

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi diri

Regulasi diri (*self regulation*) adalah proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri dari menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.

Bandura yang dikutip oleh Purwandany menyatakan bahwa *self regulation* merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode tertentu, khususnya pada saat tidak ada insentif yang berasal dari luar (*external rewards*). Bandura menyatakan bahwa regulasi diri berkaitan dengan pemilihan aktivitas, usaha, dan ketekunan, yang diarahkan pada pencapaian tujuan.¹⁸

Menurut Schunk dalam Elizabeth B. Hurlock mengatakan regulasi adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai

¹⁸Ayuhan purwandany, "Perbedaan Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa Pekerja Paruh Waktu Dan Mahasiswa Yang Tidak Bekerja Pada Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2008-2009 Universitas Muhammadiyah Gresik", *Jurnal Psikosains*, Vol. 4 No. 1 (Agustus, 2012), 47.

tujuan yang telah ditetapkan. Individu melakukan regulasi diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi, ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri. Sistem pengaturan diri ini berupa standar-standar bagi tingkah laku seseorang dan mengamati kemampuan diri sendiri, menilai diri sendiri dan memberikan respon terhadap diri sendiri.¹⁹

Zimmerman dalam Hendrianur, juga menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan.²⁰

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah salah satu bentuk kemampuan individu dalam hal bagaimana cara mengontrol perilaku diri sendiri yang berhubungan dengan cara mengendalikan pikiran (metakognitif), dukungan diri atau dukungan dari luar diri (motivasi) dan tindakan yang sesuai (perilaku) untuk mencapai tujuan yang ideal.

2. Indikator Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dalam Nur Ghufro dan Rini Risnawita menyatakan bahwasannya *self regulation* atau regulasi diri mencakup tiga aspek yang dapat diaplikasikan dalam belajar, yaitu :

1) Metakognitif

metakognitif bagi individu yang melakukan regulasi diri adalah

¹⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2012), 235.

²⁰ Hendrianur, *Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi*. (E-Journal Psikologi, 2015), 513.

individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.

2) Motivasi

Motivasi adalah fungsi kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

3) Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.²¹

Berdasarkan ketiga aspek di atas disimpulkan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu menata, mengorganisasi, merencanakan, dan mengukur diri dalam beraktivitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati dan menghidupkan kembali semangat juang untuk melanjutkan aktivitas. Perilaku berhubungan dengan bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan

²¹ Nur Ghufron, Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), 59.

fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri

Bandura dalam Alwisol mengatakan, ada beberapa faktor yang mempengaruhi Regulasi diri, yakni faktor eksternal dan internal, sebagai berikut:²²

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara, pertama faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru individu belajar baik-buruk, tingkah laku yang dihendaki dan tidak dihendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas individu kemudian mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri.

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan intensif 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.

²² Alwisol. *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM PRESS.2009), 285.

b. Faktor Internal

Bandura dalam Alwisol menyebutkan tiga kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri yang terus menerus, yaitu:²³

1) Observasi Diri

Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap performa yang sudah dilakukan sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.

2) Proses Penilaian (evaluasi)

Proses penilaian bergantung pada empat hal yaitu: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orang tua atau guru, dan menginterpretasi penguatan dari performansi diri. Setiap performansi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif menyusun ukuran – ukuran norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan

²³ Ibid., 286.

dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan.

3) Reaksi Diri

Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya.

Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya, maksudnya manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.²⁴

Penguatan diri tidak hanya bergantung pada fakta bahwa hal tersebut dapat langsung mengikuti suatu respons: malah sebagian besar bergantung pada penggunaan kemampuan kognitif kita untuk memediasi konsekuensi dari perilaku kita. Manusia menyiapkan suatu standar untuk performa, yang ketika terpenuhi, cenderung akan meregulasi perilaku dengan penghargaan yang dibentuk oleh diri sendiri, seperti rasa bangga

²⁴ Ibid, 286.

dan kepuasan diri. Saat manusia gagal untuk memenuhi standar tersebut, perilaku mereka kemudian akan diikuti oleh ketidakpuasan diri atau kritikan terhadap diri sendiri.

Dari pemaparan faktor - faktor regulasi diri di atas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu yang pertama faktor eksternal yaitu meliputi interaksi dari luar diri seperti lingkungan keluarga, teman, pasangan, guru atau lainnya dan berdampak pada pengalaman dan menjadikannya sebagai standar evaluasi diri dan menjadikan sebagai langkah untuk mencapai prestasi diri. Faktor yang kedua adalah faktor internal yang meliputi diri sendiri yang melalui tiga proses yaitu, pertama observasi diri yang berisi tentang cara seseorang mengetahui konsep dirinya sendiri dengan cara memonitoring tingkah lakunya, kedua yaitu proses penilaian berisikan tentang evaluasi diri yang didasarkan pada standar pribadi yang diperoleh dari perbandingan kinerja seseorang dengan diri sendiri untuk menentukan tindakanya sesuai dengan harapan, ketiga yaitu reaksi diri yang berisi tentang mempertahankan motivasi diri sendiri dengan membuktikan kompetensi yang dimiliki yang melahirkan kepuasan atau ketidakpuasan lalu menciptakan kritik yang positif terhadap diri sendiri.

4. Regulasi Diri Dalam Tinjauan Islam

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

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

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.”*²⁵

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

²⁵Departemen Agama RI. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. (Bandung, CP.Penerbit Diponegoro, 2008), 54.

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 efektifitas dan efesiensi. Keenam, alternatif yang sudah dipilih hendaknya diperinci sehingga dapat menjadi petunjuk dan pedoman dalam pengambilan keputusan maupun kebijakan.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.²⁶

Menurut Gottlieb dalam Smet mengatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapat karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Dukungan

²⁶ Sarafino. *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction. United States of America*: John Wiley & Sons, Inc. (1994), 102.

sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang melindungi individu dari konsekuensi stres.²⁷

Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten, tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok. Individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini individu dicintai, dirawat, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya.²⁸

Menurut Baron dan Byrne dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarganya. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dengan sumber - sumber yang ada di lingkungan.²⁹

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk dukungan atau tingkah laku yang menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa ia dihormati, dihargai, dicintai dan orang lain bersedia memberikan perhatian dan keamanan.³⁰

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang

²⁷ Smet, B, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994), 134-135.

²⁸ Sarafino, 103.

²⁹ Baron & byrne, *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2003), 244-246.

³⁰ Musiatun Wahaningsih, "Hubungan Antara Religiusitas, Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta", *Jurnal* (Yogyakarta: Universitas Ahmad), 4.

memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan dihargai.

2. Indikator Dukungan Sosial

Menurut Sarafino ada empat aspek dukungan sosial sebagai berikut:³¹

1) Dukungan Emosi

Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang, hal ini membuat seseorang merasa nyaman, didukung dan dicintai pada saat individu tersebut dalam kondisi stress.

2) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, membesarkan hati, setuju dengan ide-ide atau perasaan individu, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan atau lebih buruk, karena dukungan ini menyediakan terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Dukungan penghargaan bernilai khususnya selama penilaian terhadap stress seperti jika seseorang menilai bahwa tuntutan melebihi kemampuan atau sumber-sumber personalnya.

³¹ Sarafino., 103.

3) Dukungan Instrumen

Dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti jika seseorang diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress.

4) Dukungan Informasi

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, saran atau umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress.

Cohen dkk mengatakan ada empat bentuk dukungan sosial, yaitu:

- a. *emotional support* atau dukungan emosional berupa penghargaan, kasih sayang, kepercayaan, perhatian, dan bersedia mendengarkan.
- b. *appraisal support* atau dukungan penghargaan berupa persetujuan, umpan balik, membandingkan secara positif.
- c. *informational support* atau dukungan informasi berupa nasihat, saran, petunjuk, informasi.
- d. *instrumental support* atau dukungan instrumental berupa berbagai macam bantuan langsung atau nyata seperti: uang, tenaga atau tindakan dan waktu.³²

Menurut Oford dikutip oleh Tina Afiatin & Budi Andayani mengemukakan bahwa ada lima dimensi fungsi dasar dukungan sosial, yaitu:

³² Cohen, dkk, "*Social Support And Health*", (Florida: Academic Press, 1985), 101.

- a) dukungan materi, yaitu dukungan yang berupa bantuan nyata atau dukungan alat.
- b) dukungan emosi, yaitu dukungan yang berhubungan dengan hal yang bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi, dan ekspresi.
- c) dukungan penghargaan, yaitu dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu.
- d) dukungan informasi, yaitu pemberian informasi yang diperlukan oleh individu. dukungan integritas sosial, yaitu perasaan individu sebagai bagian dari suatu kelompok.³³

Crider dalam jurnal Sugiyanto dan Miftahun Ni'mah menyebutkan tiga bentuk dukungan sosial, yaitu:

- 1) Pemberian perhatian afeksi dan pemeliharaan yang membantu mempertahankan harga diri dan mendukung keyakinan.
- 2) Bantuan informasi dan bimbingan pemecahan masalah yang praktis.
- 3) Pemberian dorongan berupa penilaian atau umpan balik.³⁴

Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli di atas, disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat dibedakan dalam berbagai bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan

³³Tina Afiatin, Budi Andayani, "Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Penganggur melalui Kelompok Dukungan Sosial", *Jurnal Psikologi UGM*, Nomor 2 (Juni, 2016), 39.

³⁴Sugiyanto, Miftahun Ni'mah Suseno, "Pengaruh Dukungan Sosial Kepemimpinan Transformasional terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Motivasi Kerja", *Jurnal Psikologi*, Vol 37:1 (Juni, 2016), 97.

penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Dukungan emosional yaitu berupa ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. Dukungan penghargaan mencakup penghargaan positif (berupa pujian atau hadiah) dan persetujuan terhadap gagasan atau perasaan individu. Dukungan instrumental yaitu bantuan langsung berupa barang/uang dan berupa tindakan. Dukungan informatif mencakup pemberian nasihat, petunjuk dan saran untuk individu.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Sarafino tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:³⁵

1) Penerima Dukungan (*Recipients*).

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.

³⁵ Sarafino., 104.

2) Penyedia Dukungan (*Providers*).

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

3) Faktor komposisi dan Struktur Jaringan Sosial.

Hubungan yang dimiliki individu dengan orang - orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut, komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimitas (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

4. Dukungan Sosial dalam Tinjauan Islam

Dalam islam dijelaskan bahwa salah satu bentuk keimanan adalah dengan memberikan dukungan pada sesama manusia dengan cara saling mengasihi. Hal tersebut sesuai dengan Ayat Al-Qur'an surah Al-Balad 17:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: *Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.*³⁶

³⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Perkata, Tajwid Warna*, (Jakarta: PT. Surya Prisma Sinergi), hlm. 596.

Dari ayat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sesama manusia terlebih memiliki hubungan keluarga haruslah saling mengingatkan untuk bersabar untuk taat, bersabar tidak melakukan maksiat, bersabar ketika menghadapi musibah, serta berkasih sayang sebagai sesama hamba Allah.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Regulasi Diri

Perlu dijelaskan secara singkat mengenai masing-masing variabel untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan regulasi diri. Telah dijelaskan oleh beberapa tokoh dukungan sosial diartikan dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan dihargai. Sedangkan regulasi diri merupakan upaya individu mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Zimmerman mengatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar merupakan siswa yang aktif secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar. Regulasi diri dalam belajar juga merupakan kemampuan individu yang aktif secara

metakognitif yang mempunyai dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar.³⁷

Dukungan keluarga juga sangat penting dalam menunjang individu untuk tetap menyeimbangkan motivasi dalam segala kegiatan. Karena ketika dukungan dari keluarga yang diberikan tinggi, maka kebutuhan-kebutuhan yang diperlukan individu akan terasa terpenuhi dan merasa dihargai. Perasaan itu akan memberikan efek positif untuk perkembangan individu khususnya mahasiswa yang berperan ganda dalam pencapaian prestasi yang diinginkan.

Menurut Gerungan keluarga merupakan kelompok sosial yang pertama dalam kehidupan manusia, tempat di mana ia belajar dan menyatakan diri sebagai manusia sosial di dalam hubungan interaksi dengan kelompoknya.³⁸

Seperti hasil penelitian Gilang Asnal Hilmi dan Mulya Virgonita yang meneliti tentang *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Diri Pada Komunitas Barista Di Kota Semarang* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi diri barista. Semakin tinggi dukungan sosial pada komunitas barista maka semakin tinggi regulasi diri pada komunitas barista di kota Semarang, dan begitu juga sebaliknya.³⁹

³⁷ Zimmerman, B. J., *A Social Cognitive View of Self Regulated Learning*. Journal of Educational Psychology, 81 (3), 1-23.

³⁸ Gerungan, W. A., *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT. Eresco, 1986), 180.

³⁹ Gilang Asnal Hilmi, Mulya Virgonita Iswindari Winta, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Diri Pada Komunitas Barista Di Kota Semarang", *Jurnal Psikologi*, 1.

Hasil penelitian dari Afriansyah yang meneliti tentang *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi* juga menyatakan ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi variabel regulasi diri dan dukungan sosial teman secara bersama-sama sebesar 0.283 atau 28.3% sedangkan sisanya sebesar 71.7% dipengaruhi variabel lain seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, banyaknya tugas, pola asuh orang tua, karakteristik tugas, dan kepribadian prokrastinator.⁴⁰

Salah satu aspek regulasi diri adalah motivasi, di mana munculnya Motivasi pasti melalui dorongan dari dalam maupun luar individu entah melalui teman, guru, pasangan maupun keluarga, sehingga individu tersebut merasa adanya kenyamanan dan merasa diperhatikan atau dihargai yang membuat segala aktivitasnya terasa menyenangkan.

Dari beberapa teori dan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan regulasi diri dan juga sebaliknya, salah aspek dari dukungan sosial adalah dukungan emosi.

⁴⁰ Afriansyah, "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi", *jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*, Vol. 3 No. 2 (April, 2019), 99.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan regulasi diri dan juga sebaliknya, salah aspek dari dukungan sosial adalah dukungan emosi di mana ketika individu mendapatkan dukungan emosi yang positif dari orang terdekat atau keluarga maka tingkat regulasi atau pengendalian dirinya juga akan baik.