

GAMBARAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA YANG MENJADI ATLET PANJAT TEBING DI YOGYAKARTA

Areca Gabriella Prayshi Lumi
Yanies Novira Soedarmadi

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: arecagplumi@gmail.com

ABSTRAK

Atlet panjat tebing merupakan individu yang menekuni sebuah aktivitas memanjat atau turun melintasi formasi batuan alami atau dinding batu buatan. Mahasiswa dengan profesi atlet panjat tebing memiliki peran ganda dalam menjalani tanggung jawabnya pada bidang akademik dan non-akademik. Dengan adanya peran ganda yang dimiliki oleh individu membuat individu seringkali mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kedua kegiatan tersebut dikarenakan adanya tuntutan dalam bidangnya. Oleh karena itu dibutuhkan regulasi diri dari individu dalam menentukan maupun merencanakan tujuan hidupnya. Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang memengaruhi keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada mahasiswa yang menjadi atlet panjat tebing. Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa yang menjadi atlet panjat tebing dengan rentang usia 19 – 24 tahun menggunakan metode penelitian kualitatif jenis deskriptif dengan teknik wawancara dan observasi untuk mengumpulkan data. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang narasumber dua orang laki-laki dan satu orang perempuan. Dari hasil penelitian ini dapat terlihat bahwa ketiga subjek memiliki gambaran regulasi diri yang baik sesuai dengan aspek regulasi diri menurut Zimmerman & Schunk (2001) yaitu metakognitif, motivasi, dan lingkungan. Ketiga subjek dalam penelitian ini dapat melaksanakan tugas dan tanggungjawab sebagai atlet panjat tebing dan sebagai mahasiswa dengan seimbang. Hal ini dikarenakan ketiga subjek dalam penelitian memiliki jadwal kegiatan keseharian, dapat memilih mana yang menjadi prioritas, memiliki motivasi yang berasal dari dalam diri tanpa adanya dorongan dari luar.

Kata kunci: *Atlet Panjat Tebing, Mahasiswa, Regulasi Diri, Zimmerman & Schunk (2001).*

SELF-REGULATION OF STUDENTS WHO ARE ROCK CLIMBING ATHLETES IN YOGYAKARTA

Areca Gabriella Prayshi Lumi
Yanies Novira Soedarmadi

Psychology Study Program
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: arecagplumi@gmail.com

ABSTRACT

Rock climbing athletes are individuals who engage in the activity of climbing or descending across natural rock formations or artificial rock walls. Students who are professional rock climbers have a dual role in carrying out their responsibilities in the academic and non-academic fields. The dual role that individuals have means that individuals often experience difficulties in balancing these two activities due to the demands in their field. Therefore, self-regulation is needed from individuals in determining and planning their life goals. Self-regulation is internal motivation, which influences a person's desire to determine goals in life, plan the strategies that will be used, and evaluate and modify the behavior that will be carried out. The aim of this research is to determine the description of self-regulation in students who are rock climbing athletes. This research was carried out on students who were rock climbing athletes with an age range of 19 - 24 years using descriptive qualitative research methods with interview and observation techniques to collect data. The subjects in this research were three sources, two men and one woman. From the results of this research, it can be seen that the three subjects have a good picture of self-regulation in accordance with the aspects of self-regulation according to Zimmerman & Schunk (2001), namely metacognitive, motivational and environmental. The three subjects in this research were able to carry out their duties and responsibilities as rock climbing athletes and as students in a balanced manner. This is because the three subjects in the research have a schedule of daily activities, can choose which ones are priorities, and have motivation that comes from within themselves without any external encouragement.

Keywords: *Rock Climbing Athletes, Students, Self-Regulation, Zimmerman & Schunk (2001)*