

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama yang Mengikuti Pembelajaran Luring

Calysta Rahma Cahyo Bestari

Fakultas Psikologi,

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: calista.rahma.14@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa sekolah pertama yang mengikuti pembelajaran luring. Penelitian ini dilakukan pada 109 siswa SMP Islam Sunan Ampel Ds. Jiyu Kec. Kutorejo Kabupaten Mojokerto dengan melakukan pengambilan data menggunakan kuisioner kertas. Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar. Instrument pengambilan data disusun oleh peneliti sendiri dengan menggunakan model skala likert. Masing-masing variabel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan bantuan Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 for windows dengan menggunakan metode korelasi Spearman's Rho. Penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat signifikan sehingga dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, maka semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh siswa.

***Kata kunci:* Dukungan Sosial, Regulasi Diri Dalam Belajar, Siswa, pembelajaran luring**

PENDAHULUAN

Dunia pernah dilanda virus Covid-19 tak terkecuali Indonesia hingga WHO menetapkan saat itu sebagai masa pandemi yang menyebabkan berbagai sektor mengalami perubahan dan penyesuaian, termasuk dunia pendidikan di Indonesia. Salah satunya ketika pembelajaran yang awalnya tatap muka berubah menjadi pembelajaran secara daring atau *online* disaat pandemi berlangsung. Seiring berjalannya waktu pandemi Covid-19 mulai mereda semenjak adanya *social distancing* sampai dengan pemberlakuan PPKM yang ditetapkan pemerintah Indonesia guna memutus rantai penyebaran Covid-19. Meskipun kenyataannya pandemi tak lagi merebak menurut Salmaa (2021) perlu tetap mengupayakan adaptasi dengan menjaga kontak fisik saat berada di lingkungan luar serta menerapkan pola hidup sehat untuk menyambut tatanan baru yaitu penerapan *new normal*.

Tatanan *new normal* dalam kehidupan juga berdampak pada perubahan aktivitas dalam berbagai sektor sistem pendidikan salah satunya adalah diterapkannya sistem pembelajaran luring yaitu pembelajaran yang dilakukan tanpa menggunakan jaringan internet atau bertatap muka langsung (Hendro, 2021). Program pembelajaran dengan sistem luring yang fokus utamanya membiasakan kembali siswa ke sekolah setelah sebelumnya terbiasa dengan sistem daring atau pembelajaran jarak jauh. Perubahan sistem pembelajaran tersebut tentu membawa konsekuensi-konsekuensi ketika siswa untuk kembali berseragam rapi, disiplin waktu, serta mampu menyesuaikan kembali dengan suasana belajar di kelas (Hendro, 2021). Adanya perubahan sistem pembelajaran ini tentunya menuntut siswa mampu beradaptasi dengan keadaan. Tak hanya dalam penggunaan teknologi, tetapi juga mengasah mental, melatih fokus, serta manajemen diri sendiri (Wildwina, 2021).

Sistem pembelajaran luring tentunya memiliki sisi positif dan juga kelemahan. Sisi positifnya ialah adalah guru dapat melakukan pengawasan dan penilaian terhadap siswa. Disisi lain, pendidikan luring juga memiliki kelemahan ketika ada pemangkasan jumlah jam pelajaran untuk mengurangi resiko berada dalam ruang tertutup dalam jumlah waktu yang lama Widya (2022). Wildwina (2021) mengemukakan bahwa waktu belajar yang lebih singkat dan terbatas dari

biasanya saat pembelajaran luring, membuat siswa kesulitan dalam menangkap dan menyerap materi pembelajaran dengan baik karena penjelasan materi pada pembelajaran dirasa tidak mendetail, sehingga siswa pada akhirnya menjadi kurang fokus belajar (Wildwina, 2021).

Salmaa (2021) dalam penelitiannya pada sistem pembelajaran luring menyebutkan bahwa siswa Sekolah Menengah Pertama banyak yang menyelesaikan tugas atau PR dari gurunya saat mereka di sekolah, bukan di rumah seperti yang seharusnya. Bahkan menurut Salmaa hanya sebagian kecil siswa di kelas yang benar-benar pembelajaran secara luring. Gambaran tersebut, mengindikasikan masih rendahnya regulasi diri dalam belajar pada siswa yang membuat mereka belum mampu mengarahkan diri serta mengatur cara belajarnya untuk meraih nilai dan prestasi yang memuaskan. Salmaa juga menyebutkan bahwa siswa dengan pengaturan diri dalam belajar yang baik akan memiliki inisiatif sendiri dalam menetapkan metode belajar, menetapkan tujuan belajar, dan mengevaluasi hasil belajarnya.

Gambaran rendahnya regulasi diri dalam belajar pada siswa juga terekam dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 7 siswa di SMP X di Kabupaten Mojokerto, yang sebagian besar menyatakan bahwa berubahnya sistem pembelajaran daring menjadi luring ketika pandemi Covid-19 telah mereda membuat mereka enggan untuk berangkat ke sekolah dan menurunkan minat siswa untuk belajar. Keengganan siswa-siswa tersebut lebih dipicu karena selama hampir 2 tahun masa pandemi mereka telah terbiasa belajar secara daring atau *school from home*. Beberapa siswa juga menyebutkan bahwa pada sistem pembelajaran luring, mereka tidak lagi bersemangat dalam mengerjakan tugas sekolah karena orang tua dirasakan kurang mendukung mereka saat harus mengerjakan tugas-tugas sekolah, berbeda saat siswa belajar secara daring yang tugas-tugasnya memang lebih banyak melibatkan orangtua untuk memotivasi dan mengarahkan tujuan belajar mereka sebagai pengganti guru selama pembelajaran jarak jauh.

Peneliti juga menemukan fakta menarik dari hasil wawancara pada siswa-siswa di sekolah pinggiran Mojokerto yang rata-rata kondisi perekonomian

keluarganya turun karena terimbas pandemi. Banyak dari orangtua siswa-siswa tersebut yang menuntut para siswa tersebut bekerja untuk mencukupi kebutuhan. Akibatnya mereka kelelahan dan tidak menyadari pentingnya belajar untuk masa depan studi mereka.

Siswa yang mampu dalam meregulasi dirinya dalam belajar, akan dapat mengenali dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik-baiknya, sehingga mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukai, bagaimana cara mengatasi masalah-masalah yang sulit serta apa yang dianggap mudah dan dianggap sulit bagi dirinya, apa minat dan bakat mereka, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan atau kelebihan mereka. Melalui proses ini siswa akan lebih aktif dan konstruktif dalam menetapkan tujuan belajarnya serta berusaha untuk memonitor, mengontrol, meregulasi motivasi dan perilaku sehingga semua diarahkan serta didorong untuk mencapai tujuan yang diinginkan siswa untuk mencapai prestasi yang terbaik,

Self regulated learning menurut Zimmerman dan Pons (1988) dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal tersebut diantaranya adalah proses penilaian diri, observasi diri, dan reaksi diri afektif. Siswa yang mampu melihat kesesuaian pada tingkah laku dengan standar pribadi atau membandingkan tingkah laku dengan standar norma yang berlaku, serta mampu melakukan observasi diri cenderung mampu memonitoring performa belajarnya berdasarkan minat dan konsep dirinya. Siswa yang mampu mengevaluasi sendiri baik secara positif maupun negatif, akan mampu memberi *reward* atau penghargaan kepada diri sendiri.

Baron dan Byrne (2013) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh lingkungan sosialnya seperti teman dan anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari seberapa banyak kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan seseorang dalam menjalin hubungan atau relasi dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial mengacu pada instrumental, finansial, bantuan emosional yang diperoleh dari lingkungan sosial seseorang. Dukungan sosial dapat berupa kenyamanan psikis, emosional yang diberikan oleh keluarga,

teman sebaya, rekan dan yang lainnya kepada seorang individu (Mulyana., dkk, 2015). Hampir serupa dengan Mulyana, menurut Johnson (1991) dukungan sosial juga berasal dari orang-orang penting yang terdekat dengan seseorang individu yang membutuhkan bantuan, misalnya di sekolah yakni guru dan teman-teman sekolah atau teman sebayanya.

Sarafino (2002) menjelaskan karakteristik siswa yang memiliki dukungan sosial tinggi, seseorang akan merasa nyaman, merasa dicintai, dihargai dan merasa diperhatikan dari orang-orang di sekitar seperti orangtua, kakak, guru, dan teman dan sekitarnya maka seseorang tersebut akan memiliki tujuan belajar, serta seseorang mampu mengatur jadwal belajarnya dan rencana belajar yang membuat seseorang dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Siswa yang mendapatkan dukungan berupa sarana yang mendukung seseorang dalam belajar membuat siswa, tersebut akan semakin semangat dan mempunyai usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi. Siswa yang ketika mendapatkan perhatian berupa nasihat, maka dapat mengendalikan diri untuk mengetahui mana hal yang baik dan mana yang buruk. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan merasa sendiri, tidak ada yang peduli, merasa dasingkan, dan merasa tidak memiliki teman, selain itu seseorang juga akan merasa tidak peduli dengan dirinya sendiri, tidak peduli dengan dirinya di sekolah, tidak memiliki motivasi dan tujuan.

Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, akan berpengaruh juga terhadap *self regulated learning* menjadi tinggi pula, karena siswa merasa diperhatikan, dipedulikan yang membuat mereka dapat mengontrol diri sendiri, menentukan strategi belajar dan mengevaluasi hasil belajar untuk mendapatkan hasil yang optimal dan yang diinginkan sesuai dengan tujuan belajar yang telah dirancang. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh siswa, akan membuat siswa kurang dapat mengontrol dirinya bahkan berkurangnya motivasi belajarnya dan menjadi sulit mencapai tujuan belajar yang diinginkan, dan tidak dapat mengevaluasi hasil belajar. Akibatnya hasil belajar siswa tersebut menjadi tidak optimal dan tidak sesuai dengan harapan (Sarafino, 2011).

TINJAUAN PUSTAKA

A. Regulasi Diri Dalam Belajar (*Self Regulated Learning*)

1. Definisi Regulasi Diri Dalam Belajar (*Self Regulated Learning*)

Zimmerman (2008) mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah sebuah proses proaktif yang digunakan siswa untuk memperoleh kemampuan akademik, seperti contohnya menetapkan tujuan belajar, memilih dan membangun strategi belajar, memantau keefektifan penggunaan strategi belajar dalam dirinya, dan bukan merupakan factor reaktif yang terjadi pada siswa dikarenakan kekuatan impersonal.

Pintrich (2000) menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dimana siswa berperan secara aktif dimana siswa menetapkan tujuan untuk pembelajaran dan kemudian berusaha untuk memantau, mengelola, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku, diarahkan dan dibatasi oleh tujuan yang telah dibuat siswa serta fitur kontekstual dari lingkungan sosial.

Regulasi diri dalam belajar adalah proses dimana manusia merupakan hasil dari struktur kausal yang saling bergantung dai aspek pribadi, perilaku, maupun lingkungan. Aspek tersebut merupakan faktor yang menentukan dalam regulasi diri dalam belajar. aspek yang ada tersebut saling berhubungan antara sebab dan akibatnya, dimana seseorang berusaha untuk meregulasi dirinya sendiri, maka hasil yang didapat adalah kinerja atau perilaku, yang kemudian perilaku tersebut akan berdampak terhadap perubahan suatu lingkungan.

2. Aspek Regulasi Diri Dalam Belajar (*Self regulated learning*)

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan siswa untuk mengikuti proses pembelajaran, kemampuan dalam membagi waktu antara belajar dan bermain serta kemampuan dalam mempersiapkan diri saat menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan tugas dalam pembelajaran (Zimmerman, 2008).

Zimmerman (2008) juga menjelaskan terdapat tiga komponen regulasi diri dalam belajar dengan msing-masing indikator yakni:

a. Metakognitif

Metakognitif meliputi aktifitas kognitif yang mengharuskan siswa untuk mengadaptasi serta mengubah kognisi siswa. Metakognitif merupakan suatu cara untuk membangkitkan suatu minat atau rasa ingin tahu dengan memakai proses kognisi sebagai pemikiran. Pengetahuan yang ada pada metakognitif juga biasa disebut sebagai kesadaran yang akan mempengaruhi pengetahuan dan pengalaman dalam kognisi yang menjadikan seseorang bisa merencanakan. Indikator yang terdapat dari aspek ini meliputi menghafal materi dengan cara mengulangi materi, meringkas menggunakan kata-kata sendiri, evaluasi terhadap kemajuan tugas, membuat rencana dan tujuan belajar, mengulang tugas atau tes sebelumnya.

b. Motivasi

Motivasi melibatkan aktivitas individu yang penuh dengan tujuan dan dorongan individu secara sengaja mulai dari mengatur dan selalu menyiapkan diri dalam tugas atau kegiatan yang sesuai dengan tujuan dalam belajar. Motivasi juga merupakan sesuatu yang bisa menyebabkan individu agar dapat mendapatkan sesuatu hal. perubahan energi ini pada individu dapat menandai dengan mudah yakni munculnya perasaan dan tanggapan pada tujuan yang dicapai. Individu dengan motivasi yang tinggi akan cenderung mempunyai rasa percaya diri tinggi juga dalam mencapai keinginannya. Indikator dari motivasi yakni mengubah situasi belajar agar menjadi menyenangkan, berbicara dengan diri sendiri agar mendapat umpan baik yang positif, mengatur lingkungan belajar, konsekuensi setelah mengerjakan.

c. Perilaku

Regulasi perilaku ini bertujuan untuk mengontrol, mengatur perilaku dan menyeleksi serta mengatur lingkungan serta memanfaatkan kondisi lingkungan. Perilaku juga merupakan sikap yang muncul dari individu dalam merespon maupun menanggapi setiap kegiatan yang terjadi pada diri individu dan menunjukkan sikap yang antusias dan bertanggung jawab. Indikator perilaku dapat yakni mempertahankan semangat belajar, manajemen waktu belajar,

meminta bantuan guru, meminta bantuan teman sebaya, meminta bantuan orang.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri dalam Belajar

Zimmerman (1989) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri dalam belajar, diantaranya:

a. Pribadi

Kemampuan belajar yang ada dalam diri siswa menjadi faktor penting yang dapat mengindikasikan apakah siswa tersebut berupaya dirinya dalam belajar, baik dalam hal kognitif, motivasi, maupun motivasi

b. Perilaku

Keaktifan siswa dalam kegiatan pembelajaran dapat menunjukkan bahwa siswa tersebut mampu mengelola diri selama pembelajaran berlangsung. Perilaku siswa yang menunjukkan kemampuan regulasi diri dalam belajar yakni aktif mengikuti kegiatan belajar, serta menyelesaikan tugas pembelajaran dengan baik.

c. Lingkungan

Situasi dan kondisi yang terjadi dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam meregulasikan diri dalam belajarnya karena adanya penyesuaian. Siswa yang mampu beradaptasi dengan baik, dapat menunjukkan adanya pengelolaan diri yang baik.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Taylor (2009) dukungan sosial adalah merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diterima dari kalangan terdekat mulai dari keluarga individu, teman sebaya berupa merasa diperhatikan, merasa dicintai, memiliki harga diri yang bernilai dan merupakan bagian dari adanya komunikasi yang dibutuhkan didapat dari orang tua, orang yang dicintai, teman keluarga, hubungan social dan komunikasi.

Hal yang sama juga disebutkan Mulyana, dkk (2015) bahwa dukungan Sosial adalah hubungan interpersonal dimana individu memberikan bantuan kepada individu lain dan bantuan yang diberikan berupa motivasi, partisipasi, emansipasi, penyediaan informasi dan penghargaan atau penilaian terhadap

individu. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, dan diperhatikan

Baron dan Byrne (2012) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik & psikologis yang diberikan oleh anggota keluarga atau kerabat terdekat. Dukungan sosial dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan.

Hal tersebut disebutkan Sarafino (2011) sebagai suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan dan pertolongan yang diterima dari suatu kelompok, adapun lingkungan yang memberikan dukungan tersebut adalah keluarga, teman, kekasih, maupun anggota masyarakat.

Definisi yang serupa juga dikemukakan Smith (2011) bahwa dukungan sosial adalah bentuk upaya penerimaan dari seseorang maupun sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi bahwa individu tersebut merasa dicintai, disayangi, diperhatikan, dihargai, dan ditolong.

Berdasarkan uraian definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah pemberian bantuan berupa kenyamanan fisik dan psikologis yang di terima individu dari kerabat terdekat seperti keluarga, teman, kekasih, atau anggota masyarakat lainnya sehingga individu tersebut merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan ditolong.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) menjelaskan terdapat enam komponen dukungan sosial, yakni:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional diekspresikan melalui empati, kasih sayang, dan kepedulian terhadap individu lain, pada dukungan sosial ini memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Indikator pada aspek dukungan emosional adalah empati, kepedulian, perhatian.

b. Dukungan penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan penghargaan adalah suatu bentuk dukungan melalui ekspresi seseorang dengan menunjukkan suatu penghargaan positif

terhadap individu, Bentuk dukungan penghargaan ini bertujuan untuk membangkitkan semangat serta perasaan berharga atas dirinya sendiri. Indikator pada aspek dukungan penghargaan adalah penilaian positif, persetujuan gagasan, penghargaan dari orang tua kepada anak.

c. Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Dukungan instrumental adalah suatu bentuk dukungan dalam bentuk bantuan material atau jasa yang digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh dari dukungan instrumental misalnya sumbangan dari orang lain, penyediaan layanan pengawasan dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa jasa maupun materi. Indikator pada aspek dukungan instrumental adalah bantuan langsung berupa barang atau uang, bantuan langsung berupa tindakan.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah dukungan yang diungkapkan dalam bentuk ungkapan pemberian nasihat atau saran, pemberian umpan balik, mengenai apa yang dilakukan individu, guna memecahkan masalah yang dihadapi. Indikator pada aspek dukungan informasi adalah membantu memecahkan masalah, pemberian nasihat dan saran.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan ini merupakan bentuk dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam suatu kelompok serta berbagi dalam hal aktivitas sosial. Indikator pada aspek ini adalah memberikan rasa kebersamaan dalam suatu kelompok.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Cohen & Syne (1985) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, diantaranya:

a. Pemberian dukungan sosial

Dukungan yang diterima dengan baik oleh siswa akan memiliki arti bagi siswa tersebut. Pemberian dukungan dipengaruhi adanya norma, tugas, dan keadilan.

b. Jenis dukungan

Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti apabila dukungan itu bermanfaat dan sesuai atau tepat dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan

Karakteristik penerima dukungan sosial akan menemukan keaktifan dukungan. Proses yang terjadi pada dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan.

d. Waktu pemberian dukungan

Waktu pemberian dukungan bisa diberikan ketika siswa kehilangan semangat dalam belajar dikarenakan kondisi tertentu, maka itulah waktu yang tepat lingkungan memberikan dukungan kepada siswa tersebut.

e. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan yang tepat dapat dipengaruhi oleh kesesuaian antar jenis dukungan yang diberikan atau masalah yang ada.

f. Lamanya pemberian dukungan

Lama atau singkatnya pemberian dukungan tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas sendiri merupakan kemampuan dari pemberian dukungan untuk memberikan dukungan yang ditawarkan.

METODE PENELITIAN

A. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2009) menjelaskan bahwa populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari Obyek/Subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Azwar (2012), populasi merupakan sekelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sekelompok subyek tersebut terdiri dari sejumlah individu yang setidaknya mempunyai satu ciri maupun karakteristik yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP X di Mojokerto dengan total siswa sebanyak 150 siswa berdasarkan data yang diperoleh dari bagian kesiswaan SMP X di Mojokerto, dimana 150 siswa tersebut terdiri dari kelas VII – IX.

2. Sampel

Partisipan atau sampel adalah bagian individu yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi (Hadi, 2004). Sampel juga merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti (Priyono, 2016).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *probability sampling* yaitu teknik *simple random sampling* Teknik *random sampling* yaitu pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan taraf Signifikan sebesar 5% sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N \times e^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Total Populasi

e² = Taraf signifikan

Berdasarkan penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin, maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 109 siswa kelas VII – IX SMP X di Mojokerto.

B. Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho*. Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Variabel bebas yang digunakan pada penelitian ini adalah dukungan sosial, serta variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik *Spearman's Rho Correlation* menggunakan program SPSS versi 25.0. pemilihan teknik *Spearman's Rho* yang digunakan dalam pengambilan hasil analisis data dikarenakan sebaran data yang tidak berdistribusi normal dan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa data linier. Berdasarkan analisis data melalui teknik *Spearman's Rho Correlation* pada penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi *Spearman's Rho*

Variabel	Rho	p	Keterangan
Dukungan sosial - Regulasi diri dalam belajar	0,919	0,000	Sangat Signifikan

Sumber: SPSS Versi 25.0

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik *Spearman's Rho Correlation*, diketahui bahwa dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar memiliki koefisien korelasi sebesar 0,919 yang berarti tingkat korelasi antara variabel dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar berkorelasi positif dan signifikan dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$).

Berdasarkan hasil nilai korelasi diatas menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar pada siswa sekolah menengah pertama SMP X di Kabupaten Mojokerto. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajar sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin rendah pula regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar pada siswa sekolah menengah pertama, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajar sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin rendah pula regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa.

Sistem pembelajaran daring ke sistem pembelajaran luring membuat siswa harus kembali beradaptasi dengan suasana belajar baru yang dimana siswa harus datang kembali ke sekolah, belajar secara tatap muka, dan bertemu teman-teman sekolah, sehingga banyak dari siswa tersebut kurang memiliki kesadaran untuk belajar dan memperoleh ilmu serta siswa yang sebelumnya mendapat pengajaran melalui sistem daring yang dimana tugas terbiasa diselesaikan oleh orang tua, kini pada sistem pembelajaran luring, siswa harus menyelesaikan tugas secara mandiri, membuat siswa mengalami regulasi diri dalam belajar yang cukup rendah.

Zimmerman (2008) mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah sebuah proses proaktif yang digunakan siswa untuk memperoleh kemampuan akademik, seperti contohnya menetapkan tujuan belajar, memilih dan membangun strategi belajar, memantau keefektifan penggunaan strategi belajar dalam dirinya, dan bukan merupakan factor reaktif yang terjadi pada siswa dikarenakan kekuatan impersonal.

Zimmerman (2008) juga menjelaskan terdapat tiga aspek regulasi diri dalam belajar yaitu metakognitif aktifitas kognitif yang mengharuskan siswa untuk mengadaptasi serta mengubah kognisi siswa, selanjutnya terdapat aspek motivasi yaitu melibatkan aktivitas individu yang penuh dengan tujuan dan dorongan individu secara sengaja mulai dari mengatur dan selalu menyiapkan diri dalam tugas atau kegiatan yang sesuai dengan tujuan dalam belajar., yang terakhir adalah perilaku, pada aspek perilaku ini bertujuan untuk mengontrol, mengatur perilaku dan menyeleksi serta mengatur lingkungan serta memanfaatkan kondisi lingkungan.

Belajarnya seorang siswa membutuhkan lingkungan atau lingkup yang baik dan mendukung, hal ini karena lingkungan sosial yang baik seharusnya dapat memberikan dukungan yang positif terhadap proses belajar siswa. Dukungan sosial bukan hanya bersifat interpersonal, tetapi merupakan sebuah dorongan yang timbul akibat adanya interaksi lingkungan atau individu yang berpengaruh dalam kehidupan seseorang, baik dukungan yang bersifat emosional, informasi, penilaian bahkan instrumental. Dukungan ini sering disebut juga dengan dukungan sosial.

Baron dan Byrne (2013) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh lingkungan sosialnya seperti teman dan anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari seberapa banyak kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan seseorang dalam menjalin hubungan atau relasi dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial mengacu pada instrumental, finansial, bantuan emosional yang diperoleh dari lingkungan sosial seseorang.

Sarafino (2011) juga menyebutkan dukungan sosial sebagai suatu kesenangan yang dirasakan sebagai perhatian, penghargaan dan pertolongan yang diterima dari suatu kelompok, adapun lingkungan yang memberikan dukungan tersebut adalah keluarga, teman, kekasih, maupun anggota masyarakat.

Siswa yang mampu dalam meregulasi dirinya dalam belajar, akan dapat mengenali dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik-baiknya, sehingga mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukai, bagaimana cara mengatasi masalah-masalah yang sulit serta apa yang dianggap mudah dan dianggap sulit bagi dirinya, apa minat dan bakat mereka, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan atau kelebihan mereka. Melalui proses ini siswa akan lebih aktif dan konstruktif dalam menetapkan tujuan belajarnya serta berusaha untuk memonitor, mengontrol, meregulasi motivasi dan perilaku sehingga semua diarahkan serta didorong untuk mencapai tujuan yang diinginkan siswa untuk mencapai prestasi yang terbaik. *Self regulated learning* menurut

Zimmerman dan Pons (1988) dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal tersebut diantaranya adalah proses penilaian diri, observasi diri, dan reaksi diri afektif.

Sarafino (2011) menjelaskan terdapat lima komponen dukungan sosial yaitu dukungan emosional dengan indikator empati, kepedulian, kepedulian.terdapat pula dukungan penghargaan dengan indikator penilaian positif, persetujuan gagasan, penghargaan dari orangtua. Aspek selanjutnya yaitu dukungan instrumental dengan indikator bantuan langsung berupa barang atau uang, bantuan berupa tindakan aspek selanjutnya dukungan informasi dengan indikator membantu memecahkan masalah, pemberian nasihat dan saran. Aspek yang terakhir yaitu dukungan jaringan sosial dengan indikator memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok.

Siswa yang mendapatkan dukungan berupa sarana yang mendukung seseorang dalam belajar membuat siswa, tersebut akan semakin semangat dan mempunyai usaha yang tinggi untuk mendapatkan prestasi. Siswa yang ketika mendapatkan perhatian berupa nasihat, maka dapat mengendalikan diri untuk mengetahui mana hal yang baik dan mana yang buruk. Siswa yang ketika mendapat bantuan berupa barang maupun uang akan dapat meregulasikan diri dalam belajar dengan baik karena urusan finansial yang tercukupi untuk mendukung sarana proses belajarnya. Siswa yang mendapat dukungan berupa penghargaan dari orangtua akan merasa bahwa dirinya mendapat apresiasi yang baik dari orangtua sehingga mempunyai motivasi belajar yang akan meningkat pula. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan merasa sendiri, tidak ada yang peduli, merasa ditinggalkan, dan merasa tidak memiliki teman, selain itu seseorang juga akan merasa tidak peduli dengan dirinya sendiri, tidak peduli dengan dirinya di sekolah, tidak memiliki motivasi dan tujuan.

Siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, akan berpengaruh juga terhadap *self regulated learning* menjadi tinggi pula, karena siswa merasa diperhatikan, dipedulikan yang membuat mereka

dapat mengontrol diri sendiri, menentukan strategi belajar dan mengevaluasi hasil belajar untuk mendapatkan hasil yang optimal dan yang diinginkan sesuai dengan tujuan belajar yang telah dirancang. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh siswa, akan membuat siswa kurang dapat mengontrol dirinya bahkan berkurangnya motivasi belajarnya dan menjadi sulit mencapai tujuan belajar yang diinginkan, dan tidak dapat mengevaluasi hasil belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 109 siswa SMP X di Kabupaten Mojokerto, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar dengan nilai korelasi sebesar 0,919 yang berarti tingkat korelasi antara variabel dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar berhubungan positif dengan nilai signifikansi sebesar $p=0,000$ ($p<0,01$). Sehingga dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah pula regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta:Pustaka Belajar
- Baron,. & Byrne D. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta:Erlangga
- Cohen. S. , & Syne. (1985) S. L. *Social Support & Health*. Florida: Academic Press Inc.
- Kusuma H. E (2021). Adaptasi (lagi) dengan Pembelajaran Tatap Muka. Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/news.detik.com/kolom/d-5735160/adaptasi-lagi-dengan-pembelajaran-tatap-muka/amp>. 28 Mei 2022
- Mulyana E., Mujidin., Bashori K.(2015). Peran Motivasi Belajar, *Self- Efficacy*, dan Dungan Sosial Keluarga Terhadap *Self-Regulated Learning* Pada Siswa. Jurnal Psikologi. Vol. 4, No. 1
- Pintrich, P.R. (2000). *The Role Of Goal Orientation In Self Regulated Learning*. San Diego: *Academic Press*.
- Salmaa. (2021). Pembelajaran Luring: Kelebihan dan Kekurangan dan Masalah yang Kerap Dihadapi. Diakses 20 mei dari <https://www.google.com/amp/s/penerbitdeepublish.com/pembelajaran-luring/amp/>.
- Sarafino, E.P . & Timothy W. Smith (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. New York: John Wiley & Sons,Inc.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S.E., dkk. (2009). *Psikologi Sosial, edisi kedua belas*. Jakarta: KENCANA PRENADA MEDIA GROUP.
- Wildwina (2021). Dunia Pendidikan Era New Normal. Diakses dari <https://www.kompasiana.com/wildwinawa/61b5e3fc75ead62bef68fb02/dunia-pendidikan-era-new-normal?page=2>, 20 Mei 2022

Zimmerman, B.J (1989). *A Social Cognitive view of Self-Regulated Academic Learning. Journal of Educational Psychology.* 81: 329-339

Zimmerman, B.J & Schunk, D.H (2001). *Self Regulated Learning and Academic Achievement Theory Tical Perspectives.* Mahwa: Lawrence. Associates