

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Regulasi diri adalah suatu kemampuan dari dalam individu dalam mengatur strategi khusus untuk membentuk perilaku yang mengarah pada prestasi (Khotijah & Rahman, 2016:7). Siswa atlet memerlukan pengaturan diri yang baik agar dapat menjalankan tuntutan, menyelesaikan tugas, dan mengatur perilaku dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Regulasi diri tidak hanya terbentuk untuk mencapai tujuan, tetapi juga berusaha menghindari gangguan lingkungan dan rangsangan emosional yang dapat mengganggu perkembangan individu (Pervin & Oliver, 2010).

Thompson (dalam Syafrida, 2014) mengatakan bahwa regulasi diri mengacu pada keahlian dari dalam dan luar diri yang berperan dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang akan di tunjukkan dalam mencapai suatu tujuan. Regulasi diri dapat ditunjukkan dengan adanya usaha yang dilakukan individu guna meraih tujuan yang diharapkan.

Regulasi diri mengacu pada pengembangan pikiran, perilaku, dan perasaan yang mengarah pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 2002). Siswa atlet mempunyai persyaratan dan tuntutan, baik dari segi akademik maupun sebagai atlet, hal tersebut membuat mereka harus disiplin dan memiliki kemampuan untuk mengatur serta mengarahkan perilaku supaya dapat memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut dan mencapai prestasi sesuai dengan apa yang di impikan.

Pada lingkup sekolah, siswa yang berprestasi dalam bidang non-akademik diberikan ruang lingkup untuk berprestasi dari pihak sekolah melalui kegiatan organisasi dalam sekolah. Ada sejumlah faktor yang berdampak pada berhasil atau tidaknya pelajar dalam menggapai taraf optimal, antara lain kecerdasan, lingkungan sekolah dan rumah, serta kepribadian (Boekarts, 2000). Ketika belajar siswa akan menghadapi sejumlah beban tugas, pelajaran yang perlu dihadapi, dan kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menunjang prestasi siswa

dari segi non-akademik siswa. Pada lingkungan sekolah siswa diharuskan beradaptasi pada sejumlah beban tugas melalui keterampilan dan kemampuan yang dimiliki guna mengatur aktivitas pembelajaran dengan kegiatan diluar jam pembelajaran, mengontrol perilaku belajar, mengatur waktu sebaik mungkin, dan memahami arah kedepannya serta berbagai sumber yang menunjang pembelajarannya.

Pada penelitian Astuti dan Wahyudi (2015) menjelaskan bahwa siswa atlet kelas VIII SMPN 1 Lembang masih banyak yang belum bisa mengembangkan kemampuan *self-regulation* mereka. Siswa atlet SMPN 1 Lembang dengan rentang usia 14-15 tahun berada pada tahap perkembangan remaja awal, dimana pada tahap perkembangan remaja awal mereka berada di tahap perkembangan kognitif formal operasional, pada tahap tersebut siswa sebagai remaja mulai memikirkan akan menjadi apa, mulai menentukan rencana jangka panjang seperti masalah pendidikan dan ambisinya (Ericson, 1963; dalam Boekaerts, 2000).

Penelitian yang dilakukan oleh Zariah (2013), menjelaskan bahwa santri yang kurang mampu mengatur diri dengan baik akan mengalami kerugian seperti penyesalan, kecewa, memiliki pekerjaan yang tertunda, waktu luang yang sia-sia dan penurunan prestasi. DeWall, dkk (2007:62) melakukan penelitian terhadap beberapa mahasiswa di Amerika, hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan individu dengan regulasi diri yang efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 orang siswa atlet sebagai subjeknya, maka didapatkan hasil yaitu Subjek A lebih unggul dalam bidang olahraga dibandingkan bidang akademiknya dan lebih terpacu untuk memfokuskan prestasinya di bidang olahraga agar mendapatkan beasiswa di pendidikan selanjutnya. Subjek B lebih memfokuskan karirnya dalam bidang pendidikan dibandingkan berprestasi di bidang olahraga, dikarenakan ketidakmampuannya dalam mengatur waktu dapat membuat kedua prestasi menurun secara bersamaan. Subjek C dapat menjalankan kedua tugas dengan seimbang dan berprestasi dengan baik karena mendapatkan

dukungan penuh dari keluarga dan lingkungannya. Subjek D menunjukkan perilaku negatif saat berada di sekolah akibat perlakuan guru yang sering meremehkan siswa atlet, membeda-bedakan antara siswa atlet dengan siswa regular, dan menyulitkan siswa atlet dalam perihal perizinan dispensasi. Subjek E mengalami kesulitan dalam mengatur waktu membuatnya menjadi sulit dalam mengarahkan perilakunya, sehingga ia merasa dilema akan prioritasnya yang menimbulkan efek negatif dalam dirinya salah satunya yaitu kehilangan motivasi untuk berlatih dan juga belajar.

Berdasarkan wawancara sebelumnya dengan beberapa siswa atlet, didapatkan ketika seorang siswa atlet tidak mampu menggunakan waktu dengan baik, sering menunda pekerjaan dengan melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat, dan membuang waktu dengan sia-sia maka dari itu tugas menjadi terbengkalai serta siswa atlet tersebut menjadi tidak mampu memaksimalkan dalam menuntaskan tugas yang diberikan, maka akan berpotensi terhambatnya siswa dalam meraih kesuksesan dan cenderung akan menerima kegagalan dari segi akademik maupun non-akademiknya. Siswa atlet ini sering mengalami kesulitan dalam mengatur kegiatan, perilaku dan waktu mereka, padahal di sisi lain mereka memiliki tujuan dan impian untuk dapat memenuhi tuntutan sekolah dan ingin berprestasi sebagai atlet. Mereka mencoba membuat strategi khusus seperti mengatur waktu dengan membuat jadwal kegiatan supaya kegiatan yang dilakukan terlaksana dengan baik dan mereka menjadi terbiasa disiplin, akan tetapi disaat mereka melaksanakan kegiatan sesuai dengan jadwal, fokus mereka mudah teralihkan oleh hal lain seperti ketika siswa atlet tersebut akan mengerjakan tugas tetapi malah keasikan memainkan media sosial daripada fokus dalam mengerjakan tugas. Apabila didapatkan waktu senggang mereka memilih bermain dengan teman-teman ketimbang beristirahat karena kelelahan akan belajar atau berlatih, dan tidak menghiraukan jadwal yang sudah dibuat, waktu untuk belajarpun dipakai hanya dengan melihat TV, serta saat menunggu jam latihan tiba mereka lebih memilih asik bermain HP seperti bermain game sehingga mereka datang terlambat dan menjadi tidak disiplin dalam segala hal.

Peneliti juga melakukan survey menggunakan *google form*. Survey yang dilakukan peneliti kepada 32 siswa atlet SMAN 8 Kota Bekasi menunjukkan bahwa sebanyak 18 dari 32 siswa atlet melakukan perilaku mencontek dan menyalin PR milik teman lantaran merasa tidak mampu dan tidak mempunyai waktu dalam mengerjakan saat waktu luang. Sebanyak 26 dari 32 siswa atlet merasakan penurunan motivasi ketika mendapatkan kegagalan. Sebanyak 17 dari 32 siswa atlet tidak mampu menjalankan latihan dan belajar dengan seimbang. Sebanyak 25 dari 32 siswa atlet sering merasa sulit membagi waktu untuk latihan dan belajar. Sebanyak 24 dari 32 siswa atlet sering melakukan penundaan pada tugas. Sebanyak 24 dari 32 siswa atlet lebih memilih mengisi waktu kosong dengan bermain dengan teman, bermain game, bersosial media, dibandingkan belajar.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nabila & Laksmiwati (2019) menemukan fenomena adanya santri yang seringkali bertindak semaunya dan mengabaikan peraturan yang ada di pesantren dan kurang mampu mengatur waktu dengan baik. Rachmah (2015) pada penelitiannya, menunjukkan bahwa banyaknya aktivitas yang harus dilakukan membuat individu mengalami konflik yaitu kesulitan membagi waktu.

Mengulur waktu dan menunda mengerjakan tugas merupakan tanda ketidaksiapan seseorang dalam menggunakan waktunya dengan efektif. Pemanfaatan waktu yang kurang efektif merupakan suatu hambatan yang mengakibatkan terjadinya penundaan dalam penyelesaian tugas. Kondisi tersebut diperkuat melalui arti manajemen waktu yang disampaikan Orr (dalam Mujahidah, 2014) bahwa manajemen waktu ialah kapabilitas dalam memanfaatkan waktu dengan efisien dan efektif guna mencapai manfaat maksimum. Lalu Macan (1990) mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses pemanfaatan waktu dengan efektif melalui cara membuat perencanaan ke depan, menjadwalkan tugas yang perlu dituntaskan, dan memprioritaskan pekerjaan yang perlu disegerakan. Manajemen Waktu merupakan cara bertindak seseorang dalam memanfaatkan waktu secara efektif terlaksananya kegiatan yang terencana dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan uraian diatas, Santrock (2008) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi pembelajaran yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku dan faktor individu dimana ketiga faktor tersebut saling mempengaruhi. Faktor yang paling mendasar dalam regulasi diri adalah kegiatan untuk mencapai tujuan dan untuk mencapainya siswa atlet juga memerlukan kemampuan dalam mengatur waktu.

Bookaert (1996) mengatakan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor mendasar pada regulasi diri adalah keinginan dalam mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, kesadaran akan metakognitif, komitmen, penggunaan strategi yang efektif dan efisien, serta manajemen waktu. Selain itu, hasil data survey yang dilakukan peneliti pada siswa atlet SMAN 8 Kota Bekasi diatas dengan menggunakan *google form* mendapatkan hasil sebanyak 25 orang dari total 32 responden mengalami kesulitan dalam mengelola waktu untuk belajar dan latihan yang berarti terdapat permasalahan ketidakmampuan siswa atlet dalam memanajemen waktu sehingga tidak mampu mengarahkan perilakunya terhadap suatu tujuan. Alasan para siswa atlet tidak mampu mengelola waktu dengan baik yaitu karena merasa kelelahan, ketidakmampuan siswa menjalankan tuntutan tugas yang berbeda dalam satu waktu, dan lebih tertarik dengan aktivitas menyenangkan dibanding berlatih dan belajar. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada siswa atlet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, peneliti menemukan beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian tersebut.

Penelitian pertama yang berjudul “Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa” yang diteliti oleh Mulyani (2013), subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling dengan jumlah sampel 62 mahasiswa. Skala *self regulated learning* mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,954, sedangkan

skala manajemen waktu mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,932. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling berada pada kriteria tinggi yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dengan *self regulated learning*. Korelasi antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* diperoleh koefisien $r = 0,925$ dengan signifikansi atau $p = 0,000$. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan regulasi diri, yang berarti apabila *self regulated learning* tinggi maka manajemen waktu menjadi tinggi sehingga mahasiswa dapat lulus tepat waktu. Sebaliknya apabila tingkat manajemen waktu rendah maka tingkat *self regulated learning* akan rendah juga.

Penelitian kedua yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik” yang dilakukan oleh Ardina dan Wulan (2016), subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 120 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh yang dihasilkan bersifat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka akan berdampak terhadap menurunnya prokrastinasi akademik. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah tingkat regulasi diri.

Penelitian ketiga yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI” yang diteliti oleh Triovano dan Khoirunnisa (2021), subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di sekolah X. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 125 siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di sekolah X dengan kategori hubungan negatif. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri pada siswa kelas XI di sekolah X maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah tidak adanya penjelasan mengenai aspek-aspek dalam regulasi diri.

Penelitian keempat yang berjudul “Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan *Smartphone*” yang diteliti oleh Azizah dan Muslikah (2021), subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI pada tiga SMA Negeri di Surakarta yakni SMAN 1, 5 dan 8 Surakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 283 siswa. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri, manajemen waktu, dan adiksi *smartphone*. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dan manajemen waktu siswa, maka semakin rendah pula tingkat kecanduan *smartphone* siswa.

Penelitian kelima yang berjudul “Manajemen Waktu dan *Self Regulated Learning* Pada Siswa” yang dilakukan oleh Usroh, dkk (2022), subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI tahun ajaran 2020-2021 di SMA X Gresik. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 133 siswa. Skala *self regulated learning* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,929, sedangkan skala manajemen waktu memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,884. Hasil dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada siswa SMA kelas XI. Implikasi dari penelitian ini adalah kemampuan manajemen waktu memberikan pengaruh terhadap *self regulated learning* siswa, sehingga semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi pula kemampuan *self regulated learning* siswa.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah di uraikan, serta beberapa penelitian sebelumnya, maka peneliti mengemukakan masalah yang dirumuskan sebagai berikut, apakah ada hubungan antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembahasan yang sudah dikemukakan. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara

Manajemen Waktu dengan Regulai Diri pada siswa atlet di SMAN 8 kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bidang keilmuan psikologi mengenai manajemen waktu dengan regulasi diri pada siswa atlet. Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat khususnya kepada siswa atlet mengenai manajemen waktu dengan regulasi diri.

