

**HUBUNGAN ANTARA BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI DENGAN SIKAP  
TERHADAP EKSTRAKURIKULER PADA SISWA KELAS XI SMA MARDISISWA  
SEMARANG**

**Randwitya Ayu Ganis Hemasti**

**M2A009136**

[randwitya.a.g.h@gmail.com](mailto:randwitya.a.g.h@gmail.com), [ap74740@yahoo.com](mailto:ap74740@yahoo.com)

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**ABSTRAK**

Salah satu cara yang dilakukan sekolah agar dapat menerapkan pembiasaan dalam pembentukan karakter siswa adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara belajar berdasar regulasi diri dengan sikap terhadap ekstrakurikuler, dan untuk mengetahui sumbangan efektif belajar berdasar regulasi diri.

Populasi yang sesuai dengan karakteristik dalam penelitian ini berjumlah 113 siswa di SMA Mardisiswa Semarang. Pengumpulan data menggunakan skala belajar berdasar regulasi diri yang terdiri dari 31 item ( $\alpha = 0,939$ ), dan skala sikap terhadap ekstrakurikuler yang terdiri dari 30 item ( $\alpha = 0,970$ ).

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa belajar berdasar regulasi diri berhubungan secara positif dengan sikap terhadap ekstrakurikuler yang ditunjukkan dengan  $r_{xy} = 0,529$  dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil pengujian diperoleh nilai koefisiensi determinasi sebesar 0,280. Artinya adalah belajar berdasar regulasi diri siswa memberikan pengaruh sebesar 28% terhadap sikap terhadap ekstrakurikuler. Sedangkan 72% sikap terhadap ekstrakurikuler dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga agama, dan pengaruh faktor emosional

**Kata kunci** : Belajar Berdasar Regulasi Diri, Sikap Terhadap Ekstrakurikuler, Siswa SMA

**HUBUNGAN ANTARA BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI DENGAN SIKAP  
TERHADAP EKSTRAKURIKULER PADA SISWA KELAS XI SMA  
MARDISISWA SEMARANG**

**Randwitya Ayu Ganis Hemasti, Anita Listiara**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

[randwitya.a.g.h@gmail.com](mailto:randwitya.a.g.h@gmail.com), [ap74740@yahoo.com](mailto:ap74740@yahoo.com)

**ABSTRACT**

One of the ways in which schools in order to implement habituation in character formation of students is through extracurricular activities . This study aimed to determine the relationship between self-regulation of learning based on the attitude towards extracurricular , and to determine the effective contribution of learning based on self-regulation .

According to the characteristics of the population in this study amounted to 113 high school students in Semarang Mardisiswa . Collecting data using a scale based on self-regulation of learning consisting of 31 items (  $\alpha = 0.939$  ) , and attitude toward extracurricular scale consisting of 30 items (  $\alpha = 0.970$  ) .

The test results show that the learning based on the hypothesis of self-regulation is positively related to attitudes toward extracurricular shown with  $r_{xy} = 0.529$  with a significance level of correlation of 0.000 (  $p < 0.05$  ) . Test results obtained by the value of coefficient of determination of 0 , 280 . This means that learning is based on students' self- regulation by 28 % effect on attitudes towards extracurricular . While 72 % attitude toward extracurricular influenced by factors other than the study variables . These factors include personal experience , the influence of other people that are considered important , the influence of culture , mass media , religious institutions , and the influence of emotional factors

**Keywords :** Self- Regulation Based Learning , Attitudes Toward Extracurricular , High School Students

**PENDAHULUAN**

Di dalam dunia pendidikan sekarang, perlu adanya pendidikan karakter untuk siswa. Pendidikan karakter tidak hanya cukup diajarkan melalui mata pelajaran di dalam kelas saja. Sebab, sekolah dapat menerapkannya melalui kegiatan-kegiatan pembiasaan untuk membentuk karakter siswa. Kegiatan-kegiatan itu dapat dilaksanakan secara intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Kegiatan intrakurikuler dilaksanakan terintegrasi ke dalam mata pelajaran yang relevan, dan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan di luar mata pelajaran. Kegiatan pembiasaan melalui ekstrakurikuler dapat dilakukan di luar jam pelajaran, selama kurang lebih empat jam setiap minggu (Saktia, 2010). Hal ini dilakukan untuk memfasilitasi pengembangan potensi siswa dan pendidikan karakter siswa. Di sekolah, siswa mengikuti jam pelajaran hanya sekitar delapan jam dan setelah itu ada kegiatan tambahan berupa ekstrakurikuler (Riana, 2012). Dalam hal ini, seharusnya siswa mempunyai kegiatan positif di luar jam sekolah yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler sudah menjadi bagian dari siswa, karena selain sebagai wadah untuk berorganisasi juga sebagai ajang eksistensi diri (Ekskul Asik yang Patut Kamu

Ikuti, 2011). Gilman, Meyers, dan Peres (2004, h. 31) menyatakan bahwa aktivitas terstruktur terhadap ekstrakurikuler (*structured extracurricular activities*) merupakan suatu strategi yang potensial untuk membentuk resiliensi para remaja yang dapat mendukung perilaku pro sosial keterikatan di sekolah dan aktivitas yang sesuai, membentuk performa akademis dan tumbuh dengan *subjective well-being*. Hal tersebut juga didukung pernyataan dari Ryan (Gilman, Meyers, dan Peres, 2004, h. 31) yaitu keterikatan terhadap aktivitas di sekolah dapat mengembangkan rasa memiliki serta memiliki motivasi akademis. Menurut Suryosubroto (2009, h. 288) ruang lingkup ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan kemampuan penalaran siswa, ketrampilan melalui hobi dan minat serta pengembangan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program ekstrakurikuler. Menurut Ormrod (2008, h. 29) siswa juga harus mampu menguasai pengetahuan dan keterampilan yang membuat prestasi mereka tinggi, di kelas. Beberapa pengetahuan dan keterampilan itu bersifat spesifik untuk topik-topik dan mata pelajaran tertentu, tetapi keterampilan dalam pengaturan diri (*self regulation skill*) dapat memiliki pengaruh bagi prestasi siswa di mana pun. Pengaturan diri menjadi semakin penting saat usia remaja dan dewasa, ketika banyak aktivitas belajar seperti membaca, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), surfing internet. Aktivitas tersebut terjadi tanpa kehadiran dan keterlibatan orang lain dan karena itu mensyaratkan pengarahan diri (*self-direction*) (Ormrod, 2008, h. 41). Berdasarkan pernyataan tersebut, peneliti menyimpulkan pengaturan diri itu menunjang prestasi akademis. Menurut Slavin (2011, h. 10) belajar berdasar regulasi diri adalah kemampuan siswa yang mempunyai pengetahuan dalam menggunakan strategi pembelajaran yang efektif dalam menggunakannya. Misalnya, mereka dapat mengurai soal yang sulit menjadi lebih mudah dalam mengerjakannya dan mampu memahami solusi alternatif dalam menggunakannya agar lebih mudah dalam menulis dan menginformasikannya. Menurut Zimmerman (dalam Slavin, 2011, h. 108) siswa yang sangat termotivasi mempelajari sesuatu daripada siswa lain lebih cenderung dengan sadar merencanakan pembelajaran, melaksanakan rencana pembelajaran, dan mengingat informasi yang mereka peroleh.

Ekstrakurikuler perlu disiasati oleh sekolah, supaya siswa mampu mengelola dan merencanakan agenda keseharian sehingga antara akademis dan kegiatan non akademis tidak berbenturan. Kemampuan untuk mengelola aktivitas-aktivitas yang ada dalam kegiatan pembelajaran siswa dikenal sebagai belajar berdasar regulasi diri.

Eagle & Chaiken (dalam Myers, 2012, h.163) menjelaskan komponen sikap sebagai ABC (*Affect, Behavior, Cognition*) sikap yaitu perasaan, tendensi perilaku, dan kognisi (pikiran) terhadap ekstrakurikuler.

#### 1. Perasaan

Perasaan menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap terhadap ekstrakurikuler. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap ekstrakurikuler. Namun, pengertian perasaan pribadi seringkali sangat berbeda perwujudannya bila dikaitkan dengan sikap terhadap ekstrakurikuler.

#### 2. Kognisi (pikiran)

Kognisi (pikiran) berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap terhadap ekstrakurikuler.

#### 3. Tendensi perilaku

Tendensi perilaku dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.

Menurut Ormrod (2008, h. 38) aspek belajar berdasar regulasi diri adalah proses-proses yang pada dasarnya bersifat metakognitif, yaitu :

1. Penetapan tujuan (goal setting).

Pembelajaran yang mengatur diri tahu apa yang ingin mereka capai ketika membaca atau belajar, mempelajari fakta-fakta yang spesifik, mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik, atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar bisa mengerjakan soal ujian di kelas. Biasanya, mereka mengaitkan tujuan-tujuan mereka mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang

2. Perencanaan (planning)

Pembelajaran yang mengatur diri sendiri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar

3. Motivasi diri (self-motivation)

Pembelajar yang mengatur diri biasanya memiliki self-efficacy yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses. Mereka menggunakan banyak strategi agar tetap terarah pada tugas, barangkali dengan menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan, mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik, atau menjanjikan kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu suatu tugas selesai dikerjakan.

4. Kontrol atensi (attention control)

Pembelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal lain yang mengganggu

5. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (flexible use of learning strategies)

Pembelajaran yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin mereka capai. Sebagai contoh, bagaimana mereka membaca sebuah artikel majalah tergantung pada apakah mereka membacanya sebagai sekedar hiburan atau sebagai persiapan ujian

6. Monitor diri (self-monitoring)

Pembelajar yang mengatur diri terus memonitori kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang telah diterapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

7. Mencari bantuan yang tepat (appropriate help seeking)

Pembelajaran yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Mereka khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

8. Evaluasi diri (self-evaluation)

Pembelajar yang (mampu) mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah memenuhi tujuan awal mereka. Idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi populasi yang menggunakan 113 populasi dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa belajar berdasar regulasi diri berhubungan secara positif dengan sikap terhadap ekstrakurikuler yang ditunjukkan dengan  $r_{xy} = 0,529$  dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil pengujian diperoleh nilai koefisiensi determinasi sebesar 0, 280. Artinya adalah belajar berdasar regulasi diri siswa memberikan pengaruh sebesar 28% terhadap sikap terhadap ekstrakurikuler. Sedangkan 72% sikap terhadap ekstrakurikuler dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga agama, dan pengaruh faktor emosional.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara belajar berdasar regulasi diri dengan sikap terhadap ekstrakurikuler pada SMA Mardisiswa Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi belajar berdasar regulasi diri, maka akan semakin positif sikap terhadap ekstrakurikuler. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah belajar berdasar regulasi diri maka akan semakin negatif sikap terhadap ekstrakurikuler pada siswa SMA Mardisiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari naiknya kualitas sikap terhadap ekstrakurikuler merupakan akibat dari naiknya kualitas belajar berdasar regulasi diri dari siswa.
2. Belajar berdasar regulasi diri mempunyai sumbangan efektif sebesar 28 % terhadap sikap terhadap ekstrakurikuler. Hal ini menunjukkan aspek belajar berdasar regulasi diri berpengaruh terhadap komponen sikap terhadap ekstrakurikuler sebesar 28%. Sisanya 72 % ditentukan oleh faktor lain yang tidak menjadi tujuan dari penelitian ini, yaitu menurut Azwar (2011, h. 30) pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga agama, pengaruh faktor emosional.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat direkomendasikan beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terhadap variabel sikap terhadap ekstrakurikuler, dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel-variabel lain yang lebih mendukung sikap terhadap ekstrakurikuler, seperti: peragaan, kognitif, perilaku.

Bagi peneliti yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini, disarankan untuk menggunakan komponen belajar berdasar regulasi diri yang telah sering digunakan dalam penelitian, seperti diungkapkan oleh Ormrod (2008, h. 38), karena memiliki aspek-aspek yang mendukung dalam penelitian. Selain penelitian pada SMA, penelitian ini juga dapat dilakukan di SMP atau SD. Dengan menggunakan metode pengambilan sampel yang tepat, maka nantinya generalisasi hasil penelitian dapat dikenakan pada seluruh populasi.

#### 2. Bagi sekolah

Bagi sekolah, diharapkan membuat kegiatan yang lebih menarik dalam mengadakan ekstrakurikuler, dapat berupa kegiatan outbond. Hal ini bertujuan untuk membuat ekstrakurikuler lebih diminati oleh siswa.

Kegiatan tersebut dapat diberikan melalaui pada saat liburan sekolah atau hari minggu, tanpa mengganggu kegiatan sekolah

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang : UMM Press.
- Anonim. (2012.September). *Kegiatan Bukan Ekstrakurikuler*. Diambil dari <http://www.suamerdeka.com/v1/index.php/read/cetak/2012/09/13/198597/Kegiatan-Bukan-Ekstrakurikuler>. Diakses tanggal 18 April 2013.
- Anonim. (2011, Maret). *Ekskul Asik yang Patut Kamu Ikuti*. Diambil dari <http://remaja.suamerdeka.com/2011/03/04/ekskul-asik-yang-patut-kamu-ikuti/>. Diakses tanggal 18 April 2013.
- Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M.(2002). *Handbook of Self Regulation*. California : Academic Press.
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., & Vorhaus, J.(2009). *Self-Regulated Learning : A Literature Review*. London : Learning Institute of Education.
- Feldman, P.O.(2009). *Human Development* edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika
- Gilman, R., Meyers, J., & Peres L.(2004). *Structured Extracurricular Activities Among Adolescents : Findings and Implications For School Psychologists*. 41, 31-41. Doi:10.1002/pits.10136.
- Hermawan.(2009, Maret). *Ekstrakurikuler, Mengembangkan Potensi Siswa*. Diambil dari [http://citizennews.suamerdeka.com/?option=com\\_content&task=view&id=718](http://citizennews.suamerdeka.com/?option=com_content&task=view&id=718). Diakses tanggal 18 April 2013.
- Irwanto.(2002). *Psikologi Umum*. Jakarta : PT Prenhallindo
- LTF.(2009, Mei). *Ikut "Ekskul" Dong, biar Tidak Mati Kutu!*. Diambil dari <http://edukasi.kompas.com/read/2009/05/07/19492326/ikut.Ekskul.Dong..biar.Tidak.Mati.Kutu>. Diakses tanggal 10 Maret 2013.
- Myers, D.G.(2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Nunez, J.C., Carezo, R., Bernando, A., Rosario, P., Valle, A., Fernandez, E., & Suarez, N. *Implementation of Training Program in Self-Regulated Learning Strategies in Moodle Format: Result of a Experience in Higher Education*. 23, 274-281. 0214-9915
- Ormrod, J.E.(2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.
- Riana.(2011, Desember). *Ekstrakurikuler Tak Ampuh Atasi Tawuran Pelajar*. Diambil dari <http://edukasi.kompas.com/read/2011/12/03/11102034/Ekstrakurikuler.Tak.Ampuh.Atasi.Tawuran.Pelajar>. Diakses tanggal 10 Maret 2013.
- Richards, G.(2010). *Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Baca.
- Rosdianah.(2009, Juli). *Asah Kecerdasan Siswa dengan "Ekskul"!*. Diambil dari <http://edukasi.kompas.com/read/2009/05/07/17210826/Ekskul..Tak.Sekadar.Tempat.Salurkan.Hobi>. Diakses tanggal 10 Maret 2013.
- Rosidi.(2012, April). *Mantapkan Berbahasa Inggris dengan Outbond*. Diambil dari

- <http://www.suaramerdeka.com/v1/index.php/read/news/2012/04/01/114163/Mantapkan-Berbahasa-Inggris-dengan-Outbond>.
- Santoso, L.H. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Pustaka Agung Harapan
- Santrock, J.W.(2012). *Life-span Development* edisi 13 jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Saktia.(2010, Juni). *Pendidikan Karakter Diterapkan melalui Pembiasaan*. Diambil dari <http://suaramerdeka.com/v1/index.php/read/news/2010/06/08/56453/Pendidikan-Karakter-Diterapkan-melalui-Pembiasaan>. Diakses tanggal 13 Mei 2013.
- Sarwono, W.(2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT RajaGrafindo.
- Slavin, R.E.(2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Indeks.
- Sobur, A.(2009). *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Solso, R., Machlin, O.H., & Machlin, M.K..(2008). *Psikologi Kognitif*: Edisi Kedelapan. Jakarta: Erlangga.
- Sugiono.(2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadji, S.(2000). *Menyusun dan Mengevaluasi Laporan Penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Suryosubroto, B.(2009).*Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : Rineka Cipta
- Susanto, H.(2006).*Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa*. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 07.64-71.
- Winarsunu, T.(2004). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Winkel, W.S.(2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta : MEDIA ABADI.