

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Tuntutan masyarakat akan kebutuhan pendidikan membuat pendidikan terus berkembang sejalan dengan pembangunan nasional. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang bertanggung jawab, cerdas dan kreatif.

Sistem Pendidikan menekankan bahwa perspektif pembangunan pendidikan tidak hanya untuk mengembangkan aspek intelektual saja melainkan juga watak, moral, sosial, dan fisik peserta didik. Untuk hal tersebut tidak terkecuali pengembangan kemampuan dan membentuk watak dalam kegiatan ekstrakurikuler yang lebih mengandalkan inisiatif sekolah ( Undang-undang No. 20 tahun 2003).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah yang memiliki visi mengembangkan potensi, bakat dan minat secara optimal (*Ditjen Dikti Tahun 2004 tentang arah profesi konseling di sekolah dan luar sekolah*). Disisi lain kegiatan ekstrakurikuler lebih mengandalkan inisiatif

sekolah, pengembangan ekstrakurikuler diatur dalam surat keputusan menteri No. 125/U/2002 bab V pasal 9 ayat 2 yang harus dilaksanakan oleh sekolah.

Di dalam sistem pendidikan terdapat pendidikan formal, pendidikan formal adalah kegiatan yang sistematis, terstruktur, bertingkat, berjenjang, dimulai dengan sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dan yang setara dengannya; termasuk didalamnya adalah kegiatan studi yang berorientasi akademis dan umum, program spesialisasi, dan latihan profesional yang dilaksanakan dalam waktu yang terus-menerus, sedangkan pendidikan informal adalah proses yang berlangsung sepanjang usia sehingga setiap orang memperoleh nilai, sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang bersumber dari pengalaman hidup sehari-hari, pengaruh lingkungan termasuk di dalamnya adalah pengaruh kehidupan keluarga, hubungan dengan tetangga, lingkungan pekerjaan dan permainan, pasar, perpustakaan, dan media masa (Coombs,1973).

SMAN 'X' adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang ada di kota Bandung, yang memiliki visi Disiplin, berprestasi, menguasai IPTEK, berbudaya sehat dengan berlandaskan iman taqwa, sedangkan misi dari SMAN 'X' adalah mengembangkan potensi warga sekolah agar berdisiplin di lingkungan sekolah, mengembangkan potensi warga sekolah agar berprestasi di bidang akademik maupun non akademik, meningkatkan potensi warga sekolah agar terampil dan cekatan dalam penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi, meningkatkan budaya bersih dan sehat di lingkungan sekolah, mengembangkan potensi warga sekolah agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa dengan menumbuhkan nilai religius di lingkungan sekolah.

Dalam rangka mengembangkan potensi warga sekolah, Pihak sekolah mengharapkan siswa yang baru masuk di SMAN 'X' bisa memilih kegiatan ekstrakurikuler guna memberikan kegiatan positif di luar kegiatan akademik untuk menyalurkan minat dan bakatnya, melalui kegiatan ekstrakurikuler diharapkan siswa dapat mengembangkan keterampilan masing-masing siswa, sementara pihak sekolah memiliki kewajiban menyediakan fasilitas sesuai yang dibutuhkan termasuk secara moril maupun materil, misalnya mendukung secara penuh kegiatan ekstrakurikuler dan memfasilitasi siswa dalam melakukan kegiatan tersebut.

Demikian halnya di SMAN 'X'Bandung yang memiliki banyak kegiatan ekstrakurikulerdiantaranya Paskibra, Futsal, Basket, Bahasa Inggris, PRISMAN (Pembinaan Rohani Islam), Kerohanian Kristen Rohkris, Palang Merah Remaja (PMR), Karya Ilmiah Remaja(KIR), Pemandu Sorak (*Cheerleaders*) dan Fotografi. Melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut diharapkan para siswa dapat lebihberminat dan termotivasi dalam mengembangkan bakatnya, sejalan dengan prestasi akademis sebagai tujuan utamanya.

Dari berbagai kegiatan ekstrakurikuler tersebut, kegiatanekstrakurikuler bola basket merupakan ekstrakurikuler yang paling banyak peminatnya. menurut pemaparan Bapak Jhr selaku pembina olahraga mengatakan bahwa sebanyak 6 orang putra dan 6 orang putri masuk ke SMAN 'X' melalui jalur prestasi di bidang basket. Apabila telah datang acara *turnament*, guru akan memberikan ijin dispensasi untuk mengikuti latihan basket dan apabila ada ujian susulan guru akan memberikan ujian susulan bagi siswa yang mengikuti ijin dispensasi tersebut.

Perbedaan siswa yang mengikuti olahraga basket dengan ekstrakurikuler lainnya adalah siswa diharuskan memiliki stamina yang baik karena jadwal latihan akan menguras tenaga tetapi siswa dituntut tetap mengikuti kegiatan belajar yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Dari prestasi yang diraih oleh siswa dalam ekstrakurikuler ini, siswa memiliki bekal untuk masuk perguruan tinggi yang cukup baik di Bandung melalui jalur prestasi basket tersebut.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 'X' mulai dirintis sejak tahun 2005 dengan melibatkan beberapa pelatih yang telah memiliki prestasi di kancah nasional, yang sengaja didatangkan dari Jakarta serta memiliki keinginan yang serius untuk mengembangkan prestasi olahraga bola basket di SMAN 'X'. Sejak saat itu sekolah ini memperlihatkan keunggulan dalam olahraga bola basket. Buah dari kerja keras tersebut akhirnya diraih pertama kali pada tahun 2006 yaitu SMAN 'X' meraih juara I pada pertandingan bola basket se-Kota Bandung, pada tahun 2007 juara I pertandingan bola basket se-Jawa Barat dan di tahun 2010 berhasil menembus tingkat Nasional, walaupun prestasi di tingkat Nasional belum cukup berarti akan tetapi kehadiran dan prestasi yang diraih sudah bisa mewakili masyarakat Jawa Barat dan mengharumkan nama sekolah. Menurut Kepala Sekolah SMAN 'X' Bandung, Drs. Asep Turniawan, sejak SMAN 'X' Bandung berdiri tahun 1975 masyarakat telah mengenalnya sebagai sekolah yang memiliki prestasi yang membanggakan salah satu prestasi diraih oleh 3 orang siswi dan 4 orang siswa SMAN 'X' yang menjadi duta Kota Bandung dalam kegiatan olahraga Bola Basket berlaya ke Negara Malaysia dan Amerika di ajang DBL (*Development Basketball*

*League*) kompetisi yang sangat bergengsi bagi pelajar yang gemar basket (<http://tenexgen.wordpress.com/link/dblindonesia-com-situs-resmi-dbl-indonesia/>.)

Keberhasilan ini tentunya diraih atas disiplin dan kerja keras serta dorongan dari semua pihak tanpa kecuali, termasuk dari pihak sekolah terhadap para siswa SMAN 'X' yang tergabung dalam kegiatan olah raga Bola Basket, penerapan metoda latihan yang terstruktur, terarah dan terencana pada setiap latihan yang dilaksanakan setiap hari senin, rabu untuk para siswi sedangk Selasa dan Kamis untuk siswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari ketika siswa tidak lagi berurusan dengan tugas akademik.

Khusus untuk hari jumat latihan dilaksanakan di Lapangan GOR Pajajaran, jam 1 untuk siswi dan jam 3 untuk siswa. Ekstrakurikuler ini diikuti oleh seluruh anggota mulai dari kelas 1,2 dan 3, walaupun ada anak kelas 3 yang menjadi pemain inti pada saat akan mengikuti *event* tetap saja prioritasnya persiapan Ujian Negara (UN).

Dari hasil survey terhadap 10 orang siswa SMAN 'X' Bandung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sebanyak 70% (7 orang) diantaranya mengalami hambatan dalam membagi waktu antara kegiatan ekstrakurikuler dengan kegiatan akademik. Siswa merasa malas apabila harus mengerjakan tugas akademiknya, dan lebih senang menghabiskan waktu di kegiatan ekstrakurikulernya. Kerap kali, siswa mencontek pekerjaan rumah kepada temannya hanya untuk mendapatkan nilai. Karena jadwal latihan untuk persiapan pertandingan mengharuskan siswa dispensasi, hal ini membuat siswa harus menunda pengerjaan tugas sekolah sehingga tugas tidak

pernah selesai atau terlambat, serta adanya kesenjangan waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler dimana aktivitas ekstrakurikuler basket cenderung lebih banyak menyita waktu dan pada akhirnya mereka kebingungan dalam menentukan pilihan kegiatan mana yang harus diprioritaskan.

Dalam menghadapi tantangan, para siswa di tuntut untuk dapat memiliki pengaturan diri yang baik yang disebut *self-regulation*. Apabila siswa memiliki *self-regulation* maka siswa mampu mempersiapkan diri dengan merencanakan jadwal pelajaran serta mampu menetapkan target-target kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler, sehingga dengan kondisi yang seperti itu siswa mampu menjalani dan bahkan bisa mencapai hasil yang optimal dalam proses belajar.

*Self-regulation* merujuk pada diri yang dihasilkan berdasarkan pemikiran-pemikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan yang terencana dan secara bersiklus diadaptasi untuk mencapai tujuan personal. Regulasi diri sangat erat hubungannya dengan lingkungan, perilaku dan individu itu sendiri, *self-regulation* terdiri dari tiga fase yaitu *forethought*, *performance* atau *volitional control*, dan *self reflection*. Ketiga fase ini merupakan siklus yang akan berulang ketika siswa sudah memasuki fase *self-reflection* yang hasilnya akan menjadi sumber *forethought* selanjutnya (Zimmerman, 1995).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler diperoleh 40% (4 orang) secara terus-terang mengakui bahwa jadwal latihan bola basket terbilang ketat dan teratur, sehingga sesudahnya siswa ini merasa kelelahan yang cukup berarti. Rasa lelah sehabis latihan biasanya diatasi dengan cara

beristirahat. Waktu istirahat inilah yang seringkali menggunakan waktu belajar atau waktu untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah sehingga tugas-tugas sekolah menjadi terbengkalai, atau siswa mengaku sering mengerjakan tugas di dalam kelas pada saat pelajaran lain sedang berlangsung dan atau kerap kali menyontek kepada temannya agar cepat selesai.

Berdasarkan survey terhadap 10 orang siswa, 60% (6 orang) mengaku dapat membagi waktu antara kegiatan ekstrakurikuler bola basket dengan jadwal belajarnya. Siswa ini membuat jadwal perencanaan secara terencana antara kegiatan basket dengan akademiknya agar tidak berbenturan. Apabila mendapatkan tugas dari sekolah maka siswa secara konsisten akan mengerjakannya di rumah walaupun hingga larut malam, atau terkadang menanyakan hal-hal yang dianggap sulit kepada temannya sesama pemain basket saat berada di tempat latihan bola basket untuk kemudian dikerjakan bersama-sama. Siswa yang dapat membagi waktu antara kegiatan akademik dengan ekstrakurikuler basketnya masih sempat meluangkan waktu untuk membaca materi pelajaran untuk persiapan ulangan walaupun sedang berada di tempat latihan basket. Dispensasi dari pihak sekolah yang siswa dapatkan untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket tidak mengganggu jadwal siswa untuk tetap belajar di rumah walaupun diakui kurang maksimal.

*Self-regulation* termasuk faktor internal yang ada dalam diri individu itu sendiri. Faktor internal inilah yang memiliki andil cukup besar untuk memunculkan dorongan bagi seseorang dalam mencapai tujuannya (Zimmerman, 1995). Dalam pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler di bidang olah raga bola

basket yang diselenggarakan oleh SMAN “X” Kota Bandung tentu saja bukan tanpa hambatan. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk meneliti lebih jauh lagi kegiatan *self-regulation* akademik para siswa terutama bagi siswa yang mengikuti kegiatan bola basket di sekolah tersebut, dengan mengangkat judul “studi deskriptif mengenai *self-regulation* akademik pada siswa SMAN “X” Bandung yang aktif kegiatan ekstrakurikuler basket.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Ingin mengetahui gambaran regulasi diri pada siswa SMAN ‘X’ Bandung yang sedang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket.

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Untuk memperoleh gambaran mengenai regulasi diri pada siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui gambaran *self-regulation* berdasarkan fase-fasenya secara keseluruhan siswa SMAN ‘X’ Bandung yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Teoritis**

1. Memberi informasi bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan mengenai regulasi diri pada siswa.
2. Memberikan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai regulasi diri.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi berbagai pihak, antara lain :

1. Memberikan informasi kepada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket mengenai regulasi diri mereka sehingga siswa dapat lebih mengefektifkan proses regulasi diri untuk mencapai *goal* yang telah ditentukan.
2. Memberikan informasi bagi guru untuk dimanfaatkan dalam membimbing siswa yang memiliki nilai akademik yang rendah.

## 1.5 Kerangka Pemikiran

Siswa SMA yang rata-rata berada di usia 15-18 tahun mengalami tahapan peralihan dari masa anak-anak menjadi remaja, pada usia tersebut tugas perkembangan yang dimilikinya sudah berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Pada tahap ini siswa SMA mengalami masa transisi yang mencakup proses perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2003).

Secara kognitif, siswa telah memiliki kemampuan untuk berpikir secara mandiri mengenai bagaimana dirinya mempersiapkan diri menjadi individu dewasa yang matang dan mampu mengarahkan dirinya sendiri pada tujuan masa depannya dalam berbagai bidang kehidupan. Seperti halnya, siswa SMAN “X” Bandung yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket. Siswa yang memiliki tanggungjawab dalam bidang akademik, dapat membagi waktunya dengan jadwal latihan basket dan terkadang siswa diharuskan memenuhi setiap acara yang diselenggarakan oleh ekstrakurikuler baik itu kompetensi ataupun hanya pertandingan persahabatan. Siswa diharapkan mampu mengatur waktunya di bidang akademik seperti memenuhi kehadiran di dalam kelas sesuai dengan jadwal dan aturan yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah, mengulas pelajaran yang telah diajarkan, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Dalam mengambil keputusan untuk mengikuti kegiatan jadwal ekstrakurikuler basket yang padat, siswa pun mendapatkan pengalaman atau pemahaman sebagai *feedback* yang membuat siswa berpikir kembali mengenai usaha pencapaian tujuan mereka, yaitu mendapatkan nilai di atas rata-rata dan juga naik kelas. Proses penyesuaian usaha atau tindakan yang dilakukan oleh siswa SMAN

“X” saat ini, dapat dilihat melalui *self-regulation* yang dimiliki mereka. Menurut Zimmerman, 2000. *Self-regulation* mengacu pada kemampuan untuk berpikir, merasakan dan bertindak yang direncanakan dan berulang-ulang diadaptasikan terhadap pencapaian tujuan.

*Self-regulation* dapat diartikan sebagai pikiran diri yang terus berkembang, perasaan dan tindakan yang digerakkan dari dalam diri yang telah direncanakan dan secara berulang-ulang diadaptasi dengan pencapaian tujuan individu (Zimmerman dalam Boekaerts, 2000). *Self-regulation* berhubungan erat dengan diri siswa sebagai individu, tindakan/perilakunya (*behavior*) dan juga lingkungan mereka berada. Ketiga hal tersebut saling memengaruhi sehingga membentuk siklus pikiran dan tindakan siswa. Mereka merencanakan hal-hal yang akan dia lakukan, melakukan rencana tersebut, melihat reaksi dan pengaruh lingkungan terhadap tindakan yang dilakukannya, kemudian kembali siswa memikirkan langkah yang harus dilakukan selanjutnya.

Berdasarkan perspektif *social cognitive*, proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase triadic : Fase *forethought* (perencanaan), *performance or volitional control* (pelaksanaan), *self-reflection* (proses evaluasi). Fase *forethought* berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada fase ini siswa menyusun rencana membagi waktu mereka dimana siswa juga masih dapat meluangkan waktu untuk berperan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler basket tanpa harus mengorbankan waktu sekolahnya. Fase

*forethought* ini terbagi menjadi dua kategori yaitu, *task analysis* dan *self-motivationbeliefs*.

Di dalam fase *forethought* terdapat kategori *task analysis* yang dijelaskan melalui dua bentuk yaitu *goal setting* dan *strategic planning*. Bentuk pertama adalah menetapkan tujuan (*task analysis*), yang berpengaruh pada pengambilan keputusan mengenai langkah-langkah selanjutnya. Pada siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler basket dan memiliki status pelajar, mampu menetapkan tujuan yang sejalan dengan tugas dan tanggungjawabnya seperti memiliki target untuk mendapatkan nilai yang maksimal di setiap mata pelajaran, mempunyai target untuk mendapatkan nilai yang memuaskan serta mendapatkan ranking di kelasnya. Untuk mendapatkan nilai yang maksimal di dalam kelas, siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler basket mulai merencanakan cara membuat jadwal belajar dan membuat catatan-catatan pribadi untuk mengatur jadwal belajar dan latihan (*strategic planning*).

Kategori kedua dari *forethought* adalah *self-motivation beliefs*. Keterampilan regulasi diri akan menjadi kecil jika siswa tidak dapat memotivasi diri mereka sendiri untuk melakukannya. *Self-motivation beliefs* terbagi dalam empat bentuk yaitu, keyakinan diri (*self-efficacy*), harapan tentang hasil akhir (*outcome expectation*), minat intrinsic atau penilaian (*intrinsic interest or valuing*), dan orientasi tujuan (*goal orientation*). Bentuk pertama tentang keyakinan diri (*self-efficacy*) merujuk pada kepercayaan diri mengenai memberi arti untuk belajar atau melakukan suatu hal secara efektif. Siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler

basket merasa yakin dan mampu untuk berkonsentrasi dalam mengikuti setiap pelajaran di kelas, selain itu mereka pun merasa yakin dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basketnya tanpa harus mengganggu kegiatan belajar, dan memiliki nilai yang baik di dalam kelasnya maupun mendapatkan prestasi di kegiatan basketnya. Bentuk yang kedua adalah harapan akan hasil akhir yang merujuk pada kepercayaan mengenai akhir performa yang hebat (*outcome expectation*), siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler basket berharap apa yang telah dilakukannya secara maksimal dapat bermanfaat dan menghasilkan sesuatu yang diharapkan oleh dirinya seperti mendapatkan ranking di dalam kelas, ataupun dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meraih prestasi.

Bentuk yang ketiga minat *intrinsic* atau penilaian (*intrinsic interest or value*), dimana motivasi siswa untuk mendapatkan nilai pelajaran yang baik dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket dari diri mereka sendiri. Siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler ingin mengerjakan semua tugas di kelas dengan nilai terbaik dan membuktikan bahwa mereka mampu menyelesaikannya dengan nilai yang memuaskan. Selain itu, siswa pun ingin mengikuti ekstrakurikuler basket karena keinginan dari diri sendiri, dan ingin memiliki prestasi diluar bidang akademiknya.

Bentuk keempat adalah orientasi tujuan (*goal orientation*), dimana siswa memiliki orientasi tujuan pada tugas. Siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler lebih fokus untuk belajar, mengulang kembali pelajaran di rumah, mendapatkan nilai

ulangan yang memuaskan. Selain itu siswa masih dapat mengikuti setiap jadwal latihan basket, konsentrasi dalam kegiatan tersebut.

Fase kedua yaitu *performance or volitional control* meliputi tipe-tipe yang terjadi selama usaha motorik tersebut berlangsung dan berdampak pada perhatian tindakan yang dilakukan. Pada fase ini, siswa mengarahkan dirinya dan membuat usaha untuk dapat menjalankan antara akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler. Disamping itu, siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler memerhatikan cara mereka melakukan apa yang sedang dikerjakan. Fase ini terbagi menjadi dua kategori yaitu *self-control* dan *self-observation*.

Kategori pertama adalah *self-control* yang terbagi menjadi empat bentuk yaitu *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies*. Bentuk pertama adalah *self-instruction* yang melibatkan proses yang terjadi baik yang terlihat maupun yang terselubung saat siswa melakukan tugasnya. Siswa akan mengontrol dirinya agar fokus terhadap tujuan yang ingin dicapainya seperti menjalankan kegiatan-kegiatannya sesuai dengan jadwal yang telah dibuat sebelumnya, siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler akan mengarahkan dirinya untuk melakukan tugas dan tanggungjawab sebagai siswa yang aktif, seperti tetap mengarahkan dirinya untuk mengerjakan tugas di dalam kelas setelah selesai latihan basket (*self-instruction*).

Bentuk yang kedua adalah *imagery* atau pembentukan gambaran mental. Pada siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket dapat memperoleh prestasi di basket dan memiliki ranking di dalam kelas. Bayangan yang diciptakan siswa ini,

membantu siswa untuk tetap fokus mengejar prestasi di dalam kelas sesuai dengan bayangan siswa. Bentuk yang ketiga dari *self-control* adalah *attention focusing* yaitu mengkonsentrasikan diri pada satu hal dan mengabaikan hal yang lainnya. Pada siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket mampu memfokuskan diri pada saat latihan ataupun belajar tanpa mengalihkan perhatian pada gangguan seperti bermain dengan teman-teman di dalam kelas maupun bercanda pada saat latihan basket.

Bentuk keempat adalah *task strategies* yang dapat membantu mempelajari dan melaksanakan tugas dengan menyerdehanakan suatu tugas menjadi bagian-bagian penting dan menyusun kembali bagian-bagian tersebut secara bermakna. Siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket, mengetahui bagaimana cara terbaik untuk menyelesaikan tugas sekolah dan latihan basket. Misalkan, membuat catatan yang rapih dan teratur setiap tugas, membuat jadwal waktu belajar dan latihan basket, memikirkan antisipasi masalah yang diperkirakan dapat terjadi seperti jadwal latihan dan ulangan bentrok, dan lain sebagainya.

Selanjutnya, kategori dalam *performance or volitional control* adalah *self-observation*. *Self-observing*, mengacu pada penelusuran seseorang terhadap aspek-aspek yang spesifik dari *performance* yang mereka tampilkan, kondisi sekelilingnya dan akibat yang dihasilkannya (Zimmerman & Paulsen, 1995 dalam Boekarts, 2000). Bentuk pertama yang dilakukan dalam *self-observation* adalah *self-recording*. Teknik ini secara umum dapat meningkatkan secara pesat kedekatan, kebermaknaan, ketepatan, dan daya tarik dari *feedback*. Siswa yang aktif di kegiatan ekstrakurikuler

akan mengamati hal yang telah dialaminya selama melakukan tugas dan tanggungjawab seperti mengingat hal yang dapat menghambat maupun mendukung dalam pengerjaan tugas akademik maupun pada saat latihan (*self-recording*).

Bentuk yang kedua yaitu *self-experimentation*, ketika observasi mengenai perilaku siswa menyediakan informasi yang pasti maka siswa dapat melakukan percobaan sendiri yang secara sistematis memvariasikan aspek-aspek fungsi diri. Siswa yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler basket yang efektif untuk meregulasi diri, setelah mengetahui pola yang ada pada dirinya maka siswa mencoba untuk melakukan tindakan yang siswa anggap dapat mengefektifkan pembagian waktu antara kegiatan akademik dengan ekstrakurikuler basket. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase *forethought* mempermudah *self-observation*, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

Fase yang ketiga dalam regulasi diri adalah *self-reflection* yang meliputi proses yang terjadi setelah suatu usaha dilakukan dan pengaruh dari respon siswa terhadap pengalamannya tersebut. Di tahap ini, siswa mengevaluasi dari tindakan mereka dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Hasil evaluasi ini digunakan untuk membuat rencana sebelumnya, kemudian kembali ke fase *forethought*. Kategori dalam *self-regulation* yaitu *self-judgment* dan *self-reaction*, *self-judgment* memiliki dua bentuk yang terdiri dari *self-evaluation* dan *causal attribution* sedangkan *self-reaction* terdiri dari *self-satisfaction/affect* dan *adaptive-defensive*. Siswa yang berencana untuk menggunakan strategi khusus selama *forethought* dan menerapkan strategi khusus tersebut selama *performance* lebih mungkin untuk menjelaskan

kegagalan dengan strategi tersebut daripada kemampuan diri yang rendah, yang dapat mengecewakan secara pribadi (Zimmerman & Kitsantas, 1997).

*Self-evaluative* dan *attributional self-judgments* terkait erat dengan dua bentuk utama dari *self-reactions*: *self-satisfaction* dan *adaptive inferences*. *Self-satisfaction* meliputi persepsi mengenai kepuasan dan ketidakpuasan dan perasaan yang berkaitan erat dengan hasil yang dicapai seseorang, hal ini penting karena siswa melakukan rangkaian tindakan yang menghasilkan kepuasan dan perasaan positif, dan menghindari rangkaian tindakan yang menghasilkan ketidakpuasan dan perasaan *negative*, karena *anxiety* (Bandura, 1991). Ketika *self-satisfaction* dibuat dengan syarat harus mencapai tujuan yang ditentukan, orang memberi arah untuk tindakan-tindakannya dan menciptakan *self-incentives* untuk bertahan dalam usahanya. Tingkat *self-satisfaction* seseorang juga tergantung pada nilai intrinsik atau pentingnya tugas.

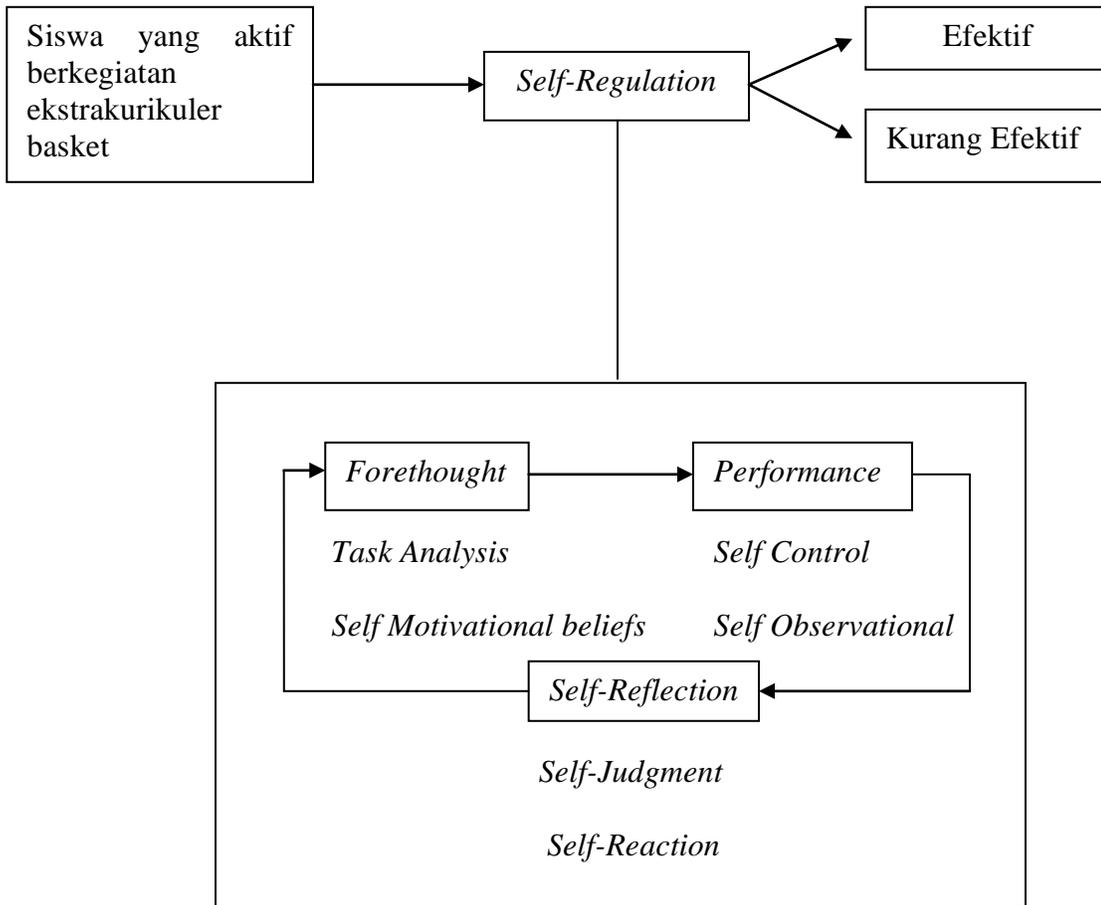
Siswa yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler basket yang efektif untuk meregulasi diri, dapat merasakan kepuasan atas usaha dan pelaksanaan strategi meskipun terdapat kegagalan karena siswa dapat mencapai tujuan mereka, dengan dapat bekerja dengan membagi waktu antara kegiatan ekstrakurikuler basketnya dan akademik. Sedangkan siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler basket yang kurang efektif untuk meregulasi diri merasa tidak puas dan cenderung untuk menyalahkan diri akibat kurangnya kemampuan diri, sehingga siswa cenderung merasakan perasaan negatif.

*Adaptive* atau *defensive inferences* adalah kesimpulan mengenai bagaimana siswa mempunyai kebutuhan untuk mengubah pendekatan regulasi diri siswa ketika membagi waktu antara kegiatan akademik dengan kegiatan ekstrakurikuler basket. *Adaptive inferences* penting karena mengarahkan seseorang pada bentuk pelaksanaan *self-regulation* baru dan secara potensial lebih baik, seperti mengubah hirarki tujuannya atau memilih strategi yang efektif (Zimmerman & Martinez-Pons, 1992). Dari penilaian yang siswa peroleh tersebut maka akan memunculkan reaksi terhadap hasil kerja yang diperoleh apabila *adaptive-inferences* maka siswa akan memiliki reaksi terhadap hasil kerja yang telah diperoleh, begitu sebaliknya apabila *adapted inferences* maka siswa akan mencari strategi baru untuk mengerjakan tugas agar waktu antara tugas akademik dengan ekstrakurikuler basketnya dapat berjalan seimbang dan waktu yang digunakan lebih efisien dan sebaliknya jika *defensive inferences* maka siswa akan mengembangkan reaksi yang menghindari ketidakpuasan yang lebih besar seperti tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket karena nilai raport yang siswa peroleh menurun (*adaptive or defensive inferences*).

Secara umum, lingkungan sosial dan fisik dipandang oleh para peneliti kognitif sosial sebagai suatu sumber untuk meningkatkan *forethought*, *performance* or *volitional control* dan *self-reflection*. Lingkungan sosial dan fisik dapat memengaruhi proses-proses *forethought* dan *fase performance* (Zimmerman, 2000). Mengingat alat ukur *self-regulation* ini dipakai oleh siswa yang aktif berkegiatan ekstrakurikuler basket, dan penulis memandang *self-regulation* itu

sepenuhnya dipengaruhi oleh siswa yang mengikuti kegiatan akademik dan ekstrakurikuler. Selanjutnya faktor-faktor ini tidak akan ditindaklanjuti dan diaplikasikan ke alat ukur ini.

Menurut Bandura & Kupers (Boekaerts, 2000) siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler memberikan penghargaan terhadap pencapaian prestasi akan lebih berhasil daripada siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang melakukan aktifitas yang sama tanpa pendorong pada *self-administered incentive* (dorongan yang timbul dari dalam diri sendiri). Misalnya saja siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang melakukan tugas dan tanggungjawab dengan sesuai maka akan mendapatkan prestasi di sekolah maupun di dalam kegiatan di ekstrakurikuler, berbeda halnya dengan siswa yang tidak berkeinginan untuk melakukan sesuai dengan tugas dan tanggungjawabnya, siswa akan mengerjakan tugas maupun tanggungjawab dengan kurang efektif (Zimmerman, 2002). Skema kerangka pikir dapat dilihat melalui bagan berikut ini :



1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

### 1.6 Asumsi Penelitian

1. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket memiliki *self-regulation* yang berbeda-beda.
2. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket memiliki fase *forethought, performance, self-reflection* yang berbeda-beda.
3. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket memiliki fase *forethought* yang berbeda-beda.
4. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket memiliki fase *performance* yang berbeda-beda.
5. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket memiliki fase *self-reflection* yang berbeda-beda.