

Studi Deskriptif Mengenai *Self Regulation* pada Atlet Bola Basket Putra SMA “X” Bandung

Descriptive Study of Self Regulation on Men’s Basketball Athlete at SMA “X” Bandung

¹N.M. Razak Nugraha, ²Eni N. Nugrahawati, ³Sarah Sartika

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹razaknugraha9@gmail.com, ²enipsikologi@gmail.com, ³sarahsartika.psi@gmail.com

Abstract. As students who are also athletes have an obligation to follow academic activities and follow a series of exercises. To be able to run both activities, it takes the ability to set the strategy to be able to run both activities well. Male high school basketball team "X" Bandung is a team capable of achieving brilliant achievements in a few years back. With a hard coaching style, dominant, discipline, applied by the trainer is able to produce achievement. In addition to achieving achievements in the field of basketball, the players have good academic performance as well, as well as having activities other than school and practice basketball. The players have the right strategies to run their activities, optimally execute their strategies, and evaluate themselves and manage time between schools, basketball and other activities. The purpose of this research is to obtain data about self regulation description at high school basketball athlete "X" Bandung. The theory used in this research is self regulation theory from B.J. Zimmerman. The method used in this research is descriptive research with subject as many as 18 people. The measuring tool used in this study was constructed by researchers based on the theory of Zimmerman. The result of this research is 15 people (83,3%) have high self regulation in third phase, forethought, performance / volitional control, self reflection. This shows that high school men's basketball team "X" Bandung has the ability to set goals and make plans, execute plans and control the behavior to achieve goals, and evaluate the results of the behavior it displays, and 3 (16,7%) people had low self regulation in the three phases. This shows that students are not optimal in regulating themselves in several indicators of self regulation.

Keywords: Self Regulation, Basketball Athlete, Achievement

Abstrak. Sebagai siswa yang juga atlet memiliki kewajiban untuk mengikuti kegiatan akademik dan mengikuti rangkaian latihan. Untuk bisa menjalankan kedua kegiatan tersebut, dibutuhkan kemampuan mengatur strategi agar mampu menjalankan kedua aktivitas tersebut dengan baik. Tim bola basket putra SMA “X” Bandung merupakan tim yang mampu meraih prestasi gemilang dalam beberapa tahun kebelakang. Dengan gaya kepelatihan yang keras, dominan&disiplin yang diterapkan pelatih, siswa-siswa mampu menghasilkan prestasi. Selain mampu menghasilkan prestasi di bidang basket, para pemain memiliki prestasi akademik yang baik pula, serta memiliki aktivitas lain selain sekolah dan berlatih basket. Para pemain memiliki strategi yang tepat untuk menjalankan aktivitas-aktivitasnya, melaksanakan strateginya secara optimal, dan mengevaluasi diri serta mengatur waktu antara sekolah, basket dan kegiatan lainnya. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh data mengenai gambaran *self regulation* pada atlet bola basket putra SMA “X” Bandung. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *self regulation* dari B.J. Zimmerman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian deskriptif dengan subjek sebanyak 18 orang. Alat ukur yang digunakan dikonstruksikan oleh peneliti berdasarkan teori dari Zimmerman. Hasil penelitian yang diperoleh dari 18 subjek penelitian, terdapat sebanyak 15 orang (83,3%) memiliki *self regulation* yang tinggi pada ketiga fase yakni *forethought*, *performance/volitional control*, *self reflection*. Hal ini menunjukkan pemain tim bola basket putra SMA “X” Bandung memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan dan membuat perencanaan, melaksanakan rencana dan mengontrol tingkah laku agar mencapai tujuan, dan mengevaluasi hasil dari tingkah laku yang ditampilkannya, sedangkan 3 (16,7%) orang memiliki *self regulation* yang rendah pada ketiga fasenya. Hal ini menunjukkan belum optimalnya siswa dalam meregulasi diri dalam beberapa indikator *self regulation*.

Kata Kunci: *Self Regulation*, Atlet Bola Basket, Prestasi

A. Pendahuluan

Salah satu sekolah yang sering mengirimkan tim untuk mengikuti pertandingan bola basket ialah SMA “X”. Saat mengikuti kejuaraan, minimal tim ini lolos ke tahap semifinal. Sekitar tahun 2013-2014, tim bola basket putra SMA “X” ini kesulitan untuk meraih prestasi. Namun pada akhir tahun 2015, tim bola basket putra SMA “X”

mengganti pelatih yang berdampak positif dalam raihan prestasi tim bola basket SMA “X”. Pelatih yang membantu SMA “X” meraih prestasi merupakan tipe pelatih yang dominan dalam cara melatihnya. Dalam kurun waktu 2 tahun, tim bola basket SMA “X” memiliki prestasi yang cukup memuaskan. Beberapa prestasi yang pernah diraih ialah juara 2 kompetisi yang diselenggarakan oleh Universitas Swasta di Kota Bandung, lalu 2 kali berturut-turut lolos fase semifinal turnamen besar seperti *Development Basketball League* (DBL). Dengan meraih beberapa prestasi, membuat beberapa pemain terpilih menjadi anggota tim bola basket mewakili asal daerahnya di tingkat nasional.

Pelatih menerapkan gaya kepelatihan yang otoriter pemain tidak boleh membantah apa yang diinstruksikan oleh pelatih, karena pelatih yang mengetahui segala kelebihan dan kekurangan para pemainnya. Jika ada pemain yang melakukan kesalahan dan tidak mengikuti instruksi maka pelatih akan menegurnya dengan keras, bahkan terkadang menggunakan kata-kata kasar. Hal itu dapat membuat pemain yang tidak disiplin menjadi jera dan tidak mau mengulangi kesalahannya lagi. Pelatih merancang jadwal latihan seminggu 3 kali. Sebanyak 2 kali latihan di lapangan sekolah, dan 1 kali latihan di gelanggang olahraga basket. Pelatih juga memberikan materi latihan yang harus dilakukan oleh para pemainnya diluar jadwal latihan basket. Menurut Martens (dalam Gunarsa, 1996) Pelatih dengan karakteristik otoriter akan berdampak kurang baik bagi psikis para atlet. Atlet dapat merasakan kecemasan yang berlebih, dan performa kurang optimal. Selain itu atlet yang dilatih secara otoriter akan menjadi rendah diri, tidak berani mengambil keputusan sendiri, kurangnya inisiatif dan suka membangkang. Conroy & Coatsworth (dalam Weinberg, 2011), menjelaskan mengenai pembinaan pelatihan pada atlet remaja yang tepat yaitu pelatih harus meminimalisir hukuman, mengontrol tingkah laku dalam melatih, menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan mengurangi ketakutan pada atlet ketika akan melakukan keterampilan baru.

Sesuai dengan karakteristik pada usia tersebut, pemain tim bola basket SMA “X” sedang gencar-gencarnya mengeksplorasi diri dan ingin meraih kebebasan secara personal namun mereka tetap bertahan dalam tim yang dilatih secara otoriter dan mereka mampu meraih prestasi. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa pemain, prestasi yang didapatkan dari kejuaraan bola basket merupakan kerja keras dari masing-masing pemain dan juga staff kepelatihan. Mereka tetap bersungguh-sungguh dalam berlatih meskipun mendapatkan tekanan yang besar dari pelatih, beberapa pemain pun merelakan waktunya dihabiskan untuk berlatih basket. Hasilnya para pemain mampu memberikan penampilan yang terbaik dari hasil latihan yang telah dilakukan. Selain mereka mampu memberikan permainan yang bagus dalam tim basket, para pemain memiliki kewajiban lain yakni mengikuti kegiatan akademik atau kegiatan belajar mengajar di Sekolah Menengah Atas. Sebagai sekolah yang termasuk kedalam *cluster* 1 yang terkenal sebagai sekolah yang memiliki siswa berprestasi dalam bidang akademik, tentu akan menuntut seluruh siswanya agar bisa memiliki prestasi akademik yang baik pula. Begitu pun dengan para pemain tim putra bola basket SMA “X”, mereka harus bisa memiliki prestasi akademik yang baik.

Para pemain mengatakan meskipun berat menjalankan kegiatan yang diikutinya, tetapi mereka harus bisa menjalankan aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dengan baik. Cara yang dilakukannya seperti mengikuti kegiatan sekolah dengan baik agar mendapatkan prestasi akademik yang baik. Berlatih sungguh-sungguh agar performa ketika bermain basket menjadi bagus dan mengatur waktu agar bisa mengikuti aktivitas-aktivitas lain yang diikutinya. Menurut para pemain yang membuatnya mampu mendapatkan hasil yang optimal dengan mengikuti berbagai aktivitas, ialah mereka

memiliki tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Misalnya, dalam bidang akademik mereka memiliki tujuan untuk bisa melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi negeri favorit dengan jalur nilai *raport* atau yang biasa disebut “jalur undangan”, maka dari itu mereka bersungguh-sungguh dalam belajar untuk dapat meraih prestasi yang bagus. Dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket mereka memiliki tujuan untuk bisa menjadi juara 1 pada setiap kejuaraan yang diikutinya dan ingin mendominasi olahraga bola basket tingkat SMA di wilayahnya. Untuk bisa mencapai tujuan tersebut para pemain berlatih dengan keras, serta tetap menjaga kondisi tubuh diluar jam latihan agar tidak mendapatkan cedera yang dapat merusak performanya. Peneliti menjadi tertarik meneliti mengenai *self regulation* yang mampu mengelola diri individu untuk mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dengan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Studi Deskriptif Mengenai *Self Regulation* Pada Atlet Bola Basket Putra SMA “X” Bandung”.

B. Landasan Teori

Self Regulation

Self regulation menurut Schunk & Zimmerman (dalam Boekarts 2000) adalah suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi diri digambarkan melalui siklus, karena *feedback* dari tingkah laku sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian dalam usahanya saat ini. Penyesuaian seperti itu diperlukan karena faktor-faktor personal, tingkah laku, dan lingkungan yang secara konstan berubah selama proses belajar dan perilaku. Schunk & Zimmerman (1998) menegaskan bahwa individu yang memiliki *self regulation* adalah secara metakognisi, motivasional, dan behavioural ikut aktif dalam prosesnya. Individu dengan sendirinya memulai belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan tanpa bergantung kepada guru, pelatih, orangtua, dan orang lain. Perputaran fase *self regulation* sama halnya dengan fase *self regulated learning*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self regulation* ialah kemampuan seseorang untuk menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target belajar dengan mengolah strategi-strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan afeksi/emosional.

Fase-Fase Self Regulation

Fase-fase *self regulation* terdiri atas beberapa fase. Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang dikemukakan Zimmerman (1994) bahwa proses *self-regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang ditargetkan diri sendiri.

Perputaran *self regulation* mencakup tiga fase umum: fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Ketiga fase tersebut prosesnya sama dengan *self regulated learning*. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa seseorang dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri. Perputaran *self-regulation* dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya.

Fase Perencanaan (*Forethought*), terdapat dua kategori yang saling berkaitan

erat dalam fase perencanaan yaitu, 1) *Task Analysis*, analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seseorang, 2) Keyakinan Motivasi Diri (*Self motivation beliefs*), Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi *self motivation beliefs* yang meliputi *self efficacy*, *outcome expectation*, minat intrinsik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara *outcomes expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah dilakukannya.

Fase *Performance/Volitional Control*, terdapat dua sub-fase dalam fase *performance* yakni , 1) Kontrol Diri (*Self Control*). Proses *self control* seperti instruksi diri (*self instruction*), perbandingan (*imagery*), pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. 2) Observasi Diri (*Self Observation*). Proses *self observation* mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek-aspek spesifik dari performa yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

Fase *Self Reflection* (Refleksi Diri), terdapat dua sub-fase dalam fase ini yaitu, 1) Penilaian Diri (*Self Judgement*). *Self judgement* meliputi evaluasi diri (*self evaluation*) terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. *Self evaluation* mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan pada fase perencanaan. 2) Reaksi Diri (*Self Reaction*). Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah *self reaction* yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan sering berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari penelitian yang dilakukan terdapat sebanyak 15 pemain atau sebesar 83,3% memiliki *self regulation* tinggi, sedangkan 3 pemain atau sebesar 16,7% memiliki *self regulation* rendah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Self Regulation*

Fase	Tinggi		Rendah	
	f	Persentase (%)	F	Persentase (%)
<i>Forethought</i>	15	83,3%	3	16,7%
<i>Performance</i>	15	83,3%	3	16,7%
<i>Self Reflection</i>	15	83,3%	3	16,7%

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, diperoleh hasil sebanyak 83,3% (15 orang) subjek memiliki skor pada fase *forethought*, *performance*, *self reflection* yang tinggi dan 16,7 (3 orang) subjek memiliki skor pada fase *forethought*, *performance*, *self reflection* yang rendah.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Fase *Forethought*

<i>Forethought</i>	Task Analysis				Self Motivation Belief							
	Goal Setting		Strategic Planning		<i>Self Efficacy</i>		<i>Outcomes Expectation</i>		<i>Intrinsic Interest</i>		<i>Goal Orientation</i>	
	F	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	17	94,4%	15	83,3%	15	83,3%	17	94,4%	13	72,2%	15	83,3%
Rendah	1	5,6%	3	16,7%	3	16,7%	1	5,6%	5	27,8%	3	16,7%
Total	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%

Pada sub-fase task analysis, para pemain mampu menganalisis tugas dan pekerjaannya yang harus dilakukan, sehingga mereka mampu menyusun goal setting dan perencanaan strategi yang akan dilakukannya. Dalam indikator goal setting, perilaku yang tampak pada pemain yaitu mereka memiliki target khusus dari setiap kegiatan yang diikutinya seperti mereka menginginkan prestasi akademik yang bagus agar bisa masuk perguruan tinggi yang diinginkan melalui nilai rapor. Selain itu mereka pun menetapkan tujuannya sendiri dalam mengikuti kegiatan, meskipun harus sepengetahuan orangtua dalam menentukan tujuannya. Setelah membuat tujuan, untuk menjalankan kegiatan dibutuhkan strategi guna memudahkan mereka dalam mencapai tujuannya. Goal setting yang tersusun baik berguna untuk mendukung indikator strategic planning. Sub-fase *forethought* selanjutnya ialah *self motivation belief*. Kemampuan dalam meregulasi diri ini menjadi baik, karena individu mampu memotivasi dirinya sendiri. Didalam *self motivation belief* terdapat indikator-indikator yang mempengaruhi motivasi diri yakni *self efficacy*, *outcome expectation*, *intrinsic interest*, dan *goal orientation*.

Tabel 3. Hasil Fase *Performance*

Performance	Self Control						Self Observation					
	Self Instruction		Imagery		Attention focusing		Task Strategies		<i>Self Recording</i>		<i>Self Experimentation</i>	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	15	83,3%	17	94,4	14	77,8%	13	72,2%	18	100%	15	83,3%
Rendah	3	16,7%	1	5,6%	4	22,2%	5	27,8%	0	0%	3	16,7%
Total	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%

Selanjutnya fase *performance/volitional control*, skor tinggi pada fase ini

menunjukkan kemampuan individu dalam mengontrol tingkah laku dalam menjalankan kegiatan yang diikuti dan mengamati tingkah laku yang dilakukan dalam upaya pencapaian tujuan terlihat dari skor keenam indikator yakni, *self instruction* (83,3%), *imagery* (94,4%), *attention focusing* (77,8%), *task strategies* (72,2%), *self recording* (100%), *self experimentation* (83,3%). Pada sub-fase *self control*, para pemain memiliki kemampuan dalam mengatur tingkah lakunya dalam menjalankan kegiatan yang diikutinya. Pada sub-fase selanjutnya yakni *self observation* menunjukkan kemampuan individu dalam mengamati perilaku yang dilakukannya dalam upaya pencapaian tujuannya.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Fase *Self Reflection*

Self Reflection	Self Judgement				Self Reaction			
	Self Evaluation		Causal Evaluation		Self Satisfaction		Adaptivity	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Tinggi	14	77,8%	15	83,3%	17	94,4%	17	94,4%
Rendah	4	22,2%	3	16,7%	1	5,6%	1	5,6%
Total	18	100%	18	100%	18	100%	18	100%

Fase yang ketiga yaitu *self reflection*, tingginya skor pada fase ini menunjukkan kemampuan para pemain dalam menilai diri terhadap perilaku yang sudah dilakukannya dan bereaksi terhadap hasil yang didapatkannya. Terlihat dari keempat indikator yang memiliki skor. *Self evaluation* (77,8%), *causal evaluation* (83,3%), *self satisfaction* (94,4%), *adaptivity* (94,4%). Pada indikator *self evaluation*, para pemain mampu memberi penilaian terhadap perilaku yang sudah dilakukannya. Jika sesuai dengan rencana untuk mencapai tujuan, maka mereka akan mempertahankan usahanya, sedangkan jika tidak sesuai mereka akan merubah caranya, atau meningkatkan usaha yang belum optimal. Para pemain selalu membandingkan hasil kejuaraan basket yang pernah diikuti sebelumnya, hal tersebut menjadi acuan bagi para pemain untuk membuat standar perilaku yang harus dilakukan. Selanjutnya mereka mampu mengetahui penyebab dari kegagalan yang pernah dialami.

Deskripsi *Self Regulation* Rendah

Berdasarkan pengukuran *self regulation* didapatkan pemain yang memiliki *self regulation* yang rendah sebanyak 3 orang (16,7%) yang mendapatkan skor rendah pada ketiga fase *self regulation*. Hal ini sesuai dengan teori *self regulation* yang dikemukakan Zimmerman. *Self regulation* ditentukan dari ketiga fase yang terdapat didalamnya, yakni fase *forethought*, fase *performance*, fase *self reflection*. Ketiganya saling mempengaruhi karena sistem dalam fase ini merupakan siklus. Ketiga fase itu akan selalu berputar terus menerus. Jika fase *forethought* tidak berjalan dengan baik besar kemungkinan fase *performance* pun tidak berjalan dengan baik. Apabila fase *performance* tidak berjalan dengan baik, maka fase *self reflection* pun tidak akan berjalan dengan baik pula. Selanjutnya jika *self reflection* tidak berjalan dengan baik, maka untuk merubah maupun merencanakan kembali akan sulit maka dari itu fase *forethought* pun kembali tidak akan berjalan baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan tujuan untuk

mengetahui gambaran *self regulation* pada atlet bola basket putra SMA “X” Bandung, dapat disimpulkan, subjek yang memiliki *self regulation* yang tinggi sebanyak 15 orang dengan persentasi sebesar 83,3%. Artinya bahwa atlet bola basket putra SMA “X” Bandung mampu untuk mengelola dan mengatur dirinya dalam menjalankan kegiatan-kegiatan yang diikutinya dalam hal ini bermain basket, belajar, maupun kegiatan lain terlihat dari ketiga fase menurut teori B.J. Zimmerman yakni fase *forethought* (perencanaan), *performance*, *self reflection*. Untuk atlet bola basket putra SMA “X” Bandung yang memiliki *self regulation* yang tinggi dan memiliki prestasi akademik dan basket yang baik perlu untuk mempertahankan prestasi yang telah diraih sebab bukan hal yang mudah untuk mengelola diri pada aktivitas yang berbeda. Untuk atlet bola basket putra SMA “X” Bandung yang termasuk ke dalam *self regulation* rendah diharapkan dapat mengikuti berbagai kegiatan selain basket, karena dengan mengikuti berbagai kegiatan individu akan menjadi terbiasa dalam mengelola diri terkait tujuan yang ingin dicapai dari kegiatan yang diikuti, pengaturan waktu, dan juga bisa menetapkan standar upaya yang harus dilakukan karena dari kegiatan yang berbeda tentu akan berbeda upaya yang ditampilkannya.

Daftar Pustaka

Buku

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian (Revisi)*. Malang : UMM Press.
- Arikunto, S. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta
- Boekaerts, Monique., Pintrich, Paul R., Zeidner, Moshe. 2000. *Handbook of Self Regulation*. California & London : Academia Press.
- Gunarsa, Singgih dkk. 1996. *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktek*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulya
- Noor, Hasanuddin. 2009. *Psikometri ; Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Universitas Islam Bandung : Bandung
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&B*. Bandung: Alfabeta
- Weinberg, Robert S, Gould D. 2011. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics : United States
- Zimmerman, Barry J., & Schunk, Dale H. 2008. *Motivation and Self Regulated Learning Theory, Research and Applications*. New York & London : Taylor & Fracis Group, Lawrence Erlbaum Associates.

Jurnal

- Astuti, Suchi Fuji. 2014. *Studi Deskriptif Mengenai Self Regulation Pada Siswa Atlet SMPN 1 Lembang*. Bandung : Prosiding Psikologi UNISBA
- Ayuninditha, Dellany. 2016. *Studi Deskriptif Mengenai Gambaran Mengenai Tipe Kepribadian Pemain di Tim Basket Institut Teknologi Harapan Bangsa Bandung*. Bandung : Prosiding Psikologi UNISBA
- Effendi Hastria. 2016. *Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Kumalaningrum, Larassati, 2016. *Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Diri Pada Siswa Atlet Basket SMAN 9 Bandung*. Bandung : Prosiding Psikologi UNISBA
- Latipah, Epa. 2010. *Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis*. Jogjakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Ramadhan, Raden Muhammad Ibnu. 2017. *Studi Deskriptif Mengenai Self Regulated*

Learning Pada Mahasiswa Komunitas Game Online Dota Bandung.

Qomaruddin, Millah Al-Haniefa. 2016. *Studi Deskriptif Self Regulated Learning Pada Member Marching Band Gita Pakuan di Kota Bandung.* Bandung : Prosiding Psikologi UNISBA

Website

DBLIndonesia.2013. *Ujian Student Athlete JRBL.* Diakses pada tanggal 01 Desember 2017 dari <http://www.jrblindonesia.com/v2/news/ujian-student-athlete-jrbl-1961>

JournalUGM. 2010. *Kajian Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar :Meta Analisis.* Diakses pada tanggal 09 Januari 2018 dari <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7696/5962>

Psikodemia. 2017. *Tahapan Perkembangan Psikososial Eric Erikson.* Diakses pada tanggal 30 November 2017 dari <http://psikodemia.com/tahapan-perkembangan-psikososial-eric-erikson/>

TribunSport. 2014. *Popularitas Bola Basket Ungguli Sepak Bola.* Diakses pada tanggal 01 Desember 2017 dari <http://www.tribunnews.com/sport/2014/04/18/popularitas-bola-basket-ungguli-sepak-bola>