

BAB II LANDASAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Taylor (dalam King, 2014) Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang yang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Menurut teorinya Taylor dukungan sosial adalah umpan balik dari orang yang lain seseorang yang dicintai dan dihargai. Sejalan dengan teorinya Wills Menurut teori Wills yang mengatakan dukungan sosial adalah mengarah kepada kenyamanan, kepedulian, terhadap seseorang atau membantu seseorang menerima dari orang lain atau sekelompok. Teori ini sejalan dengan teori.

Menurut Wills, 1984 (dalam Sarafino, 2002) dukungan sosial adalah mengarah kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan terhadap seseorang atau membantu seseorang menerima dari orang lain atau sekelompok. Dukungan ini dapat dari sumber atau banyak sumber yang berbeda, pasangan seseorang yang dicintai, keluarga, teman, teman kerja, dokter, komunitas organisasi. Seseorang dengan dukungan sosial percaya mereka dicintai dan dipedulikan, dihargai, bagian dari jaringan sosial

seperti keluarga, atau komunitas organisasi ini akan memberikan barang atau jasa dan saling pembelaan pada saat diperlukan.

Menurut Uchino (dalam Sarafino, 2011), dukungan sosial adalah penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa bahwa dirinya dicintai, berharga dan menjadi bagian dari suatu kelompok.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, penelitian ini mengacu pada pengertian dukungan sosial menurut definisi Uchino dalam Sarafino karena dukungan sosial penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa bahwa dirinya dicintai, berharga dan menjadi bagian dari suatu kelompok dan saling pembelaan pada saat diperlukan.

2. Bentuk Dukungan Sosial

Menurut Uchino, 2004 (dalam Sarafino, 2011) membagi dukungan sosial menjadi 4 bentuk berdasarkan fungsinya, yaitu:

a. Dukungan Emosional atau Penghargaan

Dukungan ini diberikan dengan menyampaikan empati, perhatian, kepedulian, penghargaan dan dorongan ke arah orang tersebut. Hal ini memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa dimiliki dan dicintai pada saat stres.

b. Dukungan Nyata atau Instrumental

Dukungan ini melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberikan atau meminjamkan uang orang atau membantu dengan tugas-tugas pada saat stres.

c. Dukungan Informasi

Dukungan ini termasuk memberikan arahan, saran, nasehat atau umpan balik tentang bagaimana kondisi atau keadaan orang tersebut.

d. Dukungan Persahabatan

Dukungan ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu dengan seseorang, sehingga memberikan perasaan keanggotaan di dalam kelompok orang-orang yang berbagi minat dan aktivitas sosial.

3. Manfaat Dukungan Sosial

Menurut Taylor, 2007 (dalam King, 2014) Dukungan sosial memiliki 3 jenis manfaat yaitu :

a. Bantuan yang nyata

Keluarga dan teman dapat memberikan berbagai barang dan jasa dalam situasi yang penuh stres. Misalnya, hadiah makanan sering kali diberikan setelah kematian dalam keluarga muncul, sehingga anggota keluarga yang berduka tidak akan memasak saat itu ketika energi dan motivasi mereka sedang rendah.

b. Informasi

Individu yang memberikan dukungan juga dapat merekomendasikan tindakan dan rencana spesifik untuk membantu seseorang dalam copingnya dengan berhasil. Teman-teman dapat memerhatikan bahwa rekan kerja mereka kelebihan beban kerja dan menganjurkan cara-cara baginya untuk mengelola waktu lebih efisien atau mendelegasikan tugas lebih efektif.

c. Dukungan sosial

Dalam situasi penuh stress, individu sering kali menderita secara emosional dan dapat mengembangkan depresi, kecemasan, dan kehilangan harga diri. Teman-teman dan keluarga dapat menenangkan seseorang yang berada di bawah stress bahwa ia adalah orang yang berharga yang dicintai oleh orang lain. Mengetahui orang lain peduli memungkinkan seseorang untuk

mendekati stress dan mengatasinya dengan keyakinan yang lebih besar.

4. Factor Yang Mempengaruhi Seseorang Menerima Dukungan Sosial

Menurut Antonucci, 1985; Broadhead et al., 1983; Wortman & Dunkel-Schetter, 1987; Cutrona & Gardner, 2004; Wills & Fegan, 2001 (dalam Sarafino 2011). Tidak semua orang mendapat dukungan sosial yang mereka butuhkan. Banyak faktor yang menentukan apakah orang menerima dukungan. beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah :

a. *Recipients of support*

Factor dari diri seseorang untuk bisa mendapatkan dukungan sosial. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan jika mereka tidak ramah, tidak membantu orang lain dan jangan biarkan orang lain tahu bahwa mereka butuh bantuan. beberapa orang tidak cukup asertif untuk meminta bantuan, atau merasa bahwa mereka harus independen atau tidak membebani orang lain, atau merasa tidak nyaman menceritakan kepada orang lain atau tidak tahu siapa yang harus ditanyakan. Maka ini akan sulit bagi individu untuk mendapatkan dukungan sosial.

b. *Providers of support*

Seseorang yang harus menjadi penyedia dukungan misalnya mereka mungkin tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan atau mungkin berada di bawah tekanan dan membutuhkan bantuan itu

sendiri, atau mungkin hanya tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

orang menerima dukungan sosial juga tergantung pada ukurannya, keintiman, dan frekuensi kontak individu dalam merekajaringan sosial orang-orang yang dikenal dan dihubungi.

5. Karakteristik Dukungan Sosial

Menurut (Sarafino, 2002) menemukan karakteristik dukungan social

- a. Ketika siswa memberikan pidato, siswa menunjukkan kreativitas yang rendah jika orang mendukung namun berbicara sendiri. Artinya siswa tidak mendapatkan perhatian dari orang yang mendukungnya.
- b. Dukungan sosial mengurangi kemungkinan penyakit dan mempercepat pemulihan.
- c. Dukungan sosial pada reaktivitas tergantung pada jenis kelamin orang yang merupakan jenis dukungan. Ketika dukungan instrumental diberikan, laki-laki menunjukkan kurang reaktivitas dibandingkan perempuan, ketika dukungan emosional diberikan, perempuan menunjukkan reaktivitas kurang dari laki-laki.
- d. Data mengungkapkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang tersedia bagi karyawan, semakin rendah ketegangan psikologi yang mereka laporkan. Meskipun stres kerja yang lebih rendah terkait dengan dukungan sosial dari rumah, itu lebih terkait kuat dengan

dukungan yang diterima karyawan dari supervisor dan rekan kerja mereka, hubungan serupa antara dukungan sosial dan mengurangi stres kerja telah ditemukan dalam studi lain yang lebih rendah.

- e. Individu dengan dukungan sosial yang tinggi dapat mengharapkan bahwa seseorang yang mereka kenal akan membantu mereka, seperti dengan meminjamkan uang atau memberikan saran tentang cara mendapatkannya. Sebagai akibatnya mereka menilai bahwa mereka dapat memenuhi permintaan dan memutuskan bahwa situasinya tidak terlalu menegangkan.
- f. Dukungan sosial dapat mengubah respons orang terhadap stres atau setelah penilaian awal. Misalnya orang-orang dengan dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki seseorang memberikan solusi untuk masalah tersebut, meyakinkan bahwa masalah itu tidak terlalu penting, atau asyik untuk melihat sisi baiknya atau menghitung orang-orang berkat mereka dengan sedikit dukungan sosial sangat kecil kemungkinannya untuk memiliki kelebihan ini sehingga dampak negatif dari stres lebih besar bagi mereka daripada bagi mereka yang memiliki tingkat dukungan tinggi.
- g. Orang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi mungkin memiliki perasaan kepemilikan dan harga diri yang kuat. Hasil positif yang dihasilkan ini dapat bermanfaat bagi kesehatan secara independen dari pengalaman stres: penelitian telah menemukan tekanan darah rendah dalam kehidupan sehari-hari dan dalam tes

laboratorium di kalangan orang dewasa paruh baya dan lebih muda dengan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi.

- h. Orang dengan dukungan sosial mungkin merasa, misalnya karena orang lain peduli dan membutuhkannya, mereka harus berolahraga dengan baik dan tidak merokok atau minum alkohol berat.

B. Self Regulated Learning

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Menurut Winne dan Nisbett, 2010 (dalam Santrock, 2014) *Self regulated learning* adalah pemantauan diri dari pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini mungkin bersifat akademis (peningkatan pemahaman saat membaca, menulis menjadi lebih terorganisir, belajar bagaimana melakukan perkalian, mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang relevan) atau mungkin sosialemosional (mengendalikan amarah seseorang, bergaul baik dengan rekan-rekan). Pendapat lain juga diutarakan oleh teori.

Menurut Kerlin, 1992. (Dalam Yoenanto, 2010). *Self regulated learning* adalah suatu usaha *Selfregulated learning* yang mendalam dan memanfaatkan sumber daya dan jaringan yang ada, memonitor dan meningkatkan proses yang mendalam Dengan kata lain, self regulated learning mengacu perencanaan dan memonitor proses kognitif dan afektif yang melibatkan keberhasilan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Teori-teori ini juga beriringan dengan teori.

Menurut Zimmerman (1989), *Self Regulated learning* adalah tindakan dan proses yang diarahkan untuk memperoleh informasi atau keterampilan itu melibatkan persepsi instansi, tujuan, dan instrumen oleh pelajar. Untuk mencapai tujuan dalam akademik siswa menggunakan strategi metakognitif, motivasi dan perilaku. Mereka termasuk metode seperti pengorganisasian dan transformasi informasi, konsekuensi diri, mencari informasi, dan berlatih atau menggunakan alat bantu memori. Saat siswa memiliki kemampuan untuk menerapkan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Maka siswa akan mengatur dirinya untuk dapat mencapai tujuannya dengan cara mencari informasi, berlatih, dapat bertindak sesuai aturan, dan dapat berfikir positif.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, penelitian ini mengacu pada pengertian *self regulated learning* menurut Zimmerman (1989) *self regulated learning* adalah tindakan dan proses yang diarahkan untuk memperoleh informasi atau keterampilan itu melibatkan persepsi instansi, tujuan, dan instrumen oleh pelajar. Untuk mencapai tujuan dalam akademik siswa menggunakan strategi metakognitif, motivasi dan perilaku.

2. Aspek-Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman, (1990) *self-regulated learning* terdiri dari 3 aspek umum dalam pembelajaran akademis, yaitu :

- a. Kognisi dalam *self regulated learning* adalah kemampuan siswa merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai sisi selama proses penerimaan. Proses ini memungkinkan mereka untuk menjadi menyadari diri, banyak mengetahui dan menentukan pendekatan dalam belajar.
- b. Motivasi dalam *self regulated learning* yaitu dimana siswa merasakan *self-efficacy* yang tinggi, atribusi diri dan berminat pada tugas intrinsik.
- c. Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya siswa untuk memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan belajar. Mereka mencari nasihat, informasi dan tempat di mana mereka yang paling memungkinkan untuk belajar.

3. Tahap-Tahap Dalam *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman, Bonner, & Kovach, 1996 (dalam Santrock, 2014) mengembangkan model untuk mengembangkan model untuk mengubah siswa rendah regulasi diri menjadi siswa yang terlibat dalam strategi dengan tahapan.

- a. Evaluasi dan pemantauan diri

Mengevaluasi diri dalam belajar dan persiapan dengan membuat catatan dengan rinci dari pelajaran-pelajarannya.

b. Menetapkan tujuan dan perencanaan strategis

Siswa menetapkan tujuan, dalam hal ini untuk meningkatkan pemahaman membaca dan merencanakan bagaimana untuk mencapai tujuan.

c. Menempatkan rencana kedalam tindakan dan pemantauan

Siswa menempatkan rencana kedalam tindakan atau mulai memantau kemajuannya.

d. Hasil pemantauan dan strategi pemurnian

Siswa memonitor kemajuannya dalam pemahaman membaca dengan mengevaluasi apakah telah memiliki dampak pada hasil belajarnya.

4. Karakteristik *Self Regulated Learning*

Menurut Corno, 2001; Weinstein, Husman dan Dierking, 2000; Winne, 1995; Zimmerman, 1998, 2000, 2001, 2002 (dalam Montalvo & Torres, 2014) dapat menunjukkan bahwa karakteristik berikut adalah karakteristik yang dimiliki siswa *self regulated learning*:

a. Mereka terbiasa dan tahu bagaimana menggunakan serangkaian strategi kognitif (pengulangan, elaborasi dan organisasi), yang membantu mereka untuk menghadiri, mengubah, mengatur, menguraikan dan memulihkan informasi.

b. Mereka tahu bagaimana merencanakan, mengendalikan dan mengarahkan proses mental mereka ke arah pencapaian tujuan pribadi (metakognisi).

- c. Mereka menunjukkan serangkaian keyakinan motivasi dan emosi adaptif, seperti rasa tinggi *self-efficacy* akademik, adopsi tujuan pembelajaran, pengembangan emosi positif terhadap tugas (misal: sukacita, kepuasan, antusiasme), serta kapasitas untuk mengendalikan dan memodifikasi ini, menyesuaikannya dengan persyaratan tugas dan situasi pembelajaran yang spesifik.
- d. Mereka merencanakan dan mengendalikan waktu dan usaha untuk digunakan dalam tugas, dan mereka tahu bagaimana caranya menciptakan dan menyusun lingkungan belajar yang menguntungkan, seperti menemukan tempat yang cocok untuk dipelajari, dan mencari bantuan dari guru dan teman sekelas saat mereka mengalami kesulitan.
- e. Sejauh konteks memungkinkannya, mereka menunjukkan usaha yang lebih besar untuk berpartisipasi kontrol dan regulasi tugas akademik, iklim kelas dan struktur (misalnya bagaimana caranya pembelajaran mandiri: arah saat ini dan masa depan akan dievaluasi, persyaratan tugas, desain tugas kelas, pengorganisasian pekerjaan tim).
- f. Mereka mampu memainkan serangkaian strategi kehendak, yang bertujuan untuk menghindari eksternal dan gangguan internal, untuk menjaga konsentrasi, usaha dan motivasi mereka sambil melakukan tugas akademik. Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang rendah maka siswa mempunyai karakteristik yang

buruk yang berbeda dengan siswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi.

5. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989), dalam teori kongnitif terdapat tiga hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self regulated learning* yaitu :

a. Individu

Faktor individu meliputi pengetahuan, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan metakongisi serta kemampuan individu mengenai kemampuannya.

b. Perilaku

Faktor perilaku meliputi upaya perilaku memiliki respon solusi terhadap masalah, upaya pribadi untuk mengatur diri sendiri, serta pengaturan diri terhadap lingkungan dalam belajar.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, sekolah, pergaulan dan lain sebagainya.

C. Siswa

Dalam penelitian Tugas-tugas perkembangan murid MTs adalah tugas-tugas yang dilalui individu ketika duduk di bangku MTs atausederajatnya. Menurut Prayitno, 1997: 62 (dalam Ifdil, 2012) tugas-tugas perkembangan yang harus dicapai oleh siswa MTs adalah Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk melanjutkan pelajaran dan/ atau berperan serta dalam kehidupan masyarakat, Mengenal kemampuan, bakat dan minat serta arah kecendrungan karir. Berdasarkan perkembangan Siswa MTs tersebut menurut Hurlock, (2002) Siswa dapat mencangkup prestasi yang baik. Prestasi yang baik diharapkan memberikan kepuasan bagi remaja, maka prestasi itu mencangkup bidang-bidang yang penting bagi dirinya dan masa depannya.

D. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Self Regulated Learning* Pada Siswa Mts Kelas VII

Menurut Uchino (dalam Sarafino, 2011),dukungan sosial adalah penerimaan seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa bahwa dirinya dicintai,berharga dan menjadi bagian dari suatu kelompok.

self regulated learning menurut Zimmerman (1989) *self regulated learning* adalah tindakan dan proses yang diarahkan untuk memperoleh informasi atau keterampilan itu melibatkan persepsi instansi, tujuan, dan

instrumen oleh pelajar. Untuk mencapai tujuan dalam akademik siswa menggunakan strategi metakognitif, motivasi dan perilaku.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa ketika siswa mendapatkan kepedulian, kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan membuat siswa merasa dicintai, disayangi, diperhatikan dan ditolong membuat siswa menjadi memiliki tujuan dalam akademik.