

Studi Deskriptif Mengenai *Self Regulation* pada Siswa Atlet SMPN 1 Lembang

¹Suchi Fuji Astuti, ²Hedi Wahyudi

^{1,2}

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116

e-mail : ¹Suchifuji@gmail.com, ²hediway@yahoo.co.id.

Abstrak: Siswa atlet SMPN 1 Lembang merupakan siswa atlet yang masuk dengan serangkaian tes, agar dapat bersekolah di SMPN 1 Lembang sebagai siswa atlet. Tes yang diberikan berupa tes fisik dan kemampuan sebagai atlet, serta nilai kelulusan dari SD minimal 80 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 minimal ditingkat kabupaten 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 *fourthough*, *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 SMPN 1 Lembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 24 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 75 item valid dengan reliabilitas sebesar 0,746. Berdasarkan hasil pengolahan data, maka didapatkan hasil yaitu sebanyak 4 siswa atlet (16,7%) memiliki *self regulation* tinggi dan sebanyak 20 siswa atlet (83,3%) memiliki *self regulation* rendah.

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

A. Pendahuluan

Siswa atlet SMPN 1 Lembang, 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 80. Jika dilihat siswa atlet SMPN 1 Lembang tentunya memiliki kemampuan fisik dan akademik yang baik, karena sebelum mereka bersekolah di SMPN 1 Lembang 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, SMPN 1 Lembang memberikan fasilitas kelas khusus bagi siswa atlet, selain berdasarkan peraturan menteri diatas, dibukanya kelas siswa berprestasi tersebut merupakan wujud dari visi sekolah, yaitu menjadikan sekolah paling unggul (10 besar di provinsi Jawa

Barat) berwawasan lingkungan dan budaya. Serta merealisasikan misi nomor satu dari sekolah, yaitu mewujudkan lulusan yang unggul dalam prestasi akademik dan non akademik yang dapat bersaing secara nasional dan global. Para siswa atlet tersebut juga harus mengikuti jam belajar disekolah selama enam hari dari senin sampai sabtu selama kurang lebih enam jam perhari, sama seperti siswa lainnya disekolah. Tentunya merekapun harus mengikuti peraturan yang ada disekolah seperti memenuhi jumlah absensi, jam masuk sekolah, aturan tidak boleh membawa HP, serta mereka juga harus mencapai nilai minimum 80 untuk dapat lulus dari satu mata pelajaran dikelas. Mereka juga harus melakukan latihan empat kali seminggu selama kurang lebih dua sampai tiga jam latihan disekolah setelah jam pelajaran berakhir, dan mengikuti latihan di *club* masing-masing satu kali dalam seminggu selama 3 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 harus dispen atau izin tidak masuk sekolah karena ada pertandingan ataupun 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. Siswa atlet kelas VIII memiliki 24 siswa atlet, namun hanya sebanyak 6 orang siswa atlet yang mampu memenuhi tuntutan yang diberikan, dan sebanyak 18 siswa atlet masih belum bisa memenuhi tuntutan mereka sebagai atlet dan siswa. Siswa atlet kelas VIII merupakan siswa atlet yang sedang produktif mengikuti pertandingan, dan mulai memiliki materi pelajaran yang cukup banyak menurut guru. 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 SMPN 1 Lembang, namun pada kenyataannya masih banyak siswa atlet yang belum bisa memenuhiuntutannya.

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 teralihkan oleh hal lain seperti disaat siswa atlet tersebut mengerjakan tugas namun malah keasikan dengan media sosial, disaat mereka menunggu jam latihan mereka malah bermain ps atau dota. 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. Penundaan pementasan tugas drama yang diberikan dan seringnya siswa atlet tersebut melakukan remedial, 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 untuk 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 berbeda-beda 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 4 siswa atlet atau sebesar 16,7% memiliki *self regulation* yang tinggi, sedangkan sebanyak 20 siswa atlet atau sebesar 83,3% memiliki *self regulation* yang rendah. Dari data tersebut 4 siswa atlet

yang memiliki *self regulation* tinggi merupakan, siswa atlet yang mampu memenuhi tuntutan yang diberikan sekolah. Sedangkan pada siswa yang memiliki *self regulation* rendah terdapat 2 siswa atlet yang sudah dapat memenuhi tuntutan sekolah, dan sebanyak 18 siswa atlet yang memiliki *self regulation* rendah merupakan siswa atlet yang belum dapat memenuhi tuntutan sekolah. Dengan demikian terlihat bahwa siswa atlet SMPN 1 Lembang yang ada dikelas VIII, masih banyak yang belum bisa mengembangkan kemampuan *self regulation* mereka. Siswa atlet SMPN 1 Lembang dengan rentang usia 14-15 tahun, berada ditahap perkembangan remaja awal, yang dimana pada tahap perkembangan remaja awal mereka berada ditahap perkembangan kognitif formal operasional, pada tahap ini siswa sebagai remaja mulai memikirkan akan menjadi apa, mulai menentukan rencana panjang seperti masalah pendidikan dan ambisinya (Ericson, 1963; dalam Boekaerts, 2000). Sehingga sebenarnya para siswa atlet ini, sudah mampu untuk mengatur perilaku mereka dengan mandiri sebagai siswa dan atlet, dengan kata lain para siswa atlet ini seharusnya mampu untuk mengatur dirinya sendiri dalam mencapai suatu tujuan, serta memenuhi tuntutan mereka sebagai siswa dan atlet.

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 pelaksanaan 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 <i>forethought</i>		Fase <i>Performance or volitional control</i>		Fase <i>self reflection</i>	
	f	%	F	%	f	%
Tinggi	7	29,2 %	6	25 %	11	45,8 %
Rendah	17	70,8 %	18	75 %	13	54,2 %
Jumlah	24	100 %	24	100 %	24	100 %

Banyak siswa atlet yang memiliki *self regulation* rendah, menunjukkan bahwa para siswa atlet memiliki kemampuan yang rendah dalam membuat tujuan, serta menyusun strategi dan perencanaan untuk memenuhi tuntutan mereka, tidak dapat mengontrol perilaku mereka dalam menjalankan tuntutan mereka, dan tidak dapat mengevaluasi usaha yang telah dilakukannya dalam menjalankan tuntutan mereka sebagai siswa atlet. Terdapat 2 siswa atlet yang termasuk siswa atlet berprestasi, namun mereka memiliki *self regulation* yang rendah, yaitu subjek 15, dan subjek 22. *Self regulation* mereka dikatakan rendah karena, pada subjek nomor 15, ia memiliki fase *fourthought* yang rendah, jika dilihat subjek 15 sudah memiliki *task analysis* yang tinggi, dengan kata lain ia sudah bisa menetapkan tujuan dan menyusun strategi dalam menjalankan kegiatannya sebagai siswa atlet. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil

wawancara yang menyatakan bahwa, siswa atlet tersebut membuat jadwal kegiatannya sehari-hari dirumah selain itu siswa atlet tersebut juga ingin masuk ke SMA favorit dengan statusnya sebagai siswa atlet. Fase *fourthought* siswa atlet itu rendah dikarenakan *self motivation beliefs*nya yang rendah, hal tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara siswa atlet tersebut, ia terkadang merasa tidak yakin dapat menang dalam suatu pertandingan, karena merasa lawannya lebih baik dan berpengalaman, ketika memiliki tugas ia terkadang lupa memasukkannya kejadwal kegiatannya, untuk mengerjakan tugas. Subjek nomor 22 merupakan salah satu siswa atlet berprestasi yang memiliki *self regulation* rendah, ia memiliki fase *fourthought* dan *self reflection* yang rendah. Pada fase *fourthought* ia memiliki tujuan untuk dapat memenuhi nilai minimal dan dapat mengikuti setiap pertandingan, namun sama dengan subjek 15 ia tidak bisa memotivasi dirinya sendiri untuk melakukan perencanaan yang ia buat, hal tersebut terlihat dari *self motivation beliefs*nya yang rendah. Pada fase *self reflection* subjek 22 memiliki *self judgement* dan *self reaction* yang rendah, hal tersebut memperlihatkan kurangnya kemampuan subjek 22 dalam melihat penyebab kegagalan yang dialami.

Pada fase *fourthought* sendiri terdapat dua sub aspek, pada sub aspek *task analysis* terdapat 15 siswa atlet atau sebesar 62,5% siswa atlet memiliki kemampuan *task analysis* yang berada pada kategori tinggi pada proses *self regulation*. Selain itu terdapat 9 orang siswa atlet atau sebesar 37,5%, yang memiliki kemampuan *task analysis* yang berada pada kategori rendah. Pada sub aspek fase *fourthought* yang kedua yaitu *self motivation beliefs* terdapat 6 orang siswa atlet, atau sebesar 25% siswa atlet memiliki kemampuan *self motivation beliefs* yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu terdapat 18 siswa atlet atau sebesar 75% siswa atlet, memiliki kemampuan *self motivation beliefs* yang berada pada kategori rendah. Pada fase *performance or volitional control*, pada sub aspek *self control* terdapat 11 siswa atlet atau sebesar 45,8% siswa atlet memiliki kemampuan *self control* yang berada pada kategori tinggi pada proses *self regulation*. Selain itu terdapat 13 orang siswa atlet atau sebesar 54,2%, yang memiliki kemampuan *self control* yang berada pada kategori rendah. Pada sub aspek fase *performance or volitional control* yang kedua yaitu *self observation* terdapat 7 orang siswa atlet, atau sebesar 29,2% siswa atlet memiliki kemampuan *self observation* yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu terdapat 17 siswa atlet atau sebesar 70,8% siswa atlet, memiliki kemampuan *self observation* yang berada pada kategori rendah. Pada fase *self reflection*, pada sub aspek *self judgement* terdapat 15 siswa atlet atau sebesar 62,5% siswa atlet memiliki kemampuan *self judgement* yang berada pada kategori tinggi pada proses *self regulation*. Selain itu terdapat 9 orang siswa atlet atau sebesar 37,5%, yang memiliki kemampuan *self judgement* yang berada pada kategori rendah. Pada sub aspek fase *self reflection* yang kedua yaitu *self reaction* terdapat 12 orang siswa atlet, atau sebesar 50% siswa atlet memiliki kemampuan *self reaction* yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu terdapat juga 12 siswa atlet atau sebesar 50% siswa atlet, memiliki kemampuan *self reaction* yang berada pada kategori rendah.

Pada fase *fourthought* terdapat banyak siswa yang rendah pada sub aspek *self motivation beliefs*, dari seluruh sub aspek *self regulation* yang ada. Meskipun para siswa atlet tersebut sudah menetapkan tujuan dan strategi perilaku mereka pada fase *task analysis*, namun pada kemampuan *self motivation beliefs* sebanyak 18 siswa atau sebesar 75% siswa atlet, memiliki kemampuan *self motivation beliefs* yang rendah. Hal tersebut membuat mereka tidak dapat menjalankan fase *fourthought* dengan baik, karena mereka tidak memiliki keyakinan untuk dapat menjalankan perencanaan yang

mereka buat, dan tidak mampu untuk memotivasi diri sendiri untuk berlatih dan belajar. Mereka tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka sendiri, hal tersebut terlihat pada banyaknya siswa atlet yang memilih jawaban tidak sesuai pada pernyataan, yang menunjukkan bahwa mereka yakin dapat memenuhi tuntutan mereka sebagai siswa atlet dengan kemampuan yang mereka miliki, seperti mereka merasa akan memiliki nilai ujian yang buruk, serta mereka merasa tidak percaya diri ketika akan menghadapi lawan tanding yang menurut mereka lebih hebat. Ketertarikan mereka terhadap tugas sebagai siswa atletpun terlihat rendah, dengan banyaknya siswa atlet yang memilih jawaban sesuai, pada item yang menunjukkan mereka merasa malas ketika mengerjakan tugas. Mereka malas berlatih karena pelatih jarang mengikutsertakan mereka dalam sebuah pertandingan. Keahlian *self regulation* seseorang menjadi kecil nilainya jika, seseorang tidak dapat memotivasi dirinya sendiri dalam menggunakan strategi yang telah dibuat, dapat disimpulkan bahwa yang mendasari proses *fourthought* dalam menentukan tujuan dan merencanakan strategi adalah proses pokok dari *self motivation beliefs*, seperti *self efficacy*, *outcome expectation*, *instrinstics value* dan *goal orientation* (Bandura, 1997; Boekarts, 200;17). Sehingga jelas terlihat bahwa, meskipun para siswa atlet tersebut sudah menentukan tujuan dan merencanakan strategi, untuk mencapai tujuan mereka dalam memenuhi tuntutan sebagai siswa atlet, kemampuan mereka dalam fase *fourthought* menjadi rendah karena mereka tidak mampu untuk memotivasi diri mereka sendiri untuk melakukan perencanaan yang mereka buat.

D. Kesimpulan

Terdapat 4 siswa atlet yang memiliki *self regulation* tinggi atau sebesar 16,7% dari 24 siswa atlet, keempat siswa atlet tersebut merupakan siswa atlet yang berprestasi dalam bidang akademik dan sebagai atlet. Selain itu sebanyak 20 siswa atlet atau sebesar 83,3% siswa atlet memiliki *self regulation* yang rendah, dua diantaranya merupakan siswa atlet yang termasuk kedalam siswa atlet berprestasi dan 18 siswa lainnya merupakan siswa atlet yang tidak berprestasi atau belum mampu memenuhi tuntutan sebagai siswa atlet. Fase *self regulation* yang terendah adalah fase *performance or volitional control*, pada fase ini terdapat 18 siswa atlet atau sebanyak 75% siswa atlet memiliki fase *self reflection or volitional control* yang rendah. Sedangkan sub aspek yang terendah adalah, sub aspek *self motivation beliefs* pada fase *fourthought*, pada fase ini terdapat 18 siswa atlet atau 75% siswa atlet, memiliki sub aspek *self motivation beliefs* yang rendah. 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 serta berdasarkan data yang menunjukkan sub aspek *self motivation beliefs* adalah sub aspek terendah pada siswa atlet, dianjurkan agar para siswa atlet dapat mengikuti kegiatan AMT (*Achievement Motivation Training*) agar mereka dapat lebih memaksimalkan potensi yang mereka miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2007). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Boekaerts, Monique; Pintrich, Paul. R; Zeidner, Moshe. (2002). *Handbook of Self Regulation*. California, USA : Academic Press.
- Gani, Nissa Yusiana. (2013), *Studi Deskriptif Mengenai Self Regulation dan Faktor Yang Mempengaruhi Pada Gamblers Addict Online Di X-Net Bandung*, Skripsi. Bandung : Universitas Islam Bandung, Fakultas Psikologi.
- Hurlock, Elizabeth.B. (1997). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*. Jakarta : Erlangga.
- Husna, Aftina Nurul. (2011), *Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi*. Skripsi. Semarang : Universitas Diponegoro, Fakultas Psikologi.
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*, Surabaya : Usaha Nasional.
- Maulani, Fitri. (2007). *Hubungan Antara Self Regulation Dengan Prestasi Pada Mahasiswa Yang Berprestasi Rendah Di Fakultas Psikolog Islam Bandung*. Skripsi. Bandung : Fakultas Psikologi Universitas Bandung.
- Muhammad, Idrus. (2011). AMT dan Peningkatan Prestasi (kajian.uui.ac.id) diunduh pada 19 April 2015.
- Noor, Hasanuddin. (2012). *Psikometri*. Bandung, Jauhar Mandiri. Cetak kedua.
- Nuraeni, E., Sari, Y., & Irmawati, D. (2012). *Self Regulation Pada kelas XI dikelas IQ SMA Pasundan Bandung*. Prosiding SnaPP2012: sosial, ekonomi, dan humaniora, 209-216, Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Permendiknas. (2010). Peraturan Presiden Republik Indonesia Mengenai Atlet (www.bpkp.go.id) diunduh pada 7 Oktober 2014.
- Ramdass, D. & Zimmerman, B. (2011). *Studies on Homework and Self Regulation Proseses*. *Journal of Advanced Academics*, 22, 194-218
- Ria.nugrahani, Missiliana, & Lidwina. (2006). Studi Deskriptif Mengenai *Self Regulation* dalam Bidang Akademik. *Jurnal Psikomedia*, 15, 101-111
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabeta.
- Zimmerman, BJ.,& 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)