

## Hubungan Konsep Diri dan *Behavior Regulation* pada Mahasiswa UKM Dansa Universitas Indonesia

LIDWINA SONIA A<sup>1</sup>., BAGUS TAKWIN<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia  
Kampus Baru UI - Depok, 16424

<sup>2</sup>Email : bagus-t@ui.ac.id

Diterima 22 Oktober 2010, Disetujui 16 Desember 2010

**Abstract :** Today, one of the growing sport activities in Indonesia is dancing. As a new sport, dancing is lack of athlete who is able to represent Indonesia in international dancing competitions. This happens because dancing has been labeled as an expensive sport (Zadli, 2009). In fact, the qualification to become a dancer is strong physical and mental capability gained from regular and consistent trainings. One of the factors which may encourage someone to take regular trainings is motivation.

A study conducted by Li et. al. (Batia, 2007) reveals that motivation may regulate desire and consistency to take regular trainings. Motivation types based on self determination continuum are called behavior regulation. Ryan and Brown (in Magnus, 2007) mention that motivation type or behavior regulation is influenced by self-esteem, which is an aspect of self-concept. Hence, if self-esteem affects behavior regulation, self-concept may indirectly influence behavior regulation.

The result of this study shows that there is no significant relationship between self-concept and behavior regulation in dancing, because each respondent has different competition experience, and respondents hold a high self-concept. Thus, the respondent's motivation to practice dancing is not caused by high self-concept.

**Key words:** self concept, self esteem, self determination, behavior regulation, intrinsic motivation, dancing

### PENDAHULUAN

Manusia melakukan gerakan sebagai media pengungkapan dirinya. Pengalaman manusia yang unik itu dapat ditunjukkan melalui tarian (*dance*) atau dansa. Di berbagai budaya, dansa dikenal sebagai bentuk komunikasi, ritual dan perayaan (Schmais & White dalam Mills & Daniluk, 2002). Ritual tersebut berkembang dan diadaptasi menjadi sebuah olahraga baru yang terstandar dan diminati oleh banyak orang. Dansa dimasukkan sebagai olahraga karena gerakan dansa banyak membutuhkan energi dan stamina. Di Indonesia, olahraga ini telah menjadi bagian dari KONI sejak tahun 2005 dengan wadah bernama IODI (Ikatan Olahraga Dansa Indonesia), tetapi baru setahun lalu olahraga ini dimasukkan sebagai cabang olahraga baru yang dipertandingkan pada PON XVIII di Balikpapan, Kalimantan Timur. Sebagai cabang olahraga baru, masalah yang terjadi dalam

olahraga dansa adalah kurangnya atlet yang mewakili Indonesia untuk bertanding baik dalam skala nasional maupun internasional. Kurangnya atlet ini dapat terjadi karena label yang tertanam dalam olahraga dansa adalah olahraga yang mahal (Zadli, 2009). Hal ini dinilai dari pakaian yang terlihat *glamour* ketika atlet dansa bertanding, tempat dansa (*ballroom*) yang luas maupun tiket mahal yang harus dibayar untuk menonton olahraga ini. Padahal modal yang paling dibutuhkan untuk menjadi atlet dansa adalah kemampuan fisik dan mental yang kuat karena untuk melakukan gerakan dansa selama satu setengah menit saja dengan kekuatan dan kecepatan (*power and speed*) yang tinggi memerlukan energi yang tidak sedikit, belum lagi harus menguasai penjiwaan dari tiap dansa yang ditarikan serta menghadapi pedansa-pedansa lain yang punya gaya yang lebih variatif. Ketahanan fisik dan mental itu diperoleh dari latihan yang teratur dan konsisten. Salah satu faktor yang dapat

mengerakkan keinginan untuk berlatih gerakan dansa secara teratur adalah motivasi.

Penelitian Li dkk. (dalam Batia, 2007) menyebutkan bahwa motivasi dapat menimbulkan keinginan untuk berlatih teratur dan konsistensi dalam berlatih. Motivasi merupakan kunci dari tingkah laku yang teratur (*regulasi tingkah laku/behavior regulation*). Menurut Deci dan Ryan (1990), salah satu pendekatan dalam memahami motivasi berlatih olahraga adalah *Self-Determination Theory (SDT)*. *Self-Determination Theory* menjelaskan bahwa tingkah laku yang bertahan lama dan kesejahteraan psikologisnya diatur melalui mekanisme kualitas motivasi dalam aktivitas tertentu. Kualitas motivasi untuk terlibat dalam aktivitas tertentu ditentukan oleh determinasi diri. Tingkah laku yang merupakan determinasi diri adalah tingkah laku yang ditentukan dan disebabkan oleh keinginan dirinya sendiri (motivasi intrinsik) sedangkan tingkah laku yang bukan termasuk determinasi diri adalah tingkah laku yang disebabkan oleh faktor eksternal (motivasi ekstrinsik) seperti paksaan orang lain atau didorong oleh orang lain. Teori determinasi diri mengidentifikasi beberapa tipe motivasi yang dapat menghasilkan performa dan kesejahteraan tertentu. Tipe-tipe motivasi yang berbeda atau *behavior regulation* (regulasi tingkah laku) itu berada dalam kontinum determinasi diri (Ryan & Deci dalam Magnus, 2007). Berdasarkan kedua bentuk di atas, terdapat lima tipe dari regulasi tingkah laku sesuai dengan kontinum determinasi diri. Menurut Deci dan Ryan (dalam Pelletier, dkk., 2001; Lonsdale, Hodge, & Rose, 2008) Kontinum ini merupakan tingkatan alasan mulai dari bentuk regulasi yang bukan termasuk determinasi diri (*amotivated, external dan introjected*) sampai tipe regulasi yang termasuk dalam determinasi diri (seperti *identified, integrated dan intrinsic*). Motivasi yang berasal dari keinginan sendiri (regulasi otonomi) dapat menyebabkan motivasi untuk berlatih olahraga tertentu dalam jangka waktu yang lama dan kesejahteraan, kesenangan, keterlibatan dalam jangka waktu panjang dalam olahraga tertentu, dan performa yang baik (Wilson, dkk dalam Magnus, 2007, Vallerand, Deci & Ryan, 1987).

Penelitian Ryan dan Brown (dalam Magnus, 2007) juga menyebutkan bahwa tipe motivasi dapat dipengaruhi oleh harga diri. Harga diri (*self-esteem*) didefinisikan sebagai penilaian diri yang dibangun dan dipertahankan seseorang, dan mengindikasikan kepercayaan seseorang akan seberapa mampu, penting, berhasil, dan berharga dirinya. Harga diri mempengaruhi motivasi seseorang menjadi

lebih eksternal. Motivasi seseorang untuk berlatih muncul karena adanya perbandingan sosial dengan orang lain seperti perasaan ingin menang dari orang lain atau perasaan untuk dianggap lebih baik dibandingkan siapapun. Apabila seseorang tidak dapat mempertahankan harga dirinya tersebut, maka ia tidak termotivasi lagi untuk latihan dan ia akan keluar (*sport drop out*) dari olahraga tersebut. Regulasi tingkah laku yang terjadi hanya bersifat sementara dan berjangka waktu yang pendek, dan bukan merupakan determinasi diri. Menurut Atwater dan Duffy (1999) harga diri termasuk dalam karakteristik inti dari konsep diri. Harga diri adalah aspek emosional yang sering disamakan dengan konsep diri dan harga diri dipengaruhi konsep diri seseorang. Shavelson, Hubner, dan Stanton (dalam Marsh & Hattie, 1996:58) mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi seseorang tentang dirinya sendiri yang terbentuk melalui pengalaman dan interpretasi lingkungannya. Apabila konsep diri mempengaruhi harga diri dan harga diri mempengaruhi regulasi tingkah laku maka secara tidak langsung, regulasi tingkah laku seseorang tentu berhubungan dengan konsep dirinya.

Penelitian ini melibatkan responden yang berasal dari UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Dansa UI, karena anggota UKM Dansa UI merupakan calon atlet dansa. Mahasiswa UKM Dansa UI berlatih teratur untuk mempersiapkan diri mereka, terutama dalam menghadapi kompetisi-kompetisi dansa yang ada maupun mengisi acara-acara yang sudah disepakati. Tidak semua anggota dapat mengikuti kompetisi dansa melainkan mereka yang sudah memenuhi syarat diizinkan untuk bertanding. Salah satu syaratnya adalah konsistensi dalam berlatih dansa yang harus dimiliki oleh setiap calon atlet dansa. Konsistensi dalam berlatih tersebut adalah tingkah laku yang harus dimiliki dan diregulasi oleh mahasiswa UKM Dansa UI untuk dapat menjadi atlet dansa yang baik. Regulasi tingkah laku dalam berlatih olahraga diduga memiliki hubungan dengan konsep diri seseorang. Konsep diri yang tinggi diharapkan menyebabkan regulasi tingkah laku yang tinggi pula dalam hal berlatih olahraga dansa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian bertema konsep diri yang dimiliki mahasiswa UKM Dansa UI sebagai calon atlet dansa dalam hubungannya dengan regulasi tingkah laku mereka. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui gambaran konsep diri dan regulasi tingkah laku yang dimiliki oleh mahasiswa UKM Dansa UI.

#### **Regulasi Tingkah Laku**

Menurut Boekaerts, Pintrich, dan Zeidner (2000)

*regulation of behavior* (regulasi tingkah laku) adalah usaha individu dalam mengontrol tingkah laku yang tampak (*overt behavior*). Konsep yang dipakai untuk menentukan status regulasi tingkah laku adalah intensi (*intention*). Heider (dalam Deci & Ryan, 1990) mendiskusikan konsep intensi (*intentionality*) sebagai kontinum dari *impersonal causation* ke *personal causation*, mengacu pada tindakan yang dihubungkan oleh intensi yang disebut sebagai *personally caused* (disebabkan oleh keinginan sendiri) dengan kata lain termotivasi atau *internal causation*, sebaliknya tindakan yang tidak dihubungkan oleh intensi disebut memiliki *impersonal causes* (tidak disebabkan keinginan sendiri) atau *external causation*. DeCharms (dalam Deci & Ryan, 1990) mendiskusikan *internal versus external causation* menggunakan dikotomi antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik untuk mengkarakterisasikan *loci of causality* yang berbeda. Tingkah laku yang termotivasi secara intrinsik (tingkah laku yang terjadi tanpa adanya kontrol eksternal) merepresentasikan *internal causality*, sedangkan tingkah laku yang dilakukan oleh tuntutan eksternal merepresentasikan *external causality*. Menurut deCharms (dalam Deci & Ryan, 1990) tindakan yang termotivasi secara intrinsik didefinisikan sebagai *self-determined* (determinasi diri) sedangkan tindakan yang termotivasi secara ekstrinsik dapat bervariasi berdasarkan tingkatan *self-determination*, dapat memiliki *internal* atau *external perceived locus of causality*.

Berdasarkan model *self-determination theory* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985, 1991) dan Deci, dkk. (1991), faktor sosial (*social factors*) dan mediator psikologis (*psychological mediators*) merupakan faktor penentu (*determinant*) motivasi yang menimbulkan konsekuensi tertentu. Faktor sosial itu terdiri dari pengalaman akan kesuksesan atau kegagalan, pengalaman berkompetisi dan bekerja sama serta tingkah laku pelatih. Pengalaman akan keberhasilan atau kegagalan yang diperoleh

melalui kompetisi dapat meyakinkan seseorang bahwa dirinya kompeten dan meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam menguasai keterampilan yang hendak dipelajari maupun ditunjukkannya. Sebaliknya kegagalan dinilai sebagai umpan balik negatif yang dapat mengurangi kepercayaan seseorang akan kemampuannya. Individu akan merasa kurang kompeten dan dapat menyebabkan keluarnya individu dalam keterlibatannya dalam olahraga tertentu (*sports drop out*). Faktor sosial kedua, yaitu kompetisi dan kerja sama berpengaruh dapat menimbulkan perbandingan sosial dalam suatu kelompok. Adanya kompetisi menyebabkan individu berlatih agar dianggap superior dibandingkan lainnya dan bukan demi kesenangan pribadi. Hal ini menyebabkan atlet kehilangan kenikmatan intrinsik dalam berolahraga karena lebih berfokus pada tujuan eksternal (dianggap superior). Tingkah laku pelatih juga mempengaruhi persepsi terhadap kompetensi, otonomi dan perasaan berhubungan (*relatedness*). Pelatih dengan gaya mengontrol (diktator) akan menghilangkan motivasi intrinsik karena mengganggu persepsi otonomi atlet sedangkan pelatih dengan gaya informasional (demokratis) dapat meningkatkan motivasi intrinsik.

Media psikologis dipandang sebagai penghubung antara faktor sosial dan motivasi. Dalam model ini, *self-determination* terlihat sebagai *autonomy* atau agen dan disebut sebagai kontinum *self-determination* motivasi. Faktor sosial mempengaruhi mediator psikologis, yaitu tingkatan seorang atlet merasa kompeten, otonomi dan memiliki perasaan berhubungan dengan orang lain yang berkaitan dengan kualitas pengalaman sosial yang diperoleh. McGuire (dalam Cox, 2007) menyatakan bahwa kompeten artinya menguasai sebuah keterampilan. Perasaan kompeten dapat membangun kepercayaan diri seseorang. Persepsi akan otonomi berarti seseorang merupakan penentu tingkah lakunya sendiri sesuai dengan keinginannya.



**Gambar 1. Integrated Theory of Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport (Vallerand & Losier's, 1999)**



berolahraga yang tinggi, dan keterlibatan dalam jangka waktu yang lama dalam olahraga tertentu. Sebaliknya motivasi yang kurang determinasi diri akan menimbulkan afek negatif seperti perasaan terpaksa, tidak bersemangat dalam berolahraga maupun keterlibatan aktivitas dalam jangka waktu pendek.

### Konsep Diri

Shavelson, Hubner dan Stanton (1976) mendefinisikan konsep diri atau *self concept* sebagai persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri. Menurut Baron dan Byrne (1994) konsep diri adalah kumpulan informasi yang dirangkum menjadi satu yang menjelaskan siapa diri seseorang. Informasi itu terdiri dari:

1. Penampilan fisik, seperti tinggi badan, dan berkulit putih.
2. *Trait-trait* yang menonjol seperti pemalu, dan kalem.
3. Motif dan tujuan utama dalam hidup, misalnya ingin memiliki karir yang sukses.

Konsep diri secara luas didefinisikan oleh Shavelson, Hubner dan Stanton (dalam Marsh & Hattie, 1996:58) sebagai persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri yang dibentuk melalui pengalaman dan interpretasi lingkungannya. Secara umum, konsep diri global terdiri dari dua hal yaitu konsep diri akademik dan konsep diri nonakademik. Fitts dan Warren (1996) mendefinisikan konsep diri akademik sebagai persepsi individu mengenai dirinya sendiri dalam lingkungan sekolah dan kerja serta keyakinan individu mengenai bagaimana dirinya dilihat orang lain. Konsep diri non-akademik terdiri dari:

#### 1. Konsep diri sosial

Konsep diri sosial adalah evaluasi individu mengenai penerimaan dirinya oleh sekelompok orang yang spesifik. James dan Cooley (dalam Berndt & Burgoyne, 1996) memandang konsep diri sosial mengacu pada persepsi seberapa orang lain menyukai dan mengagumi mereka.

#### 2. Konsep diri emosional

Konsep diri emosional adalah persepsi mengenai keadaan kognisi dan emosional dirinya. Persepsi individu mengenai perasaannya yang akan mempengaruhi pola reaksinya dalam menghadapi situasi tertentu.

#### 3. Konsep diri fisik

Stein (dalam Bracken, 1996) mendefinisikan konsep diri fisik sebagai persepsi individu terhadap performa fisik (*physical performance*) dan penampilan fisiknya (*physical appearance*).

### Olahraga Dansa

Regan (2008) mengemukakan bahwa olahraga dansa mengacu pada dansa *ballroom* yang berstandar tertentu dan dikompetisikan di Amerika, Eropa dan Asia. Dansa *ballroom* bercirikan punggung yang tegak, gerakan yang disebabkan oleh perpindahan berat badan dari satu kaki ke kaki (misalnya perpindahan berat badan dari kaki kanan ke kaki kiri, berat badan selalu bertumpu pada satu kaki), posisi kaki yang jelas, postur dan bentuk tubuh di mana keseluruhan tubuh terlihat memanjang (mis. postur yang selalu tegak sehingga terlihat tinggi), dan penekanan pada langkah yang sudah ditetapkan.

Olahraga dansa yang dipertandingkan resmi di seluruh dunia terdiri dari sepuluh dansa dari *ballroom dance*. Kesepuluh dansa ini terbagi menjadi dua divisi, yaitu divisi Latin (*cha cha cha, jive, rumba, samba, paso doble*) dan *Standard* (*waltz, tango, Viennese waltz, quick step, slow foxtrot*). Selain memiliki perbedaan secara historis, perbedaan kategori Latin dan *Standard* juga ditunjukkan dalam performanya. *Image* (gambaran) dari dansa *Standard* lahir dari representasi orang kulit putih. Ras kulit putih dikenal sebagai ras yang kuat, heteroseksual, baik, bersih, saleh, makmur, dan halus. Berlawanan dengan dansa *Standard*, dansa Latin lebih terlihat sensual dengan ciri-ciri kostum, gerakan pinggul, dan naratif visual (cerita yang ditunjukkan dalam performa) yang dibentuk dalam gerakan yang memperlihatkan mimik menggoda.

### Hubungan Konsep Diri dan Olahraga Dansa

Menurut Blackman, Hunter, Hilyer dan Harrison (1988,) keikutsertaan dalam suatu kelompok dansa akan meningkatkan konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Peningkatan konsep diri itu dipengaruhi oleh peningkatan kesehatan fisiknya (*physical fitness*). Pedansa yang memiliki konsep diri tinggi diharapkan menunjukkan interaksi harmonis dengan pasangan yang berdampak pada sinkronisasi gerakan yang lebih baik, kepercayaan diri dalam menguasai teknik dansa tingkat tinggi, pengaturan emosi yang baik, pencapaian prestasi yang baik. Konsep diri yang tinggi diyakini menunjukkan pencapaian performa dan prestasi yang tinggi (Gecas, 1982).

### Hubungan Konsep Diri dan *Behavior Regulation*

Ryan dan Brown (dalam Magnus, 2007) mengemukakan bahwa tipe motivasi (regulasi tingkah laku) yang ada pada seseorang dapat

dipengaruhi oleh harga diri. Harga diri adalah penilaian evaluatif seseorang mengenai dirinya sendiri (Rosenberg dalam Magnus 2007). Jika tujuan ekstrinsik adalah mempertahankan harga diri, maka pengalaman akan kekalahan maupun kemenangan atau situasi kompetisi menimbulkan perasaan berkompeten (*perceived competence*) sebagai alat untuk mencapai tujuan ekstrinsik tersebut. Akibatnya seseorang termotivasi untuk berlatih sebagai alat mempertahankan harga dirinya dan bukan demi kesenangan atau kenikmatannya akan olahraga tersebut.

Selain itu, penelitian Vallarand dan Pelletier (dalam Vallarand dkk., 1987) memperlihatkan hubungan antara tingkah laku pelatih dan perasaan kepuasan dari pemainnya. Atlet yang mempersepsikan pelatihnya mengontrol latihannya akan mengganggu harga dirinya. Ia merasa kurang kompeten dan menurunkan perasaan kontrol pada dirinya (*autonomy*) sehingga atlet menjadi kurang termotivasi secara intrinsik dibandingkan dengan atlet yang merasa dilatih dengan gaya informasional.

Menurut Atwater dan Duffy (1999) harga diri merupakan karakteristik inti dari konsep diri. Harga diri merupakan dimensi yang evaluatif dan emosional dari konsep diri. Motivasi untuk mempertahankan dan mendorong konsep yang positif mengenai diri sendiri merupakan motif harga diri. Harga diri seseorang akan sangat berhubungan dengan konsep dirinya. Seseorang yang memiliki harga diri rendah maka ia memiliki konsep diri yang negatif. Individu akan sulit merasa nyaman dalam lingkungan sosial, merasa ditolak orang lain, menilai performanya lebih buruk, dan lebih banyak berpikir negatif. Sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri tinggi maka konsep diri yang dimilikinya akan positif. Ia akan merasa diterima orang lain, berpikir positif mengenai orang lain, menilai performanya lebih baik, merasa nyaman dengan orang lain. Apabila harga diri mempengaruhi regulasi tingkah laku seseorang, secara tidak langsung, konsep diri yang merupakan keseluruhan dari harga diri berhubungan dengan regulasi tingkah lakunya.

## METODE

**Responden Penelitian.** Subyek yang dilibatkan dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa-mahasiswi yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa Dansa UI (UKM Dansa UI). Subyek yang dipilih merupakan subyek yang konsisten dalam mengikuti latihan selama kurun waktu 1 bulan dan berasal dari angkatan 1-7 (sampai

April 2009 angkatan Dansa UI sudah mencapai angkatan 8) karena pengetahuan yang dimiliki subjek mengenai olahraga dansa dinilai cukup sama berdasarkan standar oleh IODI, menguasai *medal test* yaitu minimal tiga jenis dansa yang telah ditentukan (*cha cha cha, jive, rumba*).

**Variabel Penelitian.** Variabel dalam penelitian ini adalah:

### 1. Regulasi Tingkah Laku

Tingkah laku untuk berlatih dansa secara teratur, terus-menerus dan bertahan lama merupakan tingkah laku yang diregulasi (regulasi tingkah laku) yang menjadi topik dalam penelitian ini. Tingkah laku dapat bertahan lama dan teratur (*regular*) jika motivasi untuk melakukan tingkah laku tersebut berasal dari diri sendiri (motivasi intrinsik). Kualitas motivasi (baik intrinsik maupun ekstrinsik) ditentukan oleh seberapa tinggi tingkat determinasi diri seseorang. Regulasi tingkah laku dalam berlatih yang tinggi berasal dari motivasi yang intrinsik yang ditandai dengan determinasi diri tinggi sedangkan regulasi tingkah laku dalam hal berlatih yang rendah berasal dari motivasi yang ekstrinsik yang ditandai dengan determinasi diri rendah. Operasionalisasi dari variabel ini adalah skor *Relative Autonomy Index* yang melihat sejauh mana motivasi seseorang dalam berlatih dansa ditentukan oleh dirinya sendiri (*self-determined*).

### 2. Konsep diri

Shavelson dkk. (dalam Marsh & Hattie, 1996:58) mendefinisikan konsep diri sebagai persepsi seseorang mengenai dirinya sendiri yang dibentuk melalui pengalaman dan interpretasi lingkungannya. Konsep diri yang diteliti adalah konsep diri secara umum yang dioperasionalisasi melalui skor total dari tiap subvariabel konsep diri (konsep diri akademik, konsep diri emosional, konsep diri sosial, dan konsep diri fisik).

### Teknik Analisis

Metode pengolahan data yang dilakukan adalah dengan penghitungan korelasi *Pearson product moment* dengan menggunakan SPSS 11.00 untuk melihat korelasi antara regulasi tingkah laku dengan konsep diri. Selain itu, juga digunakan statistik deskriptif untuk melihat gambaran regulasi tingkah laku dan konsep diri yang ada pada mahasiswa yang mempelajari olahraga dansa.

## HASIL

### Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Tingkah Laku pada Mahasiswa UKM Dansa UI

Perhitungan korelasi *pearson product moment*

untuk melihat hubungan antara konsep diri dan regulasi tingkah laku memperoleh hasil  $r = 0,211$  ( $p > 0,05$ ). Nilai  $p$  yang lebih besar daripada 0,05 berarti hubungan antara kedua variabel tidak signifikan dan  $H_0$  diterima. Hasil statistik memperlihatkan tidak ada korelasi yang signifikan antara konsep diri dan regulasi tingkah laku pada mahasiswa UKM Dansa UI.

#### Gambaran Konsep Diri Mahasiswa UKM Dansa UI

Hasil perhitungan statistik deskriptif dengan jumlah responden sebanyak 35 orang, menunjukkan bahwa *Mean* konsep diri mahasiswa UKM Dansa UI adalah 119,45, dengan *Standar Deviasi* bernilai 13,24. Rata-rata mahasiswa UKM Dansa UI memiliki konsep diri yang cukup tinggi tetapi dilihat dari standar deviasinya, konsep diri yang dimiliki mahasiswa UKM Dansa UI sangat bervariasi. Responden dalam UKM Dansa UI yang memiliki konsep diri yang tinggi sebanyak 20 orang (54%) dan konsep diri yang rendah sebanyak 15 orang (46%). Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif, sebagian besar responden memiliki konsep diri akademik yang tinggi (51%), konsep diri sosial yang rendah (51%), konsep diri emosional tinggi (54%) dan konsep diri fisik yang rendah (54%).

#### Gambaran Regulasi Tingkah Laku Mahasiswa UKM Dansa UI

Hasil perhitungan nilai regulasi tingkah laku yang diperoleh menunjukkan *mean* regulasi tingkah laku dalam hal berlatih olahraga dansa adalah 16,9 dengan *Standar Deviasi* bernilai 4,2. Regulasi tingkah laku dalam hal berlatih olahraga dansa (BREQ) dimiliki mahasiswa UKM Dansa UI cukup homogen, yang artinya responden memiliki tingkat motivasi dalam berlatih yang hampir sama. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki motivasi intrinsik yang tinggi untuk mengikuti latihan olahraga dansa secara teratur sebanyak 19 orang (57%) dan 16 orang kurang memiliki motivasi intrinsik untuk mengikuti latihan dansa secara teratur (43%). Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif, sebagian besar responden memiliki motivasi intrinsik yang tinggi (72%), regulasi integrasi yang rendah (54%), regulasi identifikasi rendah (54%), regulasi introjeksi rendah dan regulasi eksternal rendah (60%) Subjek yang memiliki motivasi intrinsik diprediksikan akan mengikuti latihan dansa secara konsisten dalam jangka waktu yang lama.

## SIMPULAN

Berdasarkan perhitungan dan analisis data yang dilakukan untuk menjawab permasalahan, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Pengolahan data yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa UKM Dansa UI memiliki regulasi tingkah laku yang tinggi. Hal ini berarti bahwa motivasi untuk berlatih olahraga dansa dengan teratur lebih ditentukan oleh keinginan sendiri dan bukan karena paksaan orang lain atau dorongan eksternal.
- Konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa UKM Dansa UI cenderung tinggi. Hal ini dipengaruhi oleh konsep diri akademik dan konsep diri emosional yang cenderung tinggi walaupun konsep diri sosial dan konsep diri fisik mahasiswa UKM Dansa UI cenderung rendah.
- Tidak ada korelasi yang signifikan antara konsep diri dan regulasi tingkah laku pada mahasiswa yang berlatih olahraga dansa. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara konsep diri dan regulasi tingkah laku pada mahasiswa UKM Dansa UI.

## DISKUSI

Salah satu penyebab tidak signifikannya hasil penelitian ini adalah kemampuan yang dimiliki oleh responden dalam hal olahraga dansa tidak merata. Selain karena frekuensi latihan yang berbeda, pengalaman dalam berkompetisi maupun kerja sama mengisi sebuah acara yang dimiliki oleh responden juga berbeda-beda. Kompetisi membuat frekuensi latihan meningkat dan regulasi tingkah laku yang tinggi. Frekuensi latihan yang sering itu akan meningkatkan kemampuan responden. Gerakan-gerakan dalam dansa akan dilakukan responden dengan lebih baik, misalnya responden dapat memperbaiki langkah kakinya (*foot work*), atau posisi badannya (*body position*). Oleh karena itu pengalaman berkompetisi dapat menimbulkan perbedaan kemampuan di antara responden. Responden yang sering mengikuti kompetisi memiliki kemampuan fisik yang lebih tinggi dibandingkan responden yang jarang mengikuti kompetisi dansa.

Perbedaan kemampuan di UKM Dansa UI dapat menimbulkan perbandingan sosial di antara anggotanya. Anggota yang jarang mengikuti kompetisi akan merasa memiliki kemampuan fisik yang lebih rendah dibandingkan anggota yang sudah berpengalaman mengikuti kompetisi. Hal ini membuat kepercayaan diri akan kemampuan olahraganya terutama dalam berdansa juga semakin

rendah. Oleh karena itu, konsep diri fisiknya menjadi rendah.

Penyebab lain tidak signifikannya hasil penelitian ini adalah konsep diri responden secara umum termasuk tinggi. Responden yang mengikuti kelompok tari umumnya sudah memiliki konsep diri yang tinggi. Individu yang tergabung dalam kelompok dansa merasa nyaman dan percaya diri bahwa dirinya dapat melakukan gerakan-gerakan dansa dengan baik. Oleh karena itu, sejak awal responden sudah memiliki konsep diri yang tinggi. Karena sejak awal konsep diri responden dinilai tinggi, maka motivasi mereka untuk berlatih secara teratur tidak dipengaruhi oleh konsep dirinya tersebut. Responden ikut serta dalam latihan karena mereka memang menyukai olahraga dansa dan tidak tergantung pada penilaian mereka akan dirinya.

Konsep diri yang tinggi juga dapat terjadi karena responden mengalami perkembangan konsep diri selama mengikuti UKM Dansa UI. Menurut Blackman, Hunter, Hilyer, dan Harrison (1988), konsep diri fisik dan sosial mengalami peningkatan yang signifikan ketika subjek mengikuti suatu kelompok tari. Peningkatan konsep diri fisik dan sosial dapat meningkatkan konsep diri secara umum. Karena itu, ketika penelitian dilakukan subjek telah mengalami peningkatan konsep diri sehingga konsep diri pada kelompok Dansa UI termasuk konsep diri yang tinggi. Peningkatan konsep diri itu berhubungan dengan keikutsertaannya dengan kelompok olahraga dansa dan bukan karena regulasi tingkah laku seseorang dalam berlatih.

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya memperhitungkan pengalaman berkompetisi maupun kemampuan subjek dalam olahraga dansa sehingga subjek yang dipilih menjadi lebih homogen. Pengalaman berkompetisi subjek memiliki kemungkinan dalam mempengaruhi baik motivasi dalam berlatih maupun konsep diri pada subjek. Oleh karena itu, pengalaman berkompetisi merupakan variabel yang sebaiknya diperhitungkan dalam penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat membandingkan regulasi tingkah laku dan konsep diri yang dimiliki oleh subjek yang tidak pernah mengikuti kompetisi dansa dengan subjek yang sudah berpengalaman mengikuti kompetisi dansa. Frekuensi dalam mengikuti kompetisi dansa juga dapat menimbulkan regulasi tingkah laku yang berbeda. Semakin sering seseorang mengikuti kompetisi maka akan membuat regulasi tingkah lakunya semakin tinggi. Karena itu, frekuensi dalam mengikuti kompetisi dansa dalam penelitian selanjutnya sebaiknya disamaratakan agar subjek menjadi homogen.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperhitungkan faktor konsep diri yang dapat semakin berkembang seiring dengan lamanya waktu. Faktor konsep diri suatu kelompok dihitung dari sejak awal dan di waktu tertentu konsep diri juga dihitung lagi untuk melihat perbedaan yang ada dan pengaruhnya terhadap variabel lain yang hendak diukur. Penelitian yang dilakukan menjadi penelitian longitudinal yang mengukur variabel yang sama dalam jangka waktu yang berbeda.

Saran praktis yang diberikan oleh peneliti adalah:

- Motivasi mahasiswa dalam berlatih dansa dapat dipertahankan dengan mengikutsertakan mahasiswa dalam kompetisi. Sejak dulu kompetisi dapat meningkatkan motivasi dalam berlatih dan kualitas dalam menari. Selain itu, pengalaman menang dan kalah dalam kompetisi dansa dapat mempengaruhi dan melatih kondisi psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa agar memiliki mental yang kuat dalam berlatih dansa. Untuk itu, mahasiswa yang berlatih olahraga dansa disarankan untuk mengikuti berbagai kompetisi dansa.
- Program latihan yang diterapkan dalam kelompok dansa dapat dibuat lebih teratur namun tidak monoton agar mahasiswa tidak bosan dalam berlatih dansa dalam waktu yang lama. Misalnya dengan menyisipkan *social dance* yang lebih mudah dan menyenangkan untuk dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atwater, E., & Duffy, K.G. (1999). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today*. USA: Prentice Hall.
- Batia, A.S. (2007). *Relationships among personality, self-determination, and exercise behavior*. USA: University of Florida.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., Zeidner, M. (2000). *Handbook of self regulation*. San Diego: Academic Press.
- Berndt, T. J., & Burgoyne, L. (1996). Social self-concept. *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Bracken, B. A. (1996). *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Blackman, L., Hunter, G., Hilyer, J., & Harrison, P. (1988). The effects of dance team participation on female adolescent physical

- fitness and self concept. *Adolescent*, 23, 437-448.
- Cox, R.H. (2007). *Sport psychology: Concepts and application* (6th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1990). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 38. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Fitts, W.H. & Warren, W.L. (1996). *Tennessee Self Concept Scale-2 (tscs-2) Manual*. 2nded. USA: Western Psychological Services.
- Lonsdale, C. Hodge, K., & Rose, E.A. (2008). The behavioral regulation in sport questionnaire (BRSQ): Intrinsic development and initial validity evidence. *Journal of sport and exercise psychology*, 30, 323-355.
- Magnus, C.M.E. (2007). *Does self compassion matter beyond self esteem with women's self determined motives to exercise and exercise outcomes*. Saskatoon: University of Saskatchewan.
- Marsh, H.W. ,& Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concepts. *Handbook of self-concept: Developmental, social, and clinical considerations*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Mills, L.J., & Daniluk, J. C. (2002). Her body speaks: The experience of dance therapy for women survivors of child sexual abuse. *Journal of Counseling and Development*, 80, 77-85.
- Pelletier, L.G. Fortier, M.S., Vallerand, R.J., & Briere, N.M. (2001). Association among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 5, 279-306.
- Regan, F. (2008). *History of dance*. <http://www.usistd.org> (diakses tanggal 8 Oktober 2008).
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J., & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct Interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Vallerand, R.J., Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1987). *Exercise and sport sciences reviews*. New York: MacMillan Publishing Company.