

## **Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Belajar pada Mahasiswa**

**Zico Julian**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Kota SBY, Jawa Timur 60118

E-mail: [zicojul1@gmail.com](mailto:zicojul1@gmail.com)

### **Abstract**

*Learning regulation is a learning process carried out by individuals by monitoring, controlling, motivating in order to achieve the expected goals. While peer social support can be interpreted as in the form of comfort, attention, help or appreciation given by a person to an individual. This study aims to determine the relationship between peer social support and learning regulations in students. This type of research uses a correlational quantitative type of research. The data sampling technique in the study was Random Sampling. In sampling in this study, it uses probability sampling data collection techniques with proportionate stratified random sampling techniques and Spearman-Rho data analysis. The research subjek used by researchers is active students at the University of 17 August 1945 Surabaya which amounts to 10,625. With that population, researchers used a sample of 99 in the study as subjects. The result obtained was 0.511 with significance  $p=0.000$  or  $p<0.01$ . So it can be interpreted that the higher the social support of peers, the higher the regulation of learning, and vice versa, meaning that the hypothesis that states there is a positive relationship between peer social support and learning regulation is acceptable.*

**Keywords:** Learning Regulations, Peer Social Support, College Students

### **Abstrak**

*Regulasi belajar adalah proses belajar yang dilakukan individu dengan cara memonitor, mengontrol, memotivasi agar dapat mencapai tujuan yang direncanakan. Sedangkan dukungan sosial teman sebaya dapat diartikan sebagai kenyamanan, perhatian, bantuan atau penghargaan yang diberikan oleh orang lain kepada individu tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar pada mahasiswa. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel data pada penelitian adalah Random Sampling. Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data probability sampling dengan teknik Proportionate stratified Random Sampling dan analisa data Spearman-Rho. Subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu Mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 10.625. Dengan jumlah populasi tersebut, peneliti menggunakan sampel berjumlah 99 pada penelitian sebagai subjek. Hasil yang diperoleh adalah 0,511 dengan signifikansi  $p=0,000$  atau  $p<0,01$ . Maka dapat dimaknai semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi juga regulasi belajar, begitu juga sebaliknya, artinya hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar dapat diterima.*

**Kata kunci:** Regulasi Belajar, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Mahasiswa

## Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu faktor yang krusial dalam mengembangkan keunggulan pada pribadi setiap individu. Pendidikan juga termasuk salah satu alat yang dapat mempengaruhi dan mengubah perilaku setiap masing-masing individu. Setiap orang atau individu mempunyai kemampuan untuk mengatur dirinya masing-masing, akan tetapi berbeda kemampuannya dalam mengatur diri (Sasmita, dkk., 2018). Sebagai mahasiswa yang sedang menempuh jenjang pendidikan tertentu mereka punya kewajiban yang harus dituntaskan, diantaranya yaitu kewajiban belajar, menyelesaikan tugas-tugas akademik dan studi yang ditempuh dengan tepat waktu untuk mendapatkan gelar sarjana mereka (Rizkyani, dkk., 2020). Menurut Simajuntak (2016) proses pembelajaran di Perguruan Tinggi memiliki karakteristik yang berbeda dengan proses belajar di sekolah menengah atau jenjang Pendidikan lain. Pembelajaran di perguruan tinggi membutuhkan kemandirian, yang membutuhkan pengaturan diri yang baik agar individu dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Namun, individu yang belajar di universitas sering mengalami beberapa masalah.

Berdasarkan pemaparan diatas, ditemukan permasalahan yang didapat melalui wawancara yang penulis lakukan pada beberapa mahasiswa bahwa sebagian besar individu jarang mengulang pembelajaran dikelas, belajar hanya saat ada tugas dan mendekati waktu ujian, kekurangan motivasi belajar, bahkan Sebagian lagi menyatakan bahwa mereka sangat jarang belajar karena kesulitan mengatur waktu belajar dan kondisi lingkungan juga sering menjadi penghambat dalam proses belajar mereka.

Mahasiswa dapat dikatakan memiliki regulasi belajar yang tinggi apabila mereka dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pada proses belajar, dan memiliki usaha terhadap penyesuaian tugas mereka (Rahayu, 2017). Aspek-aspek regulasi belajar menurut Zimmerman (1989) adalah metakognitif, motivasi, dan keterampilan perilaku.

Faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan kuliah adalah dukungan sosial. Faktor yang diduga dapat mempengaruhi *Self-Regulated Learning* adalah dukungan sosial (Adicondro & Purnamasari, 2011). Menurut Dewi & Arjangga (2019) dukungan sosial teman sebaya yang dapat mempengaruhi regulasi belajar berupa dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Dukungan sosial merupakan kenyamanan psikis dan emosional yang diberikan kepada individu oleh keluarga, teman sebaya, rekan, dan yang lainnya. Individu yang berhasil mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman akan merasa dicintai dan diperhatikan sehingga dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Di sisi lain, individu yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman akan merasa terasing dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang. (Halim, 2019). Berdasarkan uraian diatas maka dapat diasumsikan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi self-regulated learning. Ketika individu memiliki seorang teman yang mau

memberikan motivasi dan mampu untuk mempersuasi dalam hal strategi belajar, maka individu tersebut akan ikut aktif untuk mengikuti semua kegiatan belajar sehingga individu akan mampu mencapai hasil belajar yang optimal dan sesuai tujuan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar pada mahasiswa. Kebaruan dari penelitian ini dari penelitian sebelumnya adalah subjek yang digunakan yakni mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor satu-satunya dalam melihat tingkat regulasi belajar mahasiswa serta alat ukur yang dikembangkan dari penelitian sebelumnya melalui arahan dari dosen pembimbing. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah Manfaat berupa tambahan pengetahuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya terkait hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar pada mahasiswa, serta dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk aspek-aspek yang terpengaruh serta evaluasi terhadap sistem pembelajaran di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 10.625 mahasiswa. Sample pada penelitian ini sebanyak 99 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dibagi menjadi 6 fakultas yaitu 24 mahasiswa dari Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, 9 mahasiswa dari Fakultas Hukum, 20 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 10 mahasiswa dari Fakultas Psikologi, 5 mahasiswa dari Fakultas Ilmu budaya, 31 mahasiswa dari Fakultas Teknik. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *self-regulated learning* yang mengadopsi skala yang sama yang telah disusun oleh Tejananto (2020) berdasarkan teori Zimmerman (1989) yang terdiri dari 36 aitem. Kedua, Skala yang digunakan untuk pengambilan data adalah dukungan sosial teman sebaya berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011) yang terdiri dari 44 aitem. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho* yang bertujuan untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua variabel. Teknik korelasi *Spearman Rho* digunakan untuk menguji korelasi antara variabel dependen dan independen dikarenakan uji asumsi klasik yang tidak terpenuhi sehingga tidak dapat menggunakan analisis *Parsial Pearson Product Moment*.

## **Hasil**

Penelitian mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar pada mahasiswa, yang dilakukan pada tanggal 17 juni 2022 sampai tanggal 05 juli 2022 dengan total responden yang didapat peneliti berjumlah 140 mahasiswa dengan rincian Mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis 20 responden, Fakultas Hukum 9 responden, Fakultas Ilmu Budaya 12 responden, Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik 27 responden, Fakultas Psikologi 36 responden, dan Fakultas Teknik 36 Responden. Mahasiswa Angkatan 2018 sebanyak 45 responden, Angkatan 2019 33 responden, Angkatan 2020 47 responden, dan Angkatan 2021 15 responden.

**Table 1. Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Keterangan
N	Asymp. Sig. (2-tailed)	
140	0.200	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan skor Kolmogorov Smirnov pada tabel diatas ialah 0,200 ( $p > 0,05$ ) yang berarti berdistribusi normal.

**Table 2. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Dukungan Sosial Teman Sebaya – Regulasi Belajar	1.746	0.011	Tidak Linier

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan pada variabel dukungan sosial teman sebaya dan regulasi belajar, didapatkan hasil koefisiensi *deviation from linearity* sebesar 0,011 ( $p > 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi belajar memiliki hubungan yang tidak linier.

**Table 3. Hasil Uji Korelasi Spearman Rho**

$\rho$	$P$	$R^2$
0,511	0.000	0,294

Hasil kalkulasi Rho-Spearman menggunakan SPSS versi 26 for Windows yang dimaksudkan untuk uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien rho = 0,511 pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang dapat dimaknai memiliki korelasi signifikan. Oleh sebab itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat korelasi signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat hubungan positif variabel dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Hasil analisis menunjukkan presentase sumbangan efektif variabel dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar. Sumbangan efektif adalah angka yang menunjukkan proporsi carian dalam variabel regulasi belajar yang diperoleh dari variabel dukungan sosial teman sebaya atau seberapa besar jumlah variabel regulasi belajar yang muncul sebagai akibat dari adanya variabel dukungan sosial teman sebaya.

Nilai sumbangan efektif dapat dilihat dari nilai  $R^2$  (koefisien determinasi) sebesar 0,294 yang berarti 29,4% variabel dukungan sosial teman sebaya mempengaruhi regulasi

belajar. Sisanya 70,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **Pembahasan**

Sebagai individu yang sedang menempuh suatu jenjang pendidikan terdapat keharusan yang harus dituntaskan, diantaranya yaitu kewajiban belajar menyelesaikan tugas-tugas akademik dan studi yang ditempuh dengan tepat waktu untuk memperoleh gelar sarjana, pembelajaran di universitas memiliki karakteristik yang berbeda dengan proses belajar di sekolah menengah atau jenjang pendidikan lain. Pembelajaran di universitas membutuhkan adanya kemandirian yang membutuhkan adanya pengaturan diri yang baik sehingga individu dapat mencapai hasil belajar yang maksimal. Namun demikian, beberapa permasalahan seringkali muncul pada individu yang belajar di universitas yaitu sebagian besar individu jarang mengulang pembelajaran dikelas, belajar hanya saat ada tugas dan mendekati waktu ujian, kekurangan motivasi belajar, bahkan sebagian lagi menyatakan bahwa mereka sangat jarang belajar karena kesulitan mengatur waktu belajar dan kondisi lingkungan juga sering menjadi penghambat dalam proses belajar mereka. Salah satu yang berpengaruh terhadap kemandirian belajar peserta didik adalah regulasi belajar atau *self-regulated learning*. Menurut Zimmerman (2008), bahwa regulasi belajar adalah sebagai sebuah proses proaktif yang mahasiswa lakukan untuk memperoleh kemampuan akademik, seperti menetapkan tujuan, memilih dan membangun strategi dalam belajar, memantau keefektifan strategi dalam belajar dan bukan merupakan proses reaktif.

Regulasi belajar adalah suatu bentuk pengaturan diri dalam proses belajar dengan cara memotivasi diri dan membimbing tingkah laku sehingga individu mampu meningkatkan pencapaian hasil belajar yang maksimal dengan menggunakan kemampuan metakognisi, pengaturan motivasi dan pengarahan perilaku secara aktif. Karakteristik mahasiswa yang punya regulasi belajar rendah menurut Manuella & Mangunsong, (2018) adalah tidak otonom, mengalami kesulitan dalam beradaptasi, kurang memiliki kemampuan dalam bekerjasama dengan orang lain, kesusahan dalam berpikir kritis untuk memecahkan suatu masalah, tidak memiliki motivasi untuk berprestasi, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki diri, Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah (Oktariani, 2019). Adanya dukungan sosial teman sebaya dapat membuat individu merasa lebih bertanggung jawab akan proses belajarnya sehingga dapat mengontrol dengan baik (Dewi & Arjanggal, 2020).

Pendapat diatas sesuai dengan penelitian oleh Dewi & Arjanggal (2020) bahwa dukungan sosial teman sebaya yang mempengaruhi regulasi belajar berupa dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Apabila dukungan emosionalnya tinggi maka individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi dari keluarga maupun teman-temannya. Apabila individu mendapatkan dukungan instrumental yang baik maka individu akan merasa dirinya

memperoleh fasilitas yang mencukupi dan apabila individu memperoleh dukungan informatif yang banyak, maka individu akan merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan yang cukup.

Menurut Efendi, Dkk (2020) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi belajar yaitu efikasi diri yang dalam maknanya meliputi keyakinan, kemampuan, tujuan, menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif, serta keyakinan individu atas kemampuan diri untuk mengatur juga melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan sesuatu. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) bahwa regulasi belajar dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu personal, perilaku, dan lingkungan. Faktor personal meliputi pengetahuan individu, kemampuan metakognisi dan tujuan yang ingin di raih, selanjutnya yaitu faktor perilaku meliputi observasi diri, penilaian diri dan reaksi, yang terakhir yaitu faktor lingkungan meliputi mencari bantuan sosial dari orang lain, mengatur tempat belajar dan mencari ilmu dari berbagai sumber. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang membentuk atau tidak membentuk perilaku, termasuk pengaturan diri dalam belajar. Dua jenis lingkungan yang mempengaruhi yaitu pengalaman sosial dan struktur lingkungan. Berdasarkan penjelasan di atas, faktor yang terdapat dalam diri dan di luar diri individu merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi belajar pada mahasiswa.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan pada variabel dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien 0,511 pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi regulasi belajar pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah regulasi belajar pada mahasiswa.

Bagi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya untuk membangun suasana kondusif yang mengarah pada terciptanya lingkungan yang nyaman sehingga mahasiswa dapat menjadikan kampus tempat untuk berkumpul dengan teman sebaya dalam rangka memperluas relasi sehingga mahasiswa mendapat dukungan sosial yang dapat membantu mereka meningkatkan prestasi belajar, dan juga memperbanyak kegiatan seperti seminar atau pelatihan mengenai regulasi belajar sehingga mahasiswa termotivasi menerapkan regulasi belajar. Bagi mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan relasi dengan teman sebaya mereka agar dapat membantu mereka saat membutuhkan bantuan dan dapat mendukung kegiatan perkuliahan mereka, relasi dengan teman sebaya dapat ditingkatkan melalui memperbanyak teman, bertemu dengan orang baru, mampu menjalin tali persahabatan, mahasiswa juga bisa melatih diri dengan cara membuat jadwal belajar harian, mengatur jam belajar, menumbuhkan motivasi belajar dan mengikuti kegiatan belajar lainnya seperti seminar, dan forum diskusi sehingga dapat menanamkan dan memperkuat regulasi belajar yang baik. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi belajar diharapkan mampu melakukan

penelitian yang lebih mendalam mengingat masih terdapat kelemahan dalam penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya mendapat lebih banyak responden dalam penelitian sehingga dapat memberikan informasi secara lengkap. Peneliti selanjutnya juga dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang mungkin lebih berpengaruh, mempersiapkan secara matang variabel yang akan diteliti dengan membaca referensi sebanyak-banyaknya, dan menyempurnakan alat ukur.

### Referensi [Candara 12 bold]

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self-regulated learning pada siswa kelas VIII (Vol. 8). Universitas Ahmad Dahlan.
- Dewi, S., & Arjanggal, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 14(1), 84-93.
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21-32.
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas di Pokjar Jeneponto dan Takalar Tahun 2018. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129-146.  
<https://doi.org/10.2991/iciap-17.2018.19>
- Manuella, B. D., & Mangunsong, F. M. (2018). Enhancing an Underachieving Middle School Students Motivation and Self-Regulation in Learning Mathematics with Self-Regulated Learning Program.
- Nelson Laird, T. F. (2005). College students' experiences with diversity and their effects on academic self-confidence, social agency, and disposition toward critical thinking. *Research in higher education*, 46(4), 365-387. Diakses dari <https://doi.org/10.1007/s11162-005-2966-1>
- Oktariani, O. (2019). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 98-112.
- Rahayu, R., Yusmansyah, Y., & Utaminingsih, D. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(5).
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2020). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi Covid-19. *EDUSAINS*, 12(2), 252-258.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sasmita, L., Rosra, M., & Mayasari, S. (2018). Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan Rumah. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(1).
- Simanjuntak, E. (2016). Regulasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 97-109.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American educational research journal*, 45(1), 166-183.