

BAB II
LANDASAN TEORI
SELF-REGULATED LEARNING
DAN DUKUNGAN SOSIAL GURU

A. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Konsep Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*self regulation*), memengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.¹ *Self regulation* adalah kapasitas pribadi untuk mengubah perilaku. Regulasi diri sangat meningkatkan fleksibilitas dan adaptasi dari perilaku manusia, memungkinkan individu untuk menyesuaikan tindakan dengan berbagai tuntutan sosial dan situasional yang sangat luas. Regulasi diri adalah dasar penting bagi konsepsi populer kehendak bebas dan perilaku sosial yang diinginkan.²

Self regulated learning adalah pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang efektif dan bagaimana serta kapan menggunakannya. *Self regulated learning* adalah pengaturan diri pembelajaran pada siswa yang mempunyai ketiga fase yaitu

¹Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press), hlm. 284).

²Baumeister dan Vohs, *Self-Regulation, Ego-Depletion, and Motivation. Social and Personality Psychology Compass*. (Blackwell Publishing Ltd, 2007), hlm. 1.

tujuan, perencanaan strategi, dan pemahaman. Strategi pembelajaran yang efektif maupun motivasi serta kegigihan menerapkan strategi ini hingga tugas terselesaikan dengan memuaskan mereka, kemungkinan mereka adalah pembelajar yang efektif.

Self regulated learning adalah target yang baik untuk intervensi siswa karena siswa dapat belajar untuk menjadi pembelajar mandiri.³*Self regulation learning* merupakan refleksi dari proses informasi, bukan merefleksikan teori dan penelitian.⁴ *Self regulated learning* merupakan suatu kondisi dimana individu mengembangkan suatu pemahaman mengenai respon-respon mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai, serta mengontrol dan memonitor perilaku individu sendiri.⁵

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa *self regulated learning* adalah pengaturan diri belajar mengacu pada proses yang digunakan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sistematis,

³Kosnin, Azlina. Mohd, Self-Regulated Learning and Academic Achievement in Malaysian Undergraduates. *International Education Journal*, 2007, 8(1), 221-228. (Faculty of Education, Universiti Teknologi Malaysia, 2007) hlm.221.

⁴Pintrich, Paul. R. A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, Vol. 16, No. 4: 385-407. (Springer Science, 2004), hlm.386.

⁵Ormrod, Jeanne. Ellis, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Edisi Keenam. Jilid 1. Alih Bahasa: Dra. Wahyu Indianti, M.Si., Dra. Eva Septiani, M.Si., Airin Y. Saleh, M.Psi., dan Dra. Puji Lestari, M.Psi. (Jakarta: Erlangga, 2008), hlm. 30.

pada pencapaian tujuan, sehingga mampu bertahan pada tugas jangka panjang hingga tugas tersebut terselesaikan.

2. *Self Regulated Learning* dalam Tinjauan Islam

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri, sebagaimana berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَّاتَّقُوا
اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Sesuai firman Allah dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18 tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa-apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana, sehingga manusia hidupnya terarah dan tidak terjerumus ke lubang yang sama.

Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien,

sehingga perencanaan sesuai yang diinginkan dalam Surat Al-Hasyr, ayat 18 mengandung enam pokok pikiran, yaitu: *Pertama*, perencanaan melibatkan proses penetapan keadaan masa depan yang diinginkan. *Kedua*, keadaan masa depan yang diinginkan dibandingkan dengan kenyataan sekarang, sehingga dapat dilihat kesenjangannya. *Ketiga*, untuk menutup kesenjangan perlu dilakukan usaha-usaha. *Keempat*, usaha untuk menutup kesenjangan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai ikhtiar dan alternatif. *Kelima*, perlu pemilihan alternatif yang baik, dalam hal ini mencakup efektivitas dan efisiensi. *Keenam*, alternatif yang sudah dipilih hendaknya diperinci sehingga dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan maupun kebijakan. Dengan implikasi perencanaan yang benar maka langkah awal dari sebuah tatanan proses manajemen sudah terumus dan terarah dengan baik.

Ayat ahkam Surat Ar Ra'du ayat 11 juga menjelaskan mengenai regulasi diri:

لَهُمْ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ تَحْفَظُنَّهُمْ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
 سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka

sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.

Dari ayat di atas kita bisa mengambil kesimpulan bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya. Hal tersebut dipengaruhi oleh motivasi yang paling kuat adalah dari diri seseorang. Motivasi sangat berpengaruh dalam gerak-gerik seseorang dalam setiap perilaku. Peranan motivasi itu sangat besar artinya dalam bimbingan dan mengarahkan seseorang terhadap tingkah laku keseharian, namun terdapat motivasi tertentu yang sebenarnya timbul dalam diri manusia karena terbukanya hati manusia terhadap hidayah Allah.

Manusia memotivasi dan mengarahkan tindakan mereka melalui kontrol proaktif dengan membuat tujuan yang bernilai yang dapat menciptakan suatu keadaan yang diqulibrium dan kemudian menggerakkan kemampuan serta usaha mereka berdasarkan estimasi yang bersifat antisipatif mengenai apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Senada dengan firman tersebut Allah memerintahkan kepada manusia untuk berbuat kepada kebaikan dan berikhtiar kepada-Nya, 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, sehingga apapun hasil yang diberikan manusia dapat menerimanya dengan jiwa yang besar.

3. *Area Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan contoh pembelajaran di dalamnya terdapat teknik dan perencanaan. Kerangka *self regulated learning* terdiri dari empat area yaitu:⁶

a. Kognisi (*Cognition*)

Siswa terlibat dalam pembuatan rencana, memonitor, dan mengatur kognisi, perencanaan dan kegiatan berpikir mencakup penetapan target secara spesifik atau tujuan kognitif dalam pembelajaran. Mengaktifkan pengetahuan meta kognitif siswa mungkin tentang tugas atau mungkin diri mereka sendiri. Aspek penting dari regulasi kognisi adalah pemantauan kognisi, siswa harus menyadari dan memantau kemajuannya terhadap tujuan memonitor belajarnya dan pemahaman terhadap materi agar dapat membuat perubahan adaptif dalam pembelajaran.

b. Motivasi dan afeksi (*Motivation/Affect*)

Upaya untuk mengendalikan *self efficacy* melalui penggunaan positif *self-talk* (misal, aku tahu bisa melakukan tugas ini) siswa dapat mencoba untuk mengendalikan afeksi dan emosi melalui penggunaan berbagai strategi coping yang

⁶Pintrich, P. R, A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review, Vol. 16* (Springer Science, 2004), hlm. 390.

membantu mengatasi afeksi negatif seperti ketakutan dan kecemasan, siswa berusaha mengubah atau mengendalikan motivasi dalam rangka untuk menyelesaikan tugas yang mungkin membosankan atau sulit.

c. Perilaku (*Behavior*)

Regulasi perilaku merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan upaya individu untuk mengendalikan perilaku, seperti perencanaan yang disengaja dan perilaku yang direncanakan. Siswa berupaya untuk mengendalikan usaha agar melakukannya dengan baik membuat manajemen waktu dimana melibatkan pembuatan jadwal untuk belajar dan mengalokasikan waktu untuk kegiatan berbeda.

d. Konteks (*Context*)

Kontrol kontekstual dan proses regulasi melibatkan upaya oleh mengontrol atau menyusun lingkungan dengan cara yang memfasilitasi tujuan dan penyelesaian tugas dalam *self regulated learning*, banyak permodalan yang termasuk strategi untuk membantu atau mengontrol menyusun lingkungan belajar sebagai strategi penting untuk pengaturan diri.

Terdapat tiga area dalam *self regulated learning*, antara lain:⁷

a. Metakognitif

Peserta didik mengatur sendiri rencana tujuan pendidikan (*self regulated planing*), menetapkan tujuan (*self goals*), mengatur (*organize*), memantau diri (*self monitor*), dan mengevaluasi diri (*self evaluate*). atas berbagai hal selama proses akuisisi, proses ini memungkinkan siswa menjadi sadar diri (*self aware*), berpengetahuan (*knowledgeable*), dan menentukan pendekatan siswa untuk belajar.

b. Motivasi

Motivasi menunjukkan siswa memiliki *self efficacy* tinggi, *self atribusi*, dan minat terhadap tugas instink. Siswa mengawali diri (*Self Stater*) dengan menunjukkan upaya luar biasa dan ketekunan selama belajar.

c. Perilaku

Pembelajar memilih pembelajaran yang diatur sendiri dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran, mencari sasaran, informasi, dan tempat-tempat yang paling mungkin untuk belajar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa area *self regulated learning* antara lain metakognitif, motivasi, serta perilaku.

⁷Zimmerman, B. J, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. (Lawrence Erlbaum Associates. Educational Psychologist, 1990), Vol. 25(1), hlm. 4.

4. Strategi *Self Regulated Learning*

Proses *Self Regulated Learning* pada dasarnya bersifat metakognitif, diantaranya adalah sebagai berikut:⁸

a. Penetapan tujuan (*Goal Setting*)

Pembelajar yang mengatur diri tau apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar mungkin mempelajari fakta-fakta yang spesifik, mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar bisa mengerjakan soal dikelas. Biasanya, mereka mengkaitkan tujuan-tujuan mereka mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan cita-cita jangka panjang.

b. Perencanaan (*Planing*)

Pembelajar yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.

c. Motivasi Diri (*Self Motivation*)

Pembelajar yang mengatur diri biasanya memiliki *self efficacy* yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses. Banyak strategi agar tetap terarah pada tugas barangkali dengan menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan, mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik atau menjanjikan

⁸Ormrod, J. E, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, (Jakarta: Erlangga, 2009), hlm. 38.

kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu suatu tugas selesai dikerjakan.

d. Kontrol Atensi (*Attention Control*)

Pembelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*Flexible Use of Learning Strategies*).

Pembelajar yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin mereka capai.

f. Monitor Diri (*Self Monitoring*)

Pembelajar yang mengatur diri terus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari Bantuan Yang Tepat (*Appropriate Help Seeking*)

Pembelajar yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Pembelajar menyadari bahwa membutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Khususnya meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

h. Evaluasi diri (*Self Evaluation*)

Pembelajar yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu lebih memenuhi tujuan awal mereka. pembelajar menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.

⁹Zimmerman menyatakan bahwa “*self-regulated learning strategies, namely self-evaluation, organization and transformation, goal setting and planning, information seeking, record keeping, self-monitoring, environmental structuring, giving self-consequences, rehearsing and memorizing, seeking social assistance (peers, teacher, or other adults), and reviewing (notes, book, or tests)*”. Pendapat Zimmerman mengenai strategi *Self Regulated Learning*, dapat diterjemahkan sebagai berikut:

a. Evaluasi diri (*Self Evaluation*)

Merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi atau penilaian kualitas tugas yang telah diselesaikan, kemajuan pekerjaannya, pemahaman terhadap lingkup kerja, atau usaha dalam kaitannya tuntutan tugas.

b. Mengatur dan mengubah (*Organization and Transformation*)

⁹Zimmerman, B. J, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. (Lawrence Erlbaum Associates. Educational Psychologist, 1990), Vol. 25(1), hlm. 7.

Siswa mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses belajar, perilaku ini dapat bersifat *over atau covert* artinya keinginan siswa baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar.

c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*Goal Setting and Planing*)

Strategi ini merupakan pengaturan siswa terhadap tugas, waktu dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut. Rencana untuk mengurutkan prioritas, menentukan waktu, dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut.

d. Mencari Informasi (*Information Seeking*)

Upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas.

e. Menyimpan catatan atau mencatat hal penting (*Record Learning*)

Mencatat hal-hal penting mengenai topik yang dipelajari baik dalam pelajaran maupun diskusi.

f. Memantau kemajuan diri (*Self Monitoring*)

Siswa memantau kemajuan dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan.

- g. Mengatur lingkungan belajar (*Environmental Structuring*)
Upaya siswa mengatur lingkungan belajar agar lebih nyaman dalam belajar tertentu yaitu mengatur lingkungan fisik dan psikologis belajar.
- h. Konsekuensi diri setelah mengerjakan tugas (*Giving Self Consequences*)
Siswa mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran (*reward*) atau hukuman (*punishment*) bila sukses atau gagal dalam tugas.
- i. Mengulang dan mengingat (*Rehearsing and Memorizing*)
Siswa berusaha mengingat materi bidang studi dengan perilaku diam (*cover*) atau suara keras (*overt*).
- j. Mencari dukungan sosial (*Seeking Social Assistance*)
Upaya siswa mencari bantuan bila menghadapi masalah yang berhubungan dengan tugas dari teman-teman sebaya, guru di dalam atau di luar jam pelajaran, dan orang dewasa.
- k. Memeriksa atau mengulang catatan atau tes sebelumnya (*Review Notes Books, or Test*)
Siswa membaca kembali catatan atau buku sebagai sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa strategi *self regulated learning* adalah penetapan tujuan, perencanaan, motivasi diri, kontrol atensi, strategi belajar yang fleksibel, monitor diri, mencari bantuan dan evaluasi diri.

5. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Regulated Learning*

Konsep *self regulated learning* dipengaruhi beberapa faktor diantaranya:¹⁰

a. Faktor eksternal

Faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi perilaku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Kedua, faktor eksternal memengaruhi regulasi diri dalam membentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

b. Faktor internal

1) Observasi diri (*self observation*)

Observasi diri (*self observation*) dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Orang harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa

¹⁰Alwisol, *Psikologi Kepribadian*. (Malang: UMM Press, 2009), hlm. 285-286.

aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung kepada minat dan konsep dirinya.

2) Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*)

Proses penilaian atau mengadili tingkah laku (*judgmental process*) adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansinya.

3) Reaksi diri afektif (*self response*)

Berdasarkan pengamatan dan *judgment* itu, orang mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadaahi atau menghukum diri sendiri.

Self regulated learning mempunyai tiga kelas penentu, antara lain:¹¹

a. Faktor pribadi (*Person*)

Persepsi *self efficacy* tergantung pada empat tipe yang memengaruhi pribadi seseorang yaitu pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan dan afeksi.

¹¹Zimmerman, B. J, *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview.* (Lawrence Erlbaum Associates. Educational Psychologist, 1990), Vol. 25(1), hlm. 7.

b. Faktor perilaku

Upaya siswa untuk *self observe*, *self judge*, dan *self reast* diperlukan sebagai pengaruh faktor perilaku selama pembelajaran mandiri. Komponen ini diasumsikan, dipengaruhi oleh berbagai proses *covert (Self)* maupun oleh penentu lingkungan.

c. Faktor lingkungan (*Environmental*)

Self control akan dimunculkan kembali dari pengalaman sosialisasi, dimana tindakan regulasi diri dimodelkan dan dijelaskan pada awalnya, kemudian diberlakukan dengan dukungan sosial, dan akhirnya dilakukan sendiri.

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self regulated learning* adalah pengetahuan, motivasi, perilaku, kemauan, dan lingkungan. Pada penelitian ini faktor yang ingin dilihat pengaruhnya adalah lingkungan dimana di dalamnya terdapat adanya dukungan sosial yang dapat menunjang regulasi diri dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan.

B. Dukungan Sosial Guru

1. Pengertian Dukungan Sosial

¹²Dukungan sosial untuk mengidentifikasi anggota jaringan sosial yang dapat membantu mereka, serta menghindari

¹²Papalia, D. E., Old, S. W., dan Feldman, R. D, *Human Development: Perkembangan Manusia*. Edisi 10. Buku 2. Alih Bahasa: Brian Marswendy. (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hlm. 428.

mereka yang tidak sportif. Dukungan sosial memiliki jaringan sosial yang lebih kecil tetapi memiliki hubungan dekat yang hampir sama banyak dan lebih puas dengan hubungan yang dimiliki.¹³ Dukungan sosial dapat berlangsung secara alamiah di dalam jejaring bantuan keluarga kawan, tetangga dan teman sebaya atau di dalam kelompok dan organisasi yang secara spesifik diciptakan atau direncanakan untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial dapat membantu individu disemua usia untuk mengatasi masalah secara efektif. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau pemberian bantuan kepada seseorang dari orang lain atau kelompok. Individu yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, berharga, dan bagian dari suatu jaringan sosial, seperti keluarga atau perkumpulan, yang dapat memberikan bantuan setiap waktu ketika dibutuhkan.¹⁴ Dukungan sosial adalah suatu pemberian dukungan individu akan mendapat pengalaman yang positif, meningkatkan rasa percaya diri dan mampu untuk mengontrol perubahan-perubahan di lingkungan.¹⁵

¹³Robert dan Greene, *Buku Pintar Pekerja Sosial*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2009), hlm. 104).

¹⁴Sarafino, E. P., dan Smith, T. W, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Seventh Edition, (New York: John Willey & Sons, Inc, 2011), hlm. 81.

¹⁵Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*. (Jakarta: Grasindo, 1994), hlm. 114.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu bantuan yang dirasakan dari orang lain atau kelompok dalam mengatasi masalah secara lebih efektif serta memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang dapat melalui interaksi individu dengan orang lain sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dan merupakan bagian dari kelompok sosial.

2. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Jenis-jenis dukungan sosial sebagai berikut:¹⁶

a. Dukungan Emosional

Mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu yang bersangkutan serta memberikan rasa aman, rasa saling memiliki dan rasa dicintai.

b. Dukungan Penghargaan

Terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan yang positif bagi individu. Dorongan untuk maju atau gagasan peranan individu dan perbandingan individu tersebut dengan individu yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya atau menambah penghargaan diri.

c. Dukungan Instrumental.

Mencakup bantuan langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang seperti kalau orang-orang memberi pinjaman uang kepada orang atau menolong dengan pekerjaan.

¹⁶Smet, Bart, *Psikologi Kesehatan*, hlm. 136.

d. Dukungan Informatif.

Memberi nasehat, petunjuk-petunjuk, saran-saran atau umpan balik.

Terdapat beberapa jenis dukungan sosial, antara lain:¹⁷

a. Dukungan emosional atau penghargaan

Dukungan emosional atau penghargaan meliputi empati, kepedulian, perhatian, hal positif, dan dorongan dari orang lain.

b. Dukungan instrumental atau bantuan langsung

Dukungan instrumental atau bantuan langsung, seperti halnya ketika individu memberikan atau meminjamkan uang kepada orang lain atau membantu keluar dari stres dalam menghadapi tugas.

c. Dukungan informasi

Dukungan informasi, meliputi memberikan nasihat, arahan, saran, atau tanggapan mengenai bagaimana orang yang melakukan sesuatu.

d. Dukungan persahabatan

Dukungan persahabatan mengacu pada kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan menunjukkan perasaan atau keanggotaan di dalam kelompok untuk berbagi dan dalam aktivitas sosial.

¹⁷Sarafino, E. P., dan Smith, T. W, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Seventh Edition, (New York: John Willey & Sons, Inc, 2011), hlm. 81-82.

Terdapat beberapa jenis dukungan sosial yang berbeda, yaitu:¹⁸

a. Dukungan emosional

Adanya seseorang yang mendengarkan perasaan, menyenangkan hati atau memberikan dorongan.

b. Dukungan informasional

Adanya seseorang yang mengajarkan sesuatu, memberi informasi atau nasihat, atau membantu membuat suatu keputusan utama.

c. Dukungan konkret

Adanya seseorang yang membantu dengan cara yang kasat mata, meminjamkan sesuatu, memberikan informasi, membantu melakukan tugas atau mengambil pesanan.

Berdasarkan teori tersebut, jenis dukungan sosial yang dijadikan acuan untuk pembuatan tolak ukur dalam penelitian ini meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

3. Guru Ideal Menurut Islam

Pertama, Seorang guru hendaklah orang yang tidak hanya mampu memahami fenomena, tetapi juga mampu memahami fenomena. Seorang guru bukan hanya bisa memahami yang tampak nyata, namun juga mampu memahami sebab di balik yang tampak itu. Dengan bahasa lain, seorang yang ideal adalah orang yang memiliki kebijaksanaan, di mana

¹⁸Robert dan Greene, *Buku Pintar Pekerja Sosial*. (Jakarta: Gunung Mulia, 2009), hlm. 104).

dia mampu mencari akar sebuah permasalahan. Itulah sebabnya, Nabi Musa di suruh berguru kepada nabi Khidr, karena Khidr memiliki kebijaksanaan. Dia mampu melihat fenomena dan juga mampu memahami fenomena serta penyebab munculnya fenomena tersebut. Itulah kesan yang di dapatkan dari ciri guru yang ditemukan nabi Musa as. seperti yang terdapat pada Al-Quran surat al-Kahfi ayat 65.

فَوَجَدَا عَبْدًا مِّنْ عِبَادِنَا ءَاتَيْنَاهُ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَعَلَّمْنَاهُ مِمَّا لَدُنَّا

عِلْمًا ﴿٦٥﴾

Artinya: “Lalu mereka bertemu dengan seorang hamba di antara hamba-hamba Kami, yang telah Kami berikan kepadanya rahmat dari sisi Kami, dan yang telah Kami ajarkan kepadanya ilmu dari sisi Kami”.

Kedua, Seorang guru harus memahami kondisi muridnya, sehingga dia tidak bersikap arogan atau memaksakan kehendak kepada muridnya. Guru juga harus mengetahui kemampuan intelektual murid. Itulah kesan yang diperoleh dari ungkapan Khidr pada Al-Quran surat al-Kahfi ayat 67-68.

قَالَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا ﴿٦٧﴾ وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ

بِهِ خُبْرًا ﴿٦٨﴾

Artinya: “Dia menjawab: “Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak akan sanggup sabar bersama aku (67). Dan bagaimana kamu dapat sabar atas sesuatu, yang kamu belum mempunyai pengetahuan yang cukup tentang hal itu?”

Begitulah sikap seorang guru dalam mengajar, hendaklah mereka mengetahui sikap, karakter serta kepribadian peserta didiknya dengan baik. Agar para guru dapat memberikan materi dan metode yang benar dalam menjalankan proses belajar dan mengajar. Serta bersabar apabila mendapat ketidaknyamanan.

Ketiga, Seorang guru memang dituntut untuk selalu menegur setiap kali muridnya berbuat salah. Akan tetapi, teguran haruslah sebijaksana mungkin dan dengan kata-kata yang mendidik serta menyentuh. Pemberian sanksi oleh guru haruslah dengan pertimbangan yang matang dan jika memang hal itu dianggap perlu untuk dilakukan, demi kebaikan seorang murid. Begitulah Al-Quran surat al-Kahfi ayat 72, 75 dan 78 menjelaskan.

قَالَ أَلَمْ أَقُلْ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا ﴿٧٢﴾

﴿٧٣﴾ قَالِ أَلَمْ أَقُلْ لَّكَ إِنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ مَعِيَ صَبْرًا ﴿٧٥﴾

﴿٧٤﴾ قَالِ هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ سَأُنَبِّئُكَ بِتَأْوِيلِ مَا لَمْ تَسْتَطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا ﴿٧٦﴾

Artinya: “Dia (Khidhr) berkata: “Bukankah aku telah berkata: “Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak akan sabar bersama dengan aku (72). Khidhr berkata: “Bukankah sudah kukatakan kepadamu, bahwa sesungguhnya kamu tidak akan dapat sabar bersamaku?”(75). “Khidhr berkata: “Inilah perpisahan antara aku dengan kamu; kelak akan kuberitahukan kepadamu tujuan perbuatan-perbuatan yang kamu tidak dapat sabar terhadapnya.”

Keempat, Seorang guru tidak hanya bisa menegur dan memarahi bahkan memberi sanksi terhadap kesalahan murid. Akan tetapi, juga dituntut mampu memberikan penjelasan terhadap kesalahan dan kekeliruan muridnya. Hal ini bertujuan agar seorang murid mengetahui dan menyadari serta tidak mengulangnya pada masa berikutnya. Begitulah Al-Quran surat al-Kahfi ayat 79-82 menjelaskan.

أَمَّا السَّفِينَةُ فَكَانَتْ لِمَسْكِينٍ يَعْمَلُونَ فِي الْبَحْرِ فَأَرَدْتُ أَنْ أَعِيبَهَا وَكَانَ
 وَرَاءَهُمْ مَلِكٌ يَأْخُذُ كُلَّ سَفِينَةٍ غَصْبًا ﴿٧٨﴾ وَأَمَّا الْغُلَامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ
 فَخَشِينَا أَنْ يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا ﴿٧٩﴾ فَأَرَدْنَا أَنْ يُبَدِّلَهُمَا رِجْماً خَيْرًا
 مِنْهُ زَكَاةً وَأَقْرَبَ رُحْمًا ﴿٨٠﴾ وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ
 وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا
 وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِّن رَّبِّكَ وَمَا فَعَلْتُهُ عَنْ أَمْرِي ﴿٨١﴾ ذَلِكَ تَأْوِيلُ مَا
 لَمْ تَسْطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا ﴿٨٢﴾

Artinya: Khidhr berkata: "Inilah perpisahan antara aku dengan kamu; kelak akan kuberitahukan kepadamu tujuan perbuatan-perbuatan yang kamu tidak dapat sabar terhadapnya." (78). Adapun bahtera itu adalah kepunyaan orang-orang miskin yang bekerja di laut, dan aku bertujuan merusakkan bahtera itu, karena di hadapan mereka ada seorang raja yang merampas tiap-tiap bahtera (79). Dan adapun anak muda itu, maka keduanya adalah orang-orang mukmin, dan kami khawatir bahwa dia akan mendorong

kedua orang tuanya itu kepada kesesatan dan kekafiran (80). Dan kami menghendaki, supaya Tuhan mereka mengganti bagi mereka dengan anak lain yang lebih baik kesuciannya dari anaknya itu dan lebih dalam kasih sayangnya (kepada ibu bapaknya) (81). Adapun dinding rumah adalah kepunyaan dua orang anak yatim di kota itu, dan di bawahnya ada harta benda simpanan bagi mereka berdua, sedang ayahnya adalah seorang yang saleh, maka Tuhanmu menghendaki agar supaya mereka sampai kepada kedewasaannya dan mengeluarkan simpanannya itu, sebagai rahmat dari Tuhanmu; dan bukanlah aku melakukannya itu menurut kemauanku sendiri. Demikian itu adalah tujuan perbuatan-perbuatan yang kamu tidak dapat sabar terhadapnya (82).”

C. Kajian Pustaka

Tinjauan pustaka ini dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keilmuan dalam penulisan skripsi ini dan seberapa banyak orang lain yang sudah membahas permasalahan yang akan dikaji dalam skripsi ini.

Adapun penelitian yang relevan dengan judul di atas antara lain:

1. Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan *Self-Regulated Learning* pada Siswa Kelas VIII, *Humanitas*, Vol. VIII No.1 Januari 2011. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk (1) Mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan *self-regulated learning* (2) Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *self-regulated learning* (3) Mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self-regulated learning*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah. Total sampel penelitian

berjumlah 62 siswa yang dipilih dengan teknik *cluster random sampling*. Hasil analisis data menunjukkan: (1) Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning* ($r = 0,837$, $p = 0,000$) (2). Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *self-regulated learning* ($r = 0,836$ $p = 0,000$). (3). Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self-regulated learning* ($r = 0,418$ $p = 0,002$).¹⁹

2. Yusup Hidayat dan Didin Budiman, Pengaruh Penerapan Pendekatan Model *Self-Regulated Learning* terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar siswa SD setelah diterapkannya pendekatan model *Self Regulated Learning*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan desain penelitian *posttest only control design*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Cisitu 1 Kota Bandung dengan sampel siswa kelas V yang berjumlah 40 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa angket motivasi belajar dengan model skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan motivasi belajar siswa, dilihat dari rata-rata hasil belajar pada

¹⁹Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari, Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan *Selfregulated Learning* pada Siswa Kelas VIII, *Humanitas*, Vol. VIII No.1 Januari 2011.

kelompok yang menggunakan pendekatan model *Self Regulated Learning* memiliki rata-rata yang lebih besar (209,15) dari pada kelompok yang tidak menggunakan pendekatan model *Self Regulated Learning* (199,25). Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95 % didapatkan bahwa terdapat perbedaan motivasi belajar antara siswa yang diterapkan pendekatan model *Self Regulated Learning* dengan siswa yang tanpa pendekatan model *Self Regulated Learning*.²⁰

3. Refista Befris Febriana, *Self Regulated Learning (SRL)* dengan Prestasi Akademik Siswa Akselerasi, *Jurnal Online Psikologi* Vol. 01 No. 01, Thn. 2013, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Regulated Learning (SRL)* dengan prestasi akademik siswa akselerasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 52 siswa akselerasi kelas X. Peneliti menggunakan skala *likert*, yaitu responden akan diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidaksetujuan terhadap lima pernyataan dalam lima macam kategori. Untuk mengetahui prestasi akademik, peneliti menggunakan raport semester ganjil. Hasil pengujian korelasi menggunakan Korelasi *Spearman* dapat diketahui bahwa antara *Self Regulated Learning (SRL)* berkorelasi dengan Prestasi Akademik, karena nilai signifikansi

²⁰Yusup Hidayat dan Didin Budiman, Pengaruh Penerapan Pendekatan Model *Self-Regulated Learning* terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. 2012.

dari Korelasi *Spearman* untuk SMAN 04 (sebesar 0,000), SMAN 05 (0,018) dan SMAN 08 (0,011) lebih kecil dari pada α (0,05). Korelasi yang didapatkan sebesar 0,823, 0,567, dan 0,615 yang keseluruhannya berkorelasi positif, artinya semakin tinggi skor *Self Regulated Learning* (SRL) maka Prestasi Akademik yang tinggi dan sebaliknya siswa dengan *Self Regulated Learning* (SRL) rendah memiliki Prestasi Akademik rendah.²¹

4. Penelitian skripsi Rizki Kurniawan, NIM 1511409067 mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang tentang Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang angkatan 2006 sampai dengan 2008. Jumlah sampel yaitu sebanyak 50 orang mahasiswa. Teknik *sampling* yang dipakai yaitu *stratified random sampling*. Data penelitian diambil menggunakan skala *self-regulated learning* dan skala prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik.

²¹Refista Befris Febriana, *Self Regulated Learning* (SRL) DENGAN Prestasi Akademik Siswa Akselerasi, *Jurnal Online Psikologi* Vol. 01 No. 01, Thn. 2013

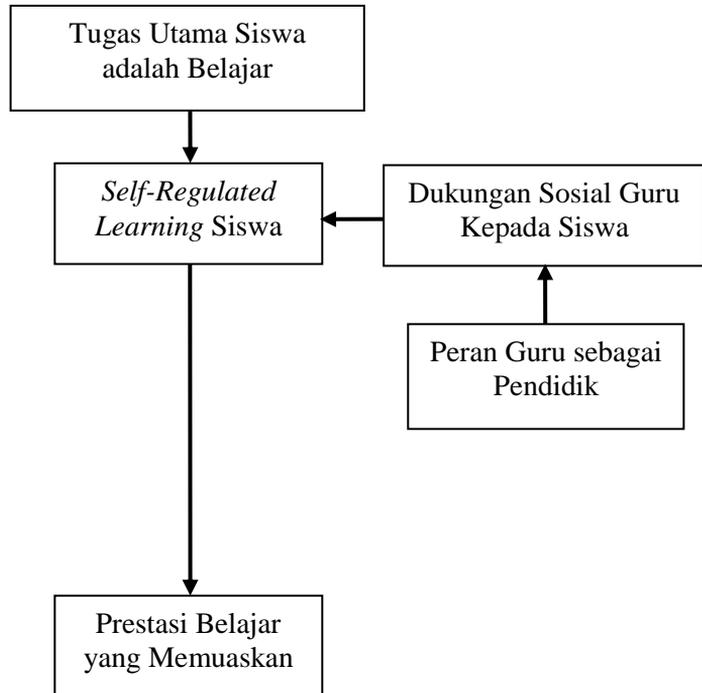
Semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.²²

5. Penelitian skripsi Tis'aMuharrani, NIM061301015 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara tentang Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dan jumlah sampel penelitian adalah 90 orang. Penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yaitu Skala *Self-efficacy* dan Skala *Self-regulated Learning*. Analisa penelitian menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara ($r = 0.430$ with $\rho < 0.01$).²³

²²Kurniawan, R. 2013. Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang.

²³Muharrani, T. 2011. Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

D. Kerangka Berpikir



E. Rumusan Hipotesis

Ada hubungan positif antara dukungan sosial guru dengan *self regulated learning* pada siswa kelas IV-VI MI Walisongo Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016. Semakin kuat dukungan sosial guru maka akan semakin tinggi *self regulated learning* pada siswa kelas IV-VI MI Walisongo Semarang Tahun Pelajaran 2015/2016, demikian pula sebaliknya.