

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Kehadiran orang lain didalam kehidupan seseorang sangatlah diperlukan, hal ini disebabkan manusia merupakan makhluk sosial, dimana individu satu dengan yang lainnya saling membutuhkan. Salah satu bentuk dari kebutuhan tersebut yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Menurut Cobb dalam Safarino, dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.¹

Dukungan sosial didapatkan dari orang terdekat yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dalam diri individu. Menurut Smet Bert dukungan sosial mengacu pada adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang, menerima kondisinya, dimana dukungan tersebut menyatakan bahwa adanya penerimaan diri dari individu lain atau sekelompok individu lain terhadap individu yang membutuhkan dukungan sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya diperhatikan, dihargai dan ditolong.²

Individu ketika sudah dihadapkan oleh berbagai macam masalah dalam hidupnya, tentunya akan membutuhkan hadirnya orang-orang terdekat untuk memberikan nasehat dan mendengarkan segala permasalahan yang sedang dialaminya. Hal ini akan membuat individu tersebut akan merasa tenang dan diperhatikan. Seperti yang diungkapkan

¹ Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar", *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 02 (Mei, 2014), h. 183-194.

² Fatimah Sagumi dan Sagir M. Amin, "Hubungan Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self Regulation Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas Akselerasi SMP Negeri 1 Palu", *ISTIQRRA, Jurnal Penelitian Ilmiah*, Vol. 2, No. 1 (Januari-Juni, 2014).

oleh Bastaman dalam Fatwa, bahwa dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah guna mencapai tujuan.³ Sedangkan Johnson dan Johnson juga mendefinisikan dukungan sosial sebagai keberadaan individu lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dorongan dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan.⁴

Dalam beberapa riset menunjukkan bahwa dukungan sosial diyakini dapat menjadi penunjang dalam meningkatkan kesehatan seseorang. Garmenzy dan Rutter dalam Putri, menyebutkan manfaat dukungan sosial, yakni dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, dimana kecemasan merupakan salah satu indikator munculnya stress. Selain itu Taylor juga menjelaskan, bahwa dukungan sosial dapat memberikan manfaat, yaitu dapat melindungi jiwa seseorang dari akibat yang ditimbulkan oleh stress.⁵

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja yang membutuhkan terutama orang-orang yang mengalami depresi, mempunyai ikatan sosial yang lemah yang mempunyai hubungan dengan orang lain demi kelangsungan hidupnya ditengah-tengah kelompok belajar ataupun masyarakat karena manusia diciptakan sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang dengan melakukan beberapa cara, seperti memberikan dukungan, memberikan pernyataan yang memihak kepada individu, memberikan suatu penghargaan, memberikan kalimat positif, memberikan semangat, perhatian, segala macam bantuan berupa psikis maupun fisik. Adapun cara yang digunakan seseorang dalam menerima dukungan sosial dengan melakukan perubahan *mind set* terhadap

³ Mas Ian Rif'ati, Azizah Arumsari,dkk, "Konsep Dukungan Sosial", https://www.researchgate.net/publication/328354497_KONSEP_DUKUNGAN_SOSIAL, diakses tanggal 6 Juni 2022.

⁴ Farhati Feri dan Rosyid Haryanto, "F. Karakteristik pekerjaan, dukungan sosial dan tingkat Burn-out pada non human services corporation", *Jurnal Psikologi*, No. 1.1-12 (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 1996), h. 4.

⁵ Putu Surya Parama Putra dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah", *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 5, No. 1, (2018), h. 145-157.

stressor, dengan begitu seseorang mampu merasakan bahwa ada orang-orang terdekat yang memberikan perhatian kepadanya. Seperti dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua, saudara, guru, teman sebaya, lingkungan masyarakat atau dari keberadaan individu yang membuat individu tersebut merasa diperhatikan, dinilai dan dicintai.

Dari beberapa uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwasanya dukungan sosial merupakan suatu bentuk pertolongan dan dukungan yang diperoleh individu dari interaksinya dengan orang lain ketika terjadi suatu keadaan yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri seseorang.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Safarino mengungkapkan pada dasarnya ada lima jenis dukungan sosial:⁶

a. Dukungan Emosi

Dukungan jenis ini meliputi ungkapan rasa empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu. Biasanya, dukungan ini diperoleh dari pasangan atau keluarga, seperti memberikan pengertian terhadap masalah yang sedang dihadapi atau mendengarkan keluhannya. Adanya dukungan ini akan memberikan rasa nyaman, kepastian, perasaan memiliki dan dicintai kepada individu.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi melalui ungkapan positif atau penghargaan yang positif pada individu, dorongan untuk maju atau persetujuan akan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan yang positif individu dengan orang lain. Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan dan rekan kerja. Dukungan jenis ini, akan membangun perasaan berharga, kompeten dan bernilai.

c. Dukungan Instrumental atau Konkrit

⁶ Johana Purba dkk, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru", *Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1 (Juni, 2007), h. 82-83.

Dukungan jenis ini meliputi bantuan secara langsung. Biasanya dukungan ini lebih sering diberikan oleh teman atau rekan kerja, seperti bantuan untuk menyelesaikan tugas yang menumpuk atau meminjamkan uang atau lain-lain yang dibutuhkan individu. Menurut Jacobson dalam Moertono, adanya dukungan ini menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya pelayanan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya. Selanjutnya hal tersebut akan memudahkan individu untuk dapat memenuhi tanggung jawab dalam menjalankan perannya sehari-hari.

d. Dukungan Informasional

Dukungan jenis ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik kepada individu. Dukungan ini biasanya diperoleh dari sahabat, rekan kerja, atasan atau seorang profesional seperti dokter atau psikolog. Thoits dalam Moertono mengungkapkan bahwa adanya dukungan informasi, seperti nasehat atau saran yang diberikan oleh orang-orang yang pernah mengalami keadaan yang serupa akan membantu individu memahami situasi dan mencari alternatif pemecahan masalah atau Tindakan yang akan diambil.

e. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan jaringan dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang bersangkutan. Menurut Cohen, Wills dan Cutrona dalam Moertono, adanya dukungan jaringan sosial akan membantu individu untuk mengalihkan perhatiannya dari kekhawatiran terhadap masalah yang dihadapinya atau dengan meningkatkan suasana hati yang positif.

3. Fungsi Dukungan Sosial

House membagi fungsi dukungan sosial dalam tiga bagian, yaitu:⁷

- a. Dukungan sosial dapat mempengaruhi stress kerja secara langsung dengan mengubah tuntutan atau mengubah respon terhadap tuntutan.
- b. Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi keadaan jasmani individu dengan meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis.
- c. Dukungan sosial dapat menghalangi atau menahan efek negative dari stress kerja terhadap kesehatan individu.

Kemudian Johnson juga mengemukakan fungsi dari dukungan sosial ada empat yaitu:⁸

1) Produktivitas

Meningkatkan motivasi, keinginan berprestasi dan juga kemampuan menyelesaikan masalah. Dukungan sosial juga bermanfaat untuk meningkatkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas yang sulit atau dalam keadaan di bawah tekanan, meningkatkan kualitas moral dan cita-cita dalam diri individu.

2) Kesejahteraan Psikologis

Meningkatkan keadaan psikis menuju ke arah yang lebih baik, meningkatkan penyesuaian diri, memberikan perasaan tenang.

3) Kesehatan Fisik

Dalam hal ini dukungan sosial ada hubungannya dengan ketahanan fisik individu.

4) Manajemen Stres

Dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan manajemen stres dengan memberikan perhatian, ketenangan,

⁷ Yanni Nurmalasari, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja Penderita Penyakit Lupus", *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, h. 6.

⁸ Sylvia Ermayanti dan Sri Muliati Abdullah, " Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun", *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta*.

informasi dan umpan balik yang dibutuhkan untuk mengatasi dampak stres pada individu

4. Sumber-Sumber Dukungan Sosial

Strauss dan Sayless mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat dipenuhi dari teman, keluarga, dokter, psikolog, psikiater dan lain-lain. Selain itu Thorst mengungkapkan bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan berarti bagi individu seperti keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, tetangga dan saudara. Sumber-sumber dukungan sosial yaitu:⁹

a. Suami

Menurut Wirawan, hubungan perkawinan merupakan hubungan akrab yang diikuti oleh minat yang sama, kepentingan yang sama, saling membagi perasaan, saling mendukung dan menyelesaikan permasalahan bersama.

b. Keluarga

Heardman mengungkapkan bahwa keluarga merupakan sumber dukungan sosial karena dalam hubungan keluarga tercipta hubungan yang saling mempercayai. Individu sebagai tempat kumpulan, tempat bertanya dan tempat mengeluarkan keluhan-keluhan bilamana individu sedang mengalami permasalahan.

c. Teman atau sahabat

Menurut Kail dan Neilsen teman dekat merupakan sumber dukungan sosial karena dapat memberikan rasa senang dan dukungan selama mengalami suatu permasalahan.

Menurut Goetlieb menyatakan ada 2 sumber dukungan sosial yaitu:¹⁰

- 1) Hubungan yang profesional yang bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti guru dan konselor.

⁹ Dewi Masyithah, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Pada Penderita Pasca Stroke", Jurnal Skripsi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel, 2012.

¹⁰ Woro Kusri dan Nanik Prihartanti, "Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII Smp Negeri 6 Boyolali", *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 15, No. 2, (Agustus, 2014).

- 2) Hubungan non professional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, lingkungan sekitar, keluarga maupun relasi.

5. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh individu satu kepada individu yang lain. Bentuk bantuan yang dimaksud dapat berupa bantuan yang terlihat dan pemberian rasa cinta, kasih sayang dan kenyamanan kepada seseorang. Dalam Islam dukungan sosial disebut dengan tolong menolong (*Ta'awun*). Tolong menolong sangat dianjurkan dalam agama Islam, karena mengingat bahwa manusia adalah makhluk sosial yang diciptakan Allah SWT yang kodratnya sebagai makhluk yang saling membutuhkan dengan makhluk yang lainnya, tidak bisa hidup sendirian dan pasti akan memerlukan bantuan orang lain. Oleh karena itu di dalam al-Qur'an hubungan sosial dibedakan menjadi tiga hubungan yaitu hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*), hubungan manusia dengan diri sendiri, dan hubungan manusia dengan sesama manusia (*hablumminannas*).

Hubungan manusia dengan Allah (*hablumminallah*) adalah perwujudan ibadah yang dilakukan oleh manusia yaitu dengan menjalankan semua perintah Allah SWT dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah SWT. Hubungan manusia dengan diri sendiri adalah bagaimana manusia tersebut memperlakukan dirinya sendiri dengan baik dan bagaimana manusia tersebut mengembangkan segala kemampuan yang dimiliki. Sedangkan hubungan manusia dengan manusia yang lain (*hablumminannas*) adalah bentuk perilaku seseorang kepada seseorang yang lain yaitu berupa tolong menolong kepada seseorang yang sedang mendapatkan kesusahan. Dalam QS. Al-Maidah ayat 2 menegaskan bahwa sikap saling tolong menolong merupakan pondasi dalam membangun kerukunan hubungan antar entitas masyarakat. Karena, tolong menolong mencerminkan segala perilaku yang memberi manfaat pada orang lain. Yakni, saling membantu untuk meringankan beban orang lain dengan melakukan suatu tindakan nyata.

Kemudian ditegaskan pula di dalamnya bahwa sikap saling tolong menolong yang dibenarkan dalam Islam adalah menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Tolong-menolong dalam hal kemungkar dan keburukan tidak diperkenankan dalam Islam.

B. Self Regulation

1. Pengertian Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Regulasi diri yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris yaitu *Self Regulation*. *Self* berarti diri dan *regulation* berarti Kelola. Jadi *self regulation* merupakan upaya seseorang mengontrol diri sendiri dalam berbagai proses kehidupannya. *Self regulation* adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan dan perilakunya untuk kemudian di evaluasi sehingga terarah sesuai dengan keinginan, harapan maupun tujuan yang hendak dicapai dalam hidupnya.¹¹

Self regulation dapat didefinisikan sebagai suatu proses di mana individu melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi. Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan.¹²

Menurut Bandura dalam Boekaerts menjelaskan bahwa *self regulation* adalah interaksi antara personal (diri), perilaku dan lingkungan. Regulasi diri merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja, terencana yang bersifat siklus dimana pikiran, perasaan, dan tindakan dikelola untuk mencapai tujuan khususnya dalam hidup.¹³ Dengan demikian, maka individu akan meyakini, memikirkan dan merencanakan tindakan dan

¹¹ Hanis Rachna Ningrum dkk, "Hubungan Antara Regulasi Diri (*Self Regulation*) Dengan Hasil Belajar Kognitif Peserta Didik Kelas XII Pada Mata Pelajaran Biologi", *Jurnal Pendidikan Biologi*, Vol. 8, No. 1 (Maret, 2020), h. 28.

¹² Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*, (Yogyakarta: SANATA DHARMA UNIVERSITY PRESS, 2016), h. 12.

¹³ Putri Saraswati, M. Psi., *Buku Panduan Asesmen Psikologis: Skala Psikologis Self Regulated Learning (Regulasi Diri dalam Belajar)*, (Malang: SMA Salahuddin, 23 Juli 2018).

emosinya untuk menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab dalam dirinya.

Carey, Neal dan Collins juga menyebutkan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dan memungkinkan orang tersebut untuk menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan di masa mendatang. Ketika melakukan *self regulation*, seseorang akan menerima informasi terkait tujuan yang dimiliki, mengevaluasi diri, memiliki keinginan untuk berubah, mencari alternatif perubahan tingkah laku, serta menilai efektifitas dari perubahan tingkah laku tersebut.¹⁴

Selanjutnya Alwisol dalam Alfiana juga menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang dilakukan oleh manusia dalam memunculkan regulasi diri, antara lain memanipulasi factor eksternal, memonitor serta mengevaluasi tingkah laku internal. Pada dasarnya, regulasi diri terbentuk dari penggabungan faktor eksternal dan internal yang saling berhubungan. Pada faktor eksternal, regulasi diri dipengaruhi oleh dua cara. Pertama adalah dengan memberikan standar pribadi dalam mengevaluasi tingkah laku yang didapat dari hasil interaksi. Kedua adalah dengan memberikan penguatan (*reinforcement*). Selanjutnya adalah faktor internal, regulasi diri dipengaruhi oleh tiga cara. Pertama adalah adanya perilaku mengobservasi diri (*self observation*) terhadap perilaku yang dimunculkan oleh individu. Kedua adalah memberikan penilaian dari tingkah laku tersebut (*judgmental process*), yaitu seseorang membandingkan perilaku individu dengan norma pribadi dan norma yang ada di dalam masyarakat. Ketiga adalah timbul reaksi-diri-afeksi (*self respon*), di mana hasil penilaian tersebut akan menentukan individu akan mendapatkan hukuman atau hadiah.¹⁵

Zimmerman dan Martinez-Pons mendefinisikan self regulation sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melibatkan metakognisi,

¹⁴ Ika Wahyu Pratiwi, Sri Wahyuni, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi", *Ejournal.borobudur.ac.id*, Vol. 8, No. 1, (2019), h. 3.

¹⁵ Ika Wahyu Pratiwi, Sri Wahyuni, h. 4-5.

motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.¹⁶Zimmerman kemudian mengembangkan Langkah-langkah dalam mencapai regulasi diri sebagai berikut:¹⁷

a. Obsevasi Diri (memonitor diri sendiri)

Ketika observasi dilakukan akan menghasilkan persepsi tentang kemajuan, hal itu dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dengan mengubah apa yang telah dilakukannya. Sebelum individu mengubah tingkah lakunya, ia harus terlebih dahulu menyadari tingkah lakunya. Hal ini melibatkan kegiatan memantau atau memonitor tingkah laku dirinya. Semakin sistematis individu memantau tingkah lakunya, maka semakin cepat individu sadar akan apa yang dilakukannya.

b. Evaluasi Diri (menilai diri sendiri)

Pada tahap ini siswa menentukan apakah Tindakan yang dilakukan sesuai dengan yang diinginkan, yaitu sesuai dengan standar pribadi individu tersebut. Standar pribadi berasal dari informasi yang diperoleh individu dari orang lain. Siswa membandingkan kinerja seseorang dengan suatu standar akan memberikan informasi tentang kemajuan yang telah dicapai. Dengan melakukan penilaian diri, individu dapat menentukan apakah tindakannya berada pada jalur yang benar.

c. Reaksi Diri (mempertahankan motivasi internal)

Pada tahap ini individu menciptakan dorongan untuk perilaku diri sendiri, mengakui dan membuktikan kompetensi yang dimiliki, kemudian merasa puas dengan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan minat dalam mengerjakan sesuatu.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat diambil kesimpulan bahwa *self regulation* merupakan suatu kemampuan dalam diri individu untuk mengatur sistem dalam dirinya seperti mampu mengontrol perilaku,

¹⁶ Eva Latipah, "Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis", *Jurnal Psikologi*, Vol. 37, No. 1 (Juni, 2010), h. 112.

¹⁷ Pri Ariadi Cahya Dinata dkk, "Self Regulated Learning Sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik Dalam Menjawab Tantangan Abad 21", *dalam Seminar Nasional Pendidikan Sains (SNPS)*, (Surakarta, 22 Oktober 2016), h. 142.

mampu mengatur waktu, serta memiliki pengelolaan emosi yang baik sehingga dapat membangkitkan usaha ketika menghadapi kegagalan dalam mencapai suatu tujuan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri (*Self Regulation*)

Menurut Zimmerman regulasi diri (*self regulation*) merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan terencana dan secara siklis disesuaikan dengan upaya pencapaian tujuan pribadi. Menurutnya regulasi diri mencakup tiga aspek yaitu, metakognitif, motivasi dan perilaku.¹⁸

a. Metakognitif

Matlin mengatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif. Selanjutnya, ia mengatakan bahwa metakognitif merupakan suatu proses penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognisinya ke depan.

Zimmerman dan Ryan dalam Ghufro dan Risnawita menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

b. Motivasi

Devi dan Ryan dalam Ghufro dan Risnawita mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri idividu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsic, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

c. Perilaku

¹⁸ Fitria Dwi Rizanti, "Hubungan Antara Selg Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menghafal Al-Qur'an Pada Mahasantri Ma'had 'Aly Masjid Nasional Al-Akbar Surabaya", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 1, (2013), h. 3.

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk menyeleksi, Menyusun, dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation*

Menurut Zimmerman dan Pons, menyatakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri atau *self regulation*, yaitu:¹⁹

a. Individu

Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini:

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu maka akan semakin membantu individu dalam melakukan regulasi.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi diri pada diri individu.

c. Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

4. Regulasi Diri (*Self Regulation*) dalam Perspektif Islam

Allah senantiasa memerintahkan manusia untuk melakukan usaha dalam mendapatkan sesuatu yang ingin dicapai. Allah senantiasa

¹⁹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h. 62-63.

memperingatkan manusia dalam melakukan usaha hendaknya tetap mengontrol diri ketika melakukan berbagai tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya dan menyerahkan seluruh hasil yang sudah diusahakan kepada Allah. Sebab, manusia pada hakikatnya diperintahkan untuk melakukan usaha sebaik-baiknya kemudian menyerahkan segala keputusan kepada Allah. Seperti firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 112 menjelaskan bahwasanya barang siapa yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan kemudian di berbuat baik serta tidak ada rasa takut dan bersedih hati dalam dirinya dalam menerima segala sesuatu yang sudah ditetapkan oleh Allah maka dia akan mendapat pahala di sisi Allah SWT.

Dengan adanya regulasi diri, seseorang akan mampu untuk mengatur pikiran, emosi dan perilakunya untuk menuju sesuatu yang menjadi tujuan dalam hidupnya. Ayat diatas memperingatkan pada kita agar selalu berserah diri dan melakukan perbuatan baik sebanyak-banyaknya sesuai dengan kemampuan kontrol masing-masing. Ikhtiar tersebut tentunya sangatlah sesuai dengan konteks regulasi diri.

Selanjutnya, Allah juga menjelaskan mengenai regulasi diri atau *self regulation* dalam Q. S Ar-Ra'd ayat 11 yang mana di dalamnya Allah yang Maha Kuasa tidak akan mengubah keadaan seseorang dari suatu kondisi ke kondisi lainnya, sebelum mereka mengubah keadaan yang menyangkut sikap mental dan pemikiran sendiri. Allah sesuai dengan prasangka hambanya. Dengan individu mampu mengatur dan mengontrol tindakan serta usahanya yang telah disesuaikan dengan tujuannya, maka Allah akan memberikan hasil atas apa yang telah manusia perbuat.

C. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Regulation*

Sebagai individu yang merupakan seorang santri yang menghafal al-Qur'an dan sekaligus menjadi siswa, dukungan sosial diperlukan bagi mereka. Karena dalam setiap harinya pasti mereka akan menghadapi kesulitan yang harus dilewati dan diselesaikan. Sehingga kemampuan mereka juga akan terus terlatih dan menjadikan mereka dapat meraih tujuannya ketika mereka terus berusaha menghadapi semua kesulitan yang

sedang dihadapinya. Dalam menghadapi kesulitan, individu tentunya akan membutuhkan bantuan dari orang lain baik berupa bantuan dalam bentuk perhatian, kasih sayang, maupun penghargaan sehingga dapat membuat individu akan lebih mudah menghadapi suatu kesulitan dalam hidupnya. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Smet bahwasanya individu jika mendapatkan dukungan oleh lingkungan disekitarnya, maka segala sesuatu akan dapat dihadapi lebih mudah ketika mengalami suatu kejadian yang menekan. Sebaliknya, apabila individu kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan disekitarnya, maka individu cenderung akan menimbulkan perasaan kesepian dan berputus asa.²⁰

Disamping adanya dukungan sosial, individu yang memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan santri tahfidz (penghafal al-Qur'an) secara tidak langsung dapat membentuk *self regulation* dalam dirinya. Hal ini terjadi karena aktivitas individu yang padat dan dituntut untuk dapat mengendalikan semua kegiatan baik yang ada di lingkungan pondok pesantren ataupun sekolah formal menjadikan mereka untuk memiliki perencanaan dan pengendalian diri demi tercapainya tujuan. Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons, dalam proses belajar seseorang akan memperoleh prestasi belajar yang baik apabila ia menyadari, bertanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efisien.²¹

Individu yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik akan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah direncanakan, karena dengan adanya rencana dan aturan, maka usaha yang dilakukan akan terkoordinasi dengan baik. Selain itu, ditambah dengan adanya dukungan sosial yang baik dari orang-orang terdekatnya akan membuat individu lebih bersemangat dan termotivasi. Dengan adanya dukungan sosial dan *self regulation* yang baik akan membuat individu mampu menghadapi permasalahan yang muncul, mengatasi hambatan yang terjadi, memiliki dorongan dan keyakinan diri, dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan

²⁰ Andiani Ekan Ita dan Dhian Riskiana Putri, "Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs) Pondok Pesantren di Sukoharjo", *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Vol. 24, No. 2, (Juli, 2019), h. 152.

²¹ Ecep dan Mulyana, "Peran Motivasi Belajar, *Self-Efficacy*, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Self-Regulated Learning* Pada Siswa", *Psikopedagogia*, Vol 4, No. 1, h. 166.

baik. Jadi, antara dukungan sosial dengan *self regulation* memiliki hubungan yang saling mendukung satu dengan lain.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Azhar Aziz dalam Jurnal Pendidikan Ilmu-ilmu Sosial yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Regulated Learning* pada Siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung”. Yang mana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan *self regulated learning*. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *self regulated learning*. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *self regulated learning* siswa. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *self regulated learning* siswa.²² Dengan adanya dukungan sosial dan *self regulation* dalam diri individu akan mampu menghadapi permasalahan dan hambatan yang muncul serta memiliki dorongan dan keyakinan diri untuk dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik. Jadi, antara dukungan sosial dengan *self regulation* memiliki hubungan yang saling keterkaitan satu dengan yang lain, dan sama-sama dibutuhkan oleh santri yang memiliki peran ganda.

²² Azhar Aziz, “Hubungan Dukungan Sosial dengan *Self Regulated Learning* pada Siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung”, *Jurnal Pendidikan Ilmu-ilmu Sosial*, Vol. 8, No. 2, 2016, DOI: <https://doi.org/10.24114/jupiis.v8i2.5155.g4594>, diakses tanggal 6 Juli 2022.