW (Program Mahasiswa Wirausaha). Kebanyakan tim sih.	498-504
DK : Karena dulu di SMA saya tim debat bahasa Indonesia, DBI.	538-541
LDY : Tapi kalau saya sendiri mengikuti 2, di nomor tim sama nomor <i>mix quadrant</i> . Di <i>mix quadrant</i> itu saya perak, di tim saya perunggu.	68-73
LDY : Kalo di PON itu Jambi ada... yang sepak takrawnya ada 4 orang, masuk pelatih 1 jadi 5 orang. Nah disitu kami masuk 2 nomor kak. Itu nomor <i>dubble event</i> sama regu. Kalo regu kan mainnya bertiga kak, kalo <i>dubble event</i> itu mainnya berdua. Itu nomor dua-duanya dapat perunggu.	98-107
LDY : Udah kak waktu kelas 4, Perprov. Belum dapat juara. Tapi yang pas kelas 6 SD dapat perunggu, juara 3.	508-511
Fasilitas	
DK : Karena apa, saya dulu tidak mendapatkan atau kurang mendapat dukungan dari orang tua. Jadi waktu kuliah ini mau tidak mau saya harus gimana yaa, mencari beasiswa gitu kak, dengan cara berprestasi gitu kak.	454-461
DK : Kemudian dengan hasil yang demikin bisa saya gunakan untuk bekal nantinya untuk melanjutkan <i>study</i> saya, <i>insyaallah</i> melanjutkan S2 mungkin sebagai salah satu persyaratan begitu kak.	409-417
LDY : Jadi alat-alatnya itukan ada dirumah. Jadi yaudah, saya latihan sendiri.	140-142
LDY : Jadi itu gini kak atlet itu dikasi jaminan sama pengurus. Kek misalnya gini kak TC berjalan. Itu kita dikasih uang perbulan. Jadi kita harus bertanggung jawab kan kak. Gak mungkin kita terima uangnya dari orang lain terus kita gak ngapa-ngapain gitu kan kak.	266-275
LDY : Yang mempengaruhi dalam latihan mungkin ini kak, saya kan buat konten juga kan. Latihannya berpengaruh ke penghasilan saya. Kayak sejalan gitu kak.	367-372
LDY : Tetapi kalau sesudah PON, kita kan dapat perunggu ni kak. Jadi TC berjalannya itu kalo misalnya orang-orang belum dapat prestasi itu 5 bulan kita mungkin lebih banyak dari itu kak. Kek tunjangannya lebih gede gitu kak.	456-463
Dukungan Orang Tua	
DK : Yang kedua ya itu untuk membanggakan kedua orang tua, susah payah membesarkan kita ya ada sedikit upaya yang bisa kita lakukan ya berprestasi. Tidak sia-sia orang tua menyekolahkan kita kan begitu.	409-417
LDY : Karena orang tua saya kan pelatih.	138-142

LDY : Sama yang membawa pertandingan keluar itu ayah saya juga. Cuma ayah saya belum pegang nasional gitu. Belum kepala pelatihnya maksudnya.	150-155
LDY : Apalagi pelatih dirumah ni ya. Jadi tau ni kita ngapain-ngapain aja.	173-175
LDY : Karena orang tua kita jadi semangat latihan.	365-366
LDY : Karena itu memang cita-cita orang tua. Kan orang tua saya pelatih tu kak, memang cita-citanya anaknya bisa sampai ke internasional.	402-406
LDY : Kakak dan adik saya yang cowok baru masuk SMA juga atlet takraw kak.	881-883
Dukungan Sosial	
TB : Kalo dari luar ada, ada liat teman-teman aku yang bukan lingkungan teman kampus ya, tapi yang seperti tim P2MW (Program Pembinaan Mahasiswa Wirausaha) tadi. Kan banyak tu teman-teman disana yang berprestasi gitu, jadi faktor-faktor itu. Mereka udah banyak lo prestasi-prestasinya. Di grup setiap minggu pasti ada sebar poster/pamphlet selamat ya juara. Aku pengen deh kek gitu, gitu lo. Jadi termotivasi juga. Dari lingkungan luarnya ya disitu. Liat teman berprestasi aku juga pengen juga.	249-268
DK : Salah satu persyaratan wisuda di PGSD itu kan salah satunya berprestasi minimal harus adalah salah satu piagam tingkat nasional gitu kak. Jadi saya mau tidak mau harus mendapat piagam itu.	273-281
LDY : Nanya pengalaman sama senior-senior gitu. Biar dikasih motivasi gitu lho kak. Kalo saya itu perlu banget itu kak.	163-167
LDY : Dan misalkan kita menang, saandainya juara 1. Hadiah dari prodi boleh gak bayar ukt sampai 4 semester kak.	335-338
LDY : Terakhir kalau gak salah 3.85 kak. Itupun bisa dibilang tinggi karena kan saya kemaren ikut tanding. Lagi sibuk-sibuknya banget jadi saya jarang masuk kuliah, tapi dosen pun memberikan nilai A, karena kita berprestasi gitu kan kak.	346-354

Lampiran 22. Tabel Identifikasi Tema Berulang

Tabel Identifikasi Tema Berulang

No	Tema Superordinat	TB	DK	LDY	Lebih dari Setengah Partisipan
1.	Kesungguhan dalam belajar	Ya	Ya	Ya	Ya
2.	Strategi Efektif dalam Berprestasi	Ya	Ya	Ya	Ya
3	Ketertarikan terhadap Tugas	Ya	Tidak	Tidak	Tidak
4.	Ketertarikan dalam Menambah Kemampuan Diri	Tidak	Ya	Tidak	Tidak
5.	Memiliki Perencanaan Masa depan	Tidak	Tidak	Ya	Tidak
	Konsistensi dalam Belajar	Ya	Ya	Ya	Ya
Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi					
1.	Eksistensi Diri	Ya	Ya	Ya	Ya
2.	Pengalaman	Ya	Ya	Ya	Ya
3.	Fasilitas	Tidak	Ya	Ya	Ya
3.	Dukungan Orang Tua	Tidak	Ya	Ya	Ya
4.	Dukungan Sosial	Ya	Ya	Ya	Ya

Lampiran 23. Turnitin

Gambaran Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi tingkat Nasional di Universitas Jambi

ORIGINALITY REPORT			
25%	24%	4%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	docplayer.info Internet Source	4%	
2	repository.unja.ac.id Internet Source	3%	
3	repository.usd.ac.id Internet Source	2%	
4	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	2%	
5	dspace.uii.ac.id Internet Source	1%	
6	isnet.or.id Internet Source	1%	
7	ejournal.umm.ac.id Internet Source	1%	
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%	
9	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%	