

Studi Deskriptif Mengenai Regulasi Diri Pada Siswa Atlet Basket SMAN 9 Bandung

Descriptive Study About Self Regulation on Basketball Student-Athletes in SMAN 9
Bandung

¹Larassati Kumalaningrum,²Hedi Wahyudi

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

E-mail : ¹kumalarassati@gmail.com; ²hedihway@yahoo.co.id

Abstrak : Student-athlete of SMAN 9 Bandung are those who enrolled through a series of tests to acquire the grant as the school student-athletes. Given tests are physical and athlete proficiency test and junior high school passing grade with a minimum of 75 for each subjects. Student-athletes are required to fulfill their role as a student and an athlete. As a student, their academic requirements are basically the same as regular students, but as an athlete they are required to acquire in a minimum of achievements in every competition participation. They also have a tight practice schedule which is 4 times a week. With all the tight schedules and other demands, it is fundamental to maintain a self regulation to fulfill their obligations. Yet they still struggle to manage themselves on fulfilling their obligations. Self regulation is divided into three phases, namely forethought, performance or volitional control and self reflection. All three phases has interrelated subspects. The purpose of this research is to acquire data on describing of self regulation on student-athletes in SMAN 9 Bandung. This research is a descriptive research with subjects of 35 student-athletes. Data collection is done by using a measurement arranged by the author based on the concept of self regulation theory by **BJ. Zimmerman**. The measurement has 63 valid items with a reliability of 0,729. According to the data processing result, obtained a data of 21 student-athletes (60%) have a high self regulation and 14 student-athlete (40%) have a low self regulation.

Keyword: Self regulation, student-athlete, academic and athlete demands

Abstrak : Siswa atlet basket SMAN 9 Bandung merupakan siswa atlet yang masuk dengan serangkaian tes, agar dapat bersekolah di SMAN 9 Bandung sebagai siswa atlet. Tes yang diberikan berupa tes fisik dan kemampuan sebagai atlet, serta nilai kelulusan dari SMP minimal 75 pada setiap mata pelajarannya. Siswa atlet diharuskan untuk memenuhi tuntutan sebagai siswa dan atlet, sebagai siswa tuntutan akademik yang mereka milikipun sama dengan tuntutan yang dimiliki oleh siswa biasa. Selain itu merekapun dituntut untuk bisa berprestasi sebagai atlet. Selain belajar mereka juga memiliki jadwal latihan yang padat yaitu dalam satu minggu mereka berlatih sebanyak 4 kali. Dengan padatnya kegiatan serta tuntutan yang dimiliki, diperlukannya pengaturan diri untuk memenuhi tuntutan yang mereka miliki, namun siswa atlet masih kesulitan dalam mengatur diri mereka untuk memenuhi tuntutan yang dihadapi. Pengaturan diri atau *self regulation* sendiri terbagi kedalam tiga fase, yaitu fase *fourthought*, *perforance or volitional control* dan fase *self reflection*, ketiganya memiliki sub aspek yang saling berkaitan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh data mengenai gambaran *self regulation* siswa atlet SMAN 9 Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 35 siswa atlet. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur yang disusun oleh peneliti berdasarkan konsep teori *self regulation* menurut **BJ. Zimmerman**. Alat ukur tersebut memiliki 63 item valid dengan reliabilitas sebesar 0,729. Berdasarkan hasil pengolahan data, maka didapatkan hasil yaitu sebanyak 21 siswa atlet (60%) memiliki *self regulation* tinggi dan sebanyak 14 siswa atlet (40%) memiliki *self regulation* rendah.

Kata kunci : *Self regulation*, siswa atlet, tuntutan akademik dan atlet

A. Pendahuluan

Siswa atlet SMAN 9 Bandung, merupakan siswa yang masuk dengan serangkaian tes. Tes yang harus dilalui oleh siswa atlet tersebut diantaranya tes secara fisik yang sesuai dengan kemampuannya sebagai atlet. Nilai akademik mereka selama di sekolah dasarpun minimal harus memiliki rata-rata 75. Jika dilihat siswa atlet SMAN 9 Bandung tentunya memiliki kemampuan fisik dan akademik yang baik, karena sebelum mereka bersekolah di SMAN 9 Bandung mereka sudah melalui serangkaian tes. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari peraturan menteri

pendidikan nasional republik Indonesia, nomor 34 tahun 2006 tentang pembinaan prestasi peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan atau bakat istimewa, seperti yang tertera pada poin a dan b, pada poin a) bahwa peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan dan atau bakat istimewa memiliki peluang yang besar untuk mengharumkan nama bangsa, negara, daerah, dan satuan pendidikannya, dan karenanya diperlukan sistem pembinaan untuk mengaktualisasikan potensi dan bakatnya tersebut. Pada poin b) bahwa desentralisasi di bidang pendidikan diharapkan memberikan peluang peserta didik, yang memiliki potensi kecerdasan dan atau bakat istimewa untuk mengaktualisasikan keistimewaan potensi dan atau bakatnya (**permendiknas no.34, tentang pembinaan anak berprestasi**). Dengan adanya peraturan mengenai siswa berprestasi tersebut, SMAN 9 Bandung memberikan fasilitas kelas khusus bagi siswa atlet, selain berdasarkan peraturan menteri di atas, dibukanya kelas siswa berprestasi tersebut merupakan wujud dari visi sekolah, yaitu disiplin, berprestasi, menguasai iptek, berbudaya sehat dengan berlandaskan iman taqwa. Para siswa atlet tersebut juga harus mengikuti jam belajar disekolah selama delapan jam dalam satu hari dari senin sampai jum'at, sama seperti siswa lainnya disekolah. Tentunya merekapun harus mengikuti peraturan yang ada disekolah seperti memenuhi jumlah absensi, jam masuk sekolah, serta mereka juga harus mencapai nilai minimum 75 untuk dapat lulus dari satu mata pelajaran dikelas. Mereka juga harus melakukan latihan empat kali seminggu selama kurang lebih 4 jam latihan disekolah setelah jam pelajaran berakhir, dan mengikuti latihan di *club* masing-masing satu kali dalam seminggu selama 4 jam, ketika mereka akan menghadapi pertandingan, mereka akan mengikuti latihan selama satu minggu. Guru disekolah tidak memberikan waktu tambahan atau kelas tambahan bagi siswa atlet tersebut jika mereka izin tidak masuk sekolah karena akan mengikuti pertandingan atau akan diadakan latihan, sehingga para siswa atlet ini harus mempelajari sendiri materi pelajaran yang tidak mereka ikuti tersebut, kecuali jika siswa atlet ini tertinggal ulangan maka sekolah akan memberikan waktu untuk mengikuti ulangan susulan. Siswa atletpun dituntut untuk dapat memenuhi tuntutan akademis seperti terpenuhinya KKM dalam setiap mata pelajaran, serta tugas-tugas sekolah yang harus diselesaikan. Selain tuntutan akademik mereka juga harus bisa memenuhi tuntutan sebagai atlet yaitu, mengikuti jadwal latihan dan adanya peningkatan kemampuan mereka sebagai atlet.

Menurut sekolah, dengan kemampuan siswa atlet, mereka mampu untuk mendapatkan nilai akademik sesuai dengan KKM dan dapat mengikuti seleksi pertandingan. Hal tersebut berdasarkan hasil evaluasi seleksi siswa atlet ketika mereka mendaftar untuk bersekolah di SMAN 9 Bandung, namun pada kenyataannya masih banyak siswa atlet yang belum bisa memenuhinya. Mereka kesulitan mengatur kegiatan, perilaku dan waktu mereka, padahal mereka memiliki tujuan untuk dapat memenuhi tuntutan sekolah dan ingin berprestasi sebagai atlet. Mereka sudah mencoba untuk membuat jadwal kegiatan, namun disaat mereka melakukan kegiatan sesuai dengan jadwal, mereka mudah teralih oleh hal lain seperti disaat siswa atlet tersebut mengerjakan tugas namun keasikan dengan media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas, waktu mereka untuk belajarpun dihabiskan untuk menonton TV, serta pada saat menunggu jam latihan mereka lebih asik bermain game sehingga datang terlambat. Beberapa dari mereka tidak memiliki strategi khusus dalam belajar dan berlatih, mereka juga tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, karena mereka merasa minder dengan siswa atlet lain yang menurut mereka lebih hebat. Mereka juga merasa tidak yakin dengan hasil ujian atau ulangan yang mereka lakukan, mereka takut memiliki nilai yang rendah. Seringnya siswa atlet tersebut melakukan

remedial dan jarang mengerjakan tugas memperlihatkan kurangnya persiapan mereka dalam mengerjakan tugas. Ketika mereka tidak bisa mengikuti suatu pertandingan, mereka merasa bahwa pelatih pilih kasih dan hanya memilih siswa atlet yang itu-itu saja hal tersebut membuat mereka malas berlatih, begitupun ketika mereka mendapatkan nilai pelajaran yang rendah, mereka menganggap bahwa guru tidak mengerti kesibukan yang mereka miliki. Adanya tuntutan yang diterima oleh siswa atlet, baik tuntutan akademik dan tuntutan mereka sebagai atlet, membuat mereka harus bisa mengatur dan mengarahkan perilaku mereka untuk dapat memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Mengatur diri dengan cara merencanakan strategi belajar dan berlatih, pengaturan waktu mereka untuk belajar dan berlatih, menetapkan target yang harus dicapai, memotivasi diri mereka sendiri dalam menjalankan tuntutan-tuntutan, melaksanakan rencana dan strategi yang sudah mereka buat, serta mengontrol perilaku mereka agar mereka dapat mengoptimalkan kemampuan akademis dan olahraga. Kemampuan untuk mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkahlaku yang telah direncanakan dan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi adalah *self regulation* (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989, 1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; Boekaerts, 2000: 631). Ewing & Seefeld (dalam Zimmerman & Kitsantas 2005, h.509) meneliti siswa atlet di Amerika yang menyimpulkan bahwa prestasi belajar tinggi membutuhkan lebih dari sekedar bakat dan instruksi yang berkualitas tinggi, tetapi juga pada keyakinan diri, ketekunan, dan kedisiplinan diri, yang ketiga hal tersebut menunjukkan adanya dimensi kompetensi yang sifatnya *self regulatory*. Hal tersebut juga diungkapkan dalam penelitian disertasi Evans (2007) pada siswa sekolah menengah, menyimpulkan bahwa regulasi diri bermanfaat dalam membantu siswa mencapai banyak prestasi disekolah, termasuk dalam penelitian ini prestasi dalam bidang olah raga dan prestasi dibidang akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris mengenai *self regulation* pada siswa atlet SMPN 1 Lembang, agar dapat menggambarkan dengan jelas setiap fase *self regulation* yang dilakukan oleh siswa atlet tersebut.

B. Landasan Teori

Self regulation merupakan suatu interaksi dari faktor pribadi, tingkahlaku dan lingkungan (Bandura, 1989; Boekaerts, 2003:13). *Self regulation* digambarkan sebagai sebuah siklus karena *feedback* dari *performance* sebelumnya digunakan untuk penyesuaian diri terhadap upaya yang sedang dilakukan. *Self regulation* adalah suatu proses dimana individu mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkahlaku yang telah direncanakan dan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi (Schunk, 1994; Zimmerman, 1989, 1990, 2000, Zimmerman & Kitsantas, 1996; Boekaerts, 2000: 631). *Self regulation* pada siswa mengacu pada derajat metakognisis, motivasi, dan perilaku mereka dalam belajar. Masing-masing siswa memiliki *self regulation* yang berbedabeda dalam belajar, termasuk motif mereka untuk belajar, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang mereka lakukan dan sosial serta sumber lingkungan yang mereka gunakan (Zimmerman, 1994 dalam Boekaerts). *Self regulation* meliputi proses penetapan tujuan untuk belajar, mengikuti dan berkonsentrasi pada pelajaran, penggunaan strategi yang efektif untuk mengorganisir, melakukan pengkodean, dan berlatih mengingat informasi, menetapkan suatu lingkungan pekerjaan yang produktif, menggunakan sumber daya yang efektif, memantau tingkahlaku yang ditampilkan, mengatur waktu secara efektif, meminta bantuan ketika diperlukan, memiliki kepercayaan yang positif tentang kemampuan yang dimiliki, dan mengantisipasi hasil

yang dicapai, dan mengalami kebanggaan dan kepuasan atas usaha yang telah dilakukan (McCombs, 1989; Pintrinch & De Groot, 1990; Weinstein & Mayer, 1996; Zimmerman, 1994; Boekaerts, 2000:631). Proses *self regulatory* dan disertai adanya *beliefs* dibagi menjadi tiga fase, yaitu *forethought*, *performance or volitional control* dan *self reflection*. *Forethought* merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut. *Performance or volitional control* melibatkan proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan. *Self reflection* melibatkan proses yang terjadi setelah adanya usaha-usaha dilakukan pada fase *performance* dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada *self reflection* ini mempengaruhi *forethought* terhadap usaha-usaha berikutnya sehingga dengan demikian melengkapi siklus sebuah *self regulatory*.

Ada 2 sub proses dari fase *forethought* yaitu *task analysis* dan *self motivation beliefs*. Bentuk yang utama dari *task analysis* adalah *goal setting*. *Goal setting* berkaitan dengan keputusan yang diambil terhadap hasil belajar atau *performance* yang spesifik (Locke & Latham, 1990; Boekaerts, 2000:17). Individu yang *self regulated*-nya tinggi akan memilih *goal systems* yang tersusun secara hirarki dan proses tujuan-tujuan tersebut akan dijalankan sebagai regulators untuk mendapatkan tujuan atau hasil yang sama dengan hasil yang pernah dicapai. Bentuk kedua dari *task analysis* adalah *strategic planning* (Weinstein & Mayer, 1986; Boekaerts, 2000:17). Untuk menguasai dan mengoptimalkan suatu keahlian, seseorang membutuhkan metode atau strategi yang tepat untuk menjalankan tugas dan tujuannya. Strategi *self regulatif* adalah proses dan tindakan individu yang diarahkan untuk memperoleh keahlian yang diharapkan (Zimmerman, 1989; Boekaerts, 2000:17). Keahlian *self regulatory* menjadi kecil nilainya jika seseorang tidak dapat memotivasi dirinya sendiri dalam menggunakan hal tersebut, yang mendasari *forethought* dalam *goal setting* dan *strategic planning* adalah proses-proses pokok dari *self motivation beliefs*, yaitu *self efficacy*, *outcome expectations*, *intrinsic interest/value*, dan *goal orientation*. *Self efficacy* mengacu kepada keyakinan diri untuk belajar dan bertindak secara efektif, sementara *outcome expectation* mengacu pada keyakinan tentang pencapaian hasil *performance* (Bandura, 1997; Boekaerts, 2000:17). Keinginan orang untuk melakukan dan meneruskan *self regulatory* khususnya tergantung pada *self regulatory efficacy* mereka, dan mengatur fungsi area spesifik. Terdapat bukti bahwa keyakinan *self regulatory efficacy* mempengaruhi proses *regulatory* seperti strategi belajar akademik (Schunk & Schwartz, 1993; Zimmerman, Bandura, dan Martinez-Pons, 1992), manajemen waktu akademik (Britton & Tessor, 1991), menolak tekanan dari kelompok yang merugikan (Bandura, Barbaranelli, Caprara, dan Pastorelli, 1996), *self monitoring* (Bouffard-Bouchard, Parnt, dan Larivee, 1991), *self evaluation*, dan *goal setting* (Zimmerman & Bandura, 1994). Pada fase *performance or volitional control*, terhadap ini terdapat 2 tipe, yaitu *self control* dan *self observation*. Proses *self control* meliputi *self instruction*, *imagery*, *attention focus*, dan *task strategies*. *Self instruction* merupakan gambaran bagaimana seseorang melaksanakan tugasnya, seperti menyelesaikan soal-soal hitungan atau hafalan dan hasil penelitian memperhatikan bahwa hal itu dapat meningkatkan belajar siswa (Schunk, 1982; Boekaerts, 2000:19). *Imagery* atau bentuk dari gambaran merupakan suatu proses yang digunakan dalam *self control* secara luas untuk *encoding* dan *performance*. *Imagery* sering kali digunakan oleh para ahli psikologi olahraga kepada olahragawan seperti skater, penyelam atau pesenam untuk membayangkan kesuksesan

yang akan diperoleh terhadap rencana mereka, sehingga dapat meningkatkan *performance* mereka (Garfield & Bennett, 1985; Boekaerts, 2000:19). Bentuk ketiga dari *self control* adalah *attention focus*, yaitu proses yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi seseorang dan menampilkan proses-proses lain yang belum diketahui atau kejadian-kejadian diluar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kuhl dan kawan-kawan (Kuhl, 1985; Boekaerts, 2000:19) dikemukakan bahwa agar proses *attention focus* ini dapat efektif maka seseorang perlu mengabaikan gangguan-gangguan yang ada disekitar lingkungannya dalam melaksanakan rencananya dan menghindari ingatan-ingatan tentang kesalahan pada masa lampau yang pernah dialami. Bentuk yang kedua dari fase ini adalah *self observation* yang berkenaan dengan aspek yang sangat spesifik yang dimiliki oleh seseorang dari *performance*-nya dan dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitarnya dan dampak dari hasil tersebut (Zimmerman & Paulsen, 1995; Boekaerts, 2000: 19). Berkaitan dengan *self observation* ini dikemukakan akan lebih baik bila individu mengingat suatu *performance* yang gagal dilakukan. *Self observation* meliputi *self recording* dan *self experimentation*. *Self evaluative* dan *attributional self judgment* berhubungan erat dengan dua bentuk pokok dari *self reactions*, yaitu *self satisfactions* dan *adaptive inferences*. *Self satisfactions* melibatkan persepsi terhadap kepuasan atau ketidakpuasan dan menghubungkan dengan *performance* seseorang. Hal tersebut sangat penting, karena umumnya seseorang akan mengambil tindakan yang mengaitkan ketidakpuasan dan efek yang negatif, seperti cemas (Bandura, 1991; Boekaerts, 2000:23). Ketika *self satisfaction* timbul yang tergantung pada tujuan yang telah dicapai, orang-orang mengarahkan tindakannya dan mendorong diri mereka untuk tetap berusaha. Dengan demikian motivasi seseorang tidak hanya berasal dari tujuan yang ingin dicapai, tetapi juga dari reaksi penilaian diri sendiri terhadap tingkahlaku yang dihasilkan. Tingkat *self satisfaction* seseorang juga bergantung pada nilai intrinsik atau penting tidaknya suatu tugas. *Adaptive or deferences* merupakan kesimpulan seseorang tentang perlunya untuk mengubah *defensive inferences* merupakan kesimpulan seseorang tentang perlunya untuk mengubah *self regulatory* dalam usaha berikutnya untuk belajar atau tampil. *Adaptive inferences* sangat penting karena mengarahkan orang-orang ke bentuk *performance self regulation* yang baru dan lebih baik secara potensial, seperti dengan mengubah tujuan secara hirarki atau memilih strategi yang lebih efektif (Zimmerman & Martinez-Pons, 1992; Boekaerts, 2000:23). Namun *defensive inferences* juga dapat mengurangi kesuksesan seseorang dalam menyesuaikan diri, karena dalam *defensive inferences* hal yang paling utama adalah melindungi individu dari kepuasan dan akibat-akibat yang tidak disukai dimasa yang akan datang. Reaksi-reaksi *defensif* yaitu *helplessness* (keadaan tidak berdaya), *procrastination* (penundaan), menghindari tugas, *cognitive disengagement* (ketidakmampuan kognitif) dan apati, Garcia dan Pintrich (1994; Boekaerts: 23) menunjukkan reaksi-reaksi *defensif* seperti itu sebagai strategi *self handicapping*, karena meskipun melindungi diri itu diperlukan, pada akhirnya dapat menghambat pertumbuhan pribadi. *Self reactions* mempengaruhi proses *forethought* dan seringkali memberikan pengaruh yang sangat kuat pada rangkaian tindakan dimasa yang akan datang terhadap tujuan individu yang paling penting dan menjauhi individu dari rasa takut yang dalam.

C. Hasil Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan terdapat sebanyak 21 siswa atlet atau sebesar 60% memiliki *self regulation* yang tinggi, sedangkan sebanyak 14 siswa atlet atau sebesar 40% memiliki *self regulation* yang rendah. Dari data tersebut 21 siswa atlet

yang memiliki *self* tinggi merupakan, siswa atlet yang mampu memenuhi tuntutan yang diberikan sekolah. Sedangkan pada siswa yang memiliki *self regulation* rendah terdapat 14 siswa atlet yang belum dapat memenuhi tuntutan sekolah. Dengan demikian terlihat bahwa siswa atlet SMAN 9 Bandung, sudah banyak yang sudah bisa mengembangkan kemampuan *self regulation* mereka. *Self regulation* sendiri merupakan suatu siklus atau proses internal yang berputar tanpa henti, yang dilakukan oleh seseorang dalam mencapai tujuannya. Siklus itu sendiri terdiri dari tiga fase yaitu fase *fourthought*, fase *performance or volitional control*, dan yang terakhir adalah fase *self reflection*. Untuk mendapatkan hasil yang optimal maka dibutuhkan dari ketiga siklus *self regulation*. Artinya sebelum melakukan suatu tindakan maka diperlukan suatu perencanaan terlebih dahulu, perencanaan dalam *self regulation* berlangsung pada fase *fourthought*, lalu melakukan tindakan yang sudah direncanakan sebelumnya pada fase *performance or volitional control* dan kemudian dievaluasi pada fase *self reflection* (D.H. Schunk & B.J.Zimmerman, 1998; dalam Boekarts, 2000). Untuk melihat gambaran *self regulation* pada siswa atlet dalam penelitian ini, maka gambaran *self regulation* para siswa atlet ini akan digambarkan melalui tiga fase *self regulation* tersebut.

Tabel 1 Persentase Fase-Fase *Self Regulation* Siswa Atlet

Kategori Fase *forethought* *Performance or volitional control* *self reflection*

Kategori	Fase <i>forethought</i>		Fase <i>Performance or volitional control</i>		Fase <i>self reflection</i>	
	f	%	F	%	F	%
Tinggi	23	65,7 %	16	45,7%	27	77,1%
Rendah	12	34,3%	19	54,3%	8	22,9%
Jumlah	35	100 %	35	100 %	35	100 %

Pada fase *fourthought* sendiri terdapat dua sub aspek, pada sub aspek *task analysis* terdapat 19 siswa atlet atau sebesar 54,3% siswa atlet memiliki kemampuan *task analysis* yang berada pada kategori tinggi pada proses *self regulation*. Selain itu terdapat 16 orang siswa atlet atau sebesar 45,7%, yang memiliki kemampuan *task analysis* yang berada pada kategori rendah. Pada sub aspek fase *fourthought* yang kedua yaitu *self motivation beliefs* terdapat 24 orang siswa atlet, atau sebesar 68,6% siswa atlet memiliki kemampuan *self motivation beliefs* yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu terdapat 11 siswa atlet atau sebesar 31,4% siswa atlet, memiliki kemampuan *self motivation beliefs* yang berada pada kategori rendah. Pada fase *performance or volitional control*, pada sub aspek *self control* terdapat 17 siswa atlet atau sebesar 48,6% siswa atlet memiliki kemampuan *self control* yang berada pada kategori tinggi pada proses *self regulation*. Selain itu terdapat 18 orang siswa atlet atau

sebesar 51,4%, yang memiliki kemampuan *self control* yang berada pada kategori rendah. Pada sub aspek fase *performance or volitional control* yang kedua yaitu *self observation* terdapat 14 orang siswa atlet, atau sebesar 40% siswa atlet memiliki kemampuan *self observation* yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu terdapat 21 siswa atlet atau sebesar 60% siswa atlet, memiliki kemampuan *self observation* yang berada pada kategori rendah. Pada fase *self reflection*, pada sub aspek *self judgement* terdapat 28 siswa atlet atau sebesar 80% siswa atlet memiliki kemampuan *self judgement* yang berada pada kategori tinggi pada proses *self regulation*. Selain itu terdapat 7 orang siswa atlet atau sebesar 20%, yang memiliki kemampuan *self judgement* yang berada pada kategori rendah. Pada sub aspek fase *self reflection* yang kedua yaitu *self reaction* terdapat 25 orang siswa atlet, atau sebesar 71,4% siswa atlet memiliki kemampuan *self reaction* yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu terdapat juga 10 siswa atlet atau sebesar 28,6% siswa atlet, memiliki kemampuan *self reaction* yang berada pada kategori rendah. Pada fase *fourthought* terdapat banyak siswa yang rendah pada sub aspek *self Task Analysis*, dari seluruh sub aspek *self regulation* yang ada. Meskipun para siswa atlet tersebut sudah memiliki keyakinan untuk menjalankan *Self Motivation Beliefs* dengan baik, namun pada kemampuan *self Task Analysis* sebanyak 16 siswa atau sebesar 45,7% siswa atlet, memiliki kemampuan *self Task analysis* yang rendah. Hal tersebut membuat para siswa atlet kurang mampu menyusun suatu perencanaan dan tujuan. Sebagian dari mereka ada yang membuat jadwal kegiatan, namun jadwal kegiatan yang telah mereka buat tidak dilaksanakan dengan baik.

D. Kesimpulan

Terdapat 21 siswa atlet yang memiliki *self regulation* tinggi atau sebesar 60% dari 35 siswa atlet, 21 siswa atlet tersebut merupakan siswa atlet yang berprestasi dalam bidang akademik dan sebagai atlet. Selain itu sebanyak 14 siswa atlet atau sebesar 40% siswa atlet memiliki *self regulation* yang rendah. Fase *self regulation* yang terendah adalah fase *performance or volitional control*, pada fase ini terdapat 19 siswa atlet atau sebanyak 54,3% siswa atlet memiliki fase *self reflection or volitional control* yang rendah. Sedangkan sub aspek yang terendah adalah, sub aspek *self observation* pada fase *fourthought*, pada fase ini terdapat 21 siswa atlet atau 60% siswa atlet, memiliki sub aspek *self observation* yang rendah.

E. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan sekolah dapat memberikan penyuluhan mengenai pentingnya *self regulation* dalam kegiatan siswa khususnya siswa atlet, serta untuk dipertimbangkan oleh pihak sekolah khususnya guru BK untuk memberikan konseling pada siswa atlet mengenai kegiatan mereka sebagai siswa Atlet.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsini. (2007). Manajemen Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ariani, Shiely (2006), *Studi Deskriptif Mengenai Self Regulation-Akademik (Suatu Penelitian Pada Siswa Sekolah Nasional Berbasis Internasional di SMAN 3 Kota Bandung)*, Skripsi, Bandung : Universitas Kristen Maranatha.
- A.Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman and Company, 1997). Lihat juga B.J. Zimmerman, "Attaining Self-regulation: A

- Social Cognitive Perspective” dalam Boekaerts, et.al. (Ed.), *Handbook of Self-regulation* (San Diego: Academic, 2000), hlm.13-39. Lihat juga D.H. Schunk, “Self-regulated Learning: The Educational Legacy of Paul R. Pintrich” dalam *Educational Psychologist*, (2005).hlm. 40.
- Bagus, Sidik Darmawan. (2016) *Hubungan Antara Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta raya*, Skripsi. Bekasi : Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- Boekaerts, Monique, 2000. *Handbook of Self-Regulation*. San Diego; Academic Press.
- Boekaerts, Monique; Pintrich, Paul. R; Zeidner, Moshe. (2020. *Handbook of Self Regulation*. California, USA : Academic Press.
- D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman (Ed.), *Self-regulation on Learning and Performance: Issues and Educational Applications*. (Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994).
- Jurnal Pendidikan Penabur – No. 07/Th.V/ Desember 2006
- Made, Sudharmita Putri. (2002), *Studi Deskriptif Mengenai Self Regulation Akademik Pada Siswa Siswi SMU Swasta “X” Di Bandung*, Skripsi. Bandung : Universitas Kristen Maranatha.
- Noor, Hasanuddin. (2012). *Psikometri*. Bandung, Jauhar Mandiri. Cetak kedua
- Permendiknas. (2010). Peraturan presiden Republik Indonesia Mengenai Atlet (www.bpkp.go.id) diunduh pada 20 November 2016
- Ramdass, D. & Zimmerman, B. (2011). *Studies on Homework and Self Regulation Proseses*. *Journal of Advanced Academics*, 22, 194-218
- Suchi, Fuji Astuti. (2015), *Studi Deskriptif Mengenai Self Regulation Pada Siswa Atlet SMPN 1 Lembang*, Skripsi. Bandung : Universitas Islam Bandung, Fakultas Psikologi.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabeta.
- Zimmerman, B.J., & Cleary, Timothy. J.(2006), *Adolescents Development of Personal Agency: The Role of Self Efficacy Beliefs and Self Regulatoty Skill*, by Information Age Publishing,(pp, 45-69)
- Zimmerman, B.J. (2008) Investigating self-regulation and motivation: historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*. 45(1): 166-183.