

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL *PEER GROUP* TERHADAP  
KEMAMPUAN REGULASI DIRI PADA SISWA  
SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Ajeng Mutiara Mulsi  
NPM 1713052032**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL *PEER GROUP* TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI DIRI PADA SISWA SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Oleh

**AJENG MUTIARA MULSI**

Permasalahan penelitian ini adalah kemampuan regulasi diri siswa rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 144 siswa dengan sampel penelitian yang berjumlah 60 siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji regresi linear sederhana dengan nilai koefisiensi determinasi (*R Square*) sebesar 0,383 atau dengan kontribusi pengaruh sebesar 38,3%. Kesimpulan penelitian bahwa terdapat pengaruh positif antara dukungan sosial *peer group* terhadap regulasi diri pada siswa. Artinya, semakin baik dukungan sosial *peer group* berpengaruh pada semakin baiknya regulasi diri pada siswa.

**Kata kunci:** dukungan sosial, *peer group*, regulasi diri

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF PEER GROUP SOCIAL SUPPORT ON SELF-REGULATION ABILITY IN STUDENTS SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2021/2022**

**By**

**AJENG MUTIARA MULSI**

*The problem of this research is the low self-regulation ability of students. The purpose of this study was to determine the effect of peer group social support on self-regulation abilities in SMA Negeri 5 Bandar Lampung students in the 2021/2022 academic year. The research method used is quantitative research. The research population was 144 students with a research sample of 60 students. The results showed that there was an effect of peer group social support on the self-regulation ability of SMA Negeri 5 Bandar Lampung students in the 2021/2022 academic year. This is indicated by the results of a simple linear regression test with a coefficient of determination (R Square) of 0.383 or with an influence contribution of 38.3%. The conclusion of the study is that there is a positive influence between peer group social support on self-regulation in students. That is, the better the peer social support, the better the student's self-regulation.*

**Keywords:** *peer group, social support, self-regulation*

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL *PEER GROUP* TERHADAP  
KEMAMPUAN REGULASI DIRI PADA SISWA  
SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

**Oleh**

**AJENG MUTIARA MULSI**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

Judul Skripsi : **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL *PEER GROUP* TERHADAP KEMAMPUAN REGULASI DIRI PADA SISWA SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Nama Mahasiswa : **Ajeng Mutiara Mulsi**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1713052032**

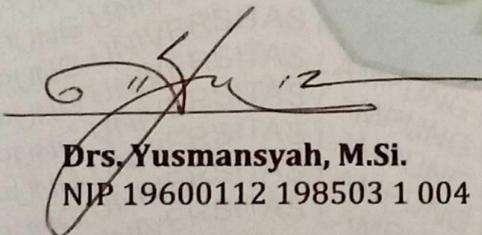
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

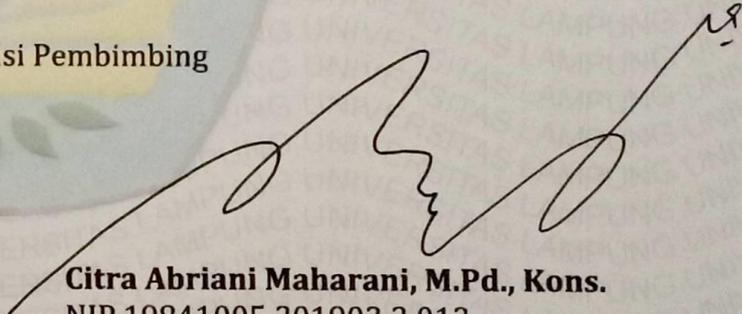
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

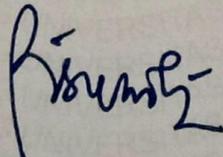
**MENYETUJUI**

1. Komisi Pembimbing

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP 19600112 198503 1 004

  
**Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**  
NIP 19841005 201903 2 012

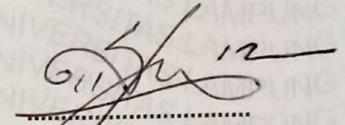
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP 19760808 200912 1 001

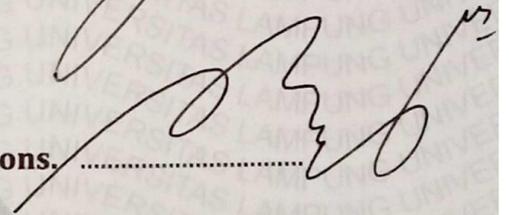
**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

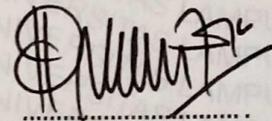
Ketua : **Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Sekretaris : **Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons.**



Penguji Utama : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**

NIP 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **19 Oktober 2022**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : Ajeng Mutiara Mulsi  
Nomor Induk Mahasiswa : 1713052032  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial *Peer Group* Terhadap Kemampuan Regulasi Diri Pada Siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022” adalah asli penelitian saya dan tidak pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 19 Oktober 2022

Penulis,



Ajeng Mutiara Mulsi  
NPM 1713052032

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Ajeng Mutiara Mulsi lahir di Kedaton, Bandar Lampung, tanggal 05 September 1999. Penulis merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, dari pasangan Bapak Mulyadi dan Ibu Siti Sawiyah.

Penulis menempuh pendidikan formal diawali dari SD Negeri 2 Waydadi diselesaikan tahun 2011, SMP Negeri 21 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2014, dan kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 5 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai mahasiswa Strata 1 (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Selanjutnya, pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Air Abang, Kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus, Provinsi Lampung. Dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) yang juga dilaksanakan pada tahun 2020 di SMA Negeri 5 Bandar Lampung, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

## **MOTTO**

*“Never give up. Today is hard, tomorrow will be worse, but the day after  
tomorrow will be sunshine”*

*(Jack Ma)*

*“The best pleasure in these short life is doing what people say you can not do”*

*(Walter Bagehot)*

*“If you can't do great things, do small things in a great way”*

*(Napoleon Hill)*

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini yang ingin kupersembahkan karya kecilku ini teruntuk yang paling berharga dari apa yang ada didunia ini.*

*Teruntuk orang yang paling kucintai,  
Ibunda Siti Sawiyah dan Ayahanda Mulyadi, terimakasih atas segala pengorbanan, perjuangan, doa, dukungan serta cinta yang luar biasa yang tiada hentinya selalu diberikan untukku.*

*Kepada kedua adikku yang sangat kusayangi,  
Intan Sahara Mulsi dan Qodrat Ali Mughnii, terimakasih karena telah mengisi hari-hari beratku menjadi hari-hari yang penuh keceriaan dengan canda dan tawa kalian.*

*Serta keluarga besarku,  
Almamater tercinta Universitas Lampung.*

## SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirabbil'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit adanya hambatan dan rintangan yang dihadapi, namun berkat bantuan, motivasi, serta dukungan yang tidak ternilai dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial *Peer Group* Terhadap Kemampuan Regulasi Diri Pada Siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022” ini.

Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Mohammad Sofwan Effendi, M.Ed (Plt), selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dan selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan saran-saran yang membangun dalam proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Pembantu yang telah memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung terimakasih telah memberikan bimbingan dan ilmu pengetahuannya selama masa perkuliahan.
8. Bapak dan Ibu Staf Administrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, yang telah membantu dalam menyelesaikan keperluan administrasi.
9. Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 5 Bandar Lampung yang telah bersedia membantu penulis dalam melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) serta melakukan penelitian untuk penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak Kepala Desa, Sekretaris Desa, Ibu-ibu PKK, serta warga Desa Air Abang, Kecamatan Ulu Belu, Kabupaten Tanggamus yang telah memberikan bantuan dan masukan selama menjalani masa Kuliah Kerja Nyata (KKN).
11. Orang tuaku tercinta, Ibunda Siti Sawiyah dan Ayahanda Mulyadi yang tiada hentinya mendoakan dan selalu memberikan dukungan serta semangat untuk keberhasilan anaknya.
12. Adik-adikku tersayang, Intan Sahara Mulsi dan Qodrat Ali Mughnii yang selalu menghibur disaat sulit dan selalu menyemangati untuk keberhasilan kakaknya.
13. Teman-teman yang telah membantu, baik dalam proses penyelesaian skripsi ini maupun dalam proses pendaftaran seminar, dan lain-lain (Kartika, Istiqomah, Sandra, dan Reni).
14. Teman-teman KKN (Rosa, Putri, Jeje, Erin, Bahri, dan Lukman) maupun teman PLP (Larasati), terimakasih karena telah memberikan banyak kenangan indah selama melakukan tugas dari kampus, serta membantu untuk menyelesaikan laporan bersama.

15. Teman-teman angkatan 2017, adik serta kakak tingkat program studi Bimbingan dan Konseling yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah sama-sama berjuang untuk menempuh pendidikan S1 ini.
16. Teruntuk orang yang spesial, terimakasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan.
17. Beasiswa bidikmisi, terimakasih atas bantuan yang telah diberikan dalam meringankan beban finansial selama perkuliahan.
18. Almamater tercinta, Universitas Lampung.
19. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu-satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap agar skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin.

Bandar Lampung, 19 Oktober 2022  
Penulis,



Ajeng Mutiara Mulsi  
NPM 1713052032

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Rumusan Masalah .....	7
1.4 Pembatasan Masalah .....	7
1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
1.6 Kerangka Pikir .....	8
1.7 Hipotesis .....	10
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	11
2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	11
2.1.2 Sumber Dukungan Sosial .....	12
2.1.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial .....	13
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	14
2.1.5 Faktor Penghambat Dukungan Sosial .....	14
2.1.6 Dampak Dukungan Sosial .....	15
2.2 Regulasi Diri .....	16
2.2.1 Pengertian Regulasi Diri.....	16
2.2.2 Karakteristik Siswa yang Memiliki Regulasi Diri .....	17
2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Diri .....	18
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri .....	18
2.2.5 Tahapan Regulasi Diri.....	19
2.2.6 Bentuk Regulasi Diri .....	20
2.3 Pengaruh Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> Terhadap Kemampuan Regulasi Diri Pada Siswa.....	21
<b>III. METODELOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Metode Penelitian.....	28

3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	29
3.4	Subjek Penelitian.....	30
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	31
3.6	Uji Coba Instrumen Penelitian.....	31
3.7	Teknik Analisis Data.....	36
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	38
4.1.1	Deskripsi Umum Lokasi Penelitian.....	38
4.1.2	Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian.....	40
4.1.3	Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	42
4.1.4	Hasil Analisis Data Penelitian.....	47
4.2	Pembahasan .....	50
4.3	Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Relevansi Penelitian dengan Penelitian Terdahulu .....	25
Tabel 3.1	Skor Nilai Alternatif Skala <i>Likert</i> .....	31
Tabel 3.2	Total Item Skala Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	32
Tabel 3.3	Kisi-kisi Skala Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	33
Tabel 3.4	Kriteria Kategori Skala Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	34
Tabel 3.5	Total Item Skala Regulasi Diri.....	34
Tabel 3.6	Kisi-kisi Skala Regulasi Diri .....	34
Tabel 3.7	Kriteria Kategori Skala Regulasi Diri .....	35
Tabel 3.8	Kriteria Reliabilitas Menurut Sugiyono (2013) .....	36
Tabel 4.1	Hasil Uji Validitas Instrumen Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	40
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Diri .....	41
Tabel 4.3	Hasil Analisis Data Variabel Penelitian .....	43
Tabel 4.4	Rumus Kategorisasi Variabel Penelitian .....	43
Tabel 4.5	Hasil Skoring Skala Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	43
Tabel 4.6	Persentase Kategorisasi Skala Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	44
Tabel 4.7	Hasil Skoring Skala Regulasi Diri .....	45
Tabel 4.8	Persentase Kategorisasi Regulasi Diri .....	46
Tabel 4.9	Hasil Kategorisasi Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	47
Tabel 4.10	Kriteria Koefisiensi Korelasi Menurut Sugiyono (2013) .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pikir Penelitian .....	10
Gambar 4.1 Diagram Persentase Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	44
Gambar 4.2 Diagram Persentase Regulasi Diri Pada Siswa .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Observasi Penelitian.....	63
2. Surat Adopsi Instrumen Penelitian .....	64
3. Surat Keterangan Uji Ahli Instrumen Penelitian .....	65
4. Surat Izin Penelitian .....	68
5. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian.....	69
6. Skala Penelitian Dukungan Sosial <i>Peer Group</i> .....	70
7. Skala Penelitian Regulasi Diri .....	73
8. Laporan Hasil Uji Ahli Instrumen Penelitian .....	76
9. Hasil Penilaian Uji Ahli Instrumen Penelitian .....	77
10. Lembar Pertanyaan Kuesioner ( <i>Google Form</i> ) .....	85
11. Lembar Jawaban Kuesioner ( <i>Google Form</i> ) .....	100
12. Laporan Hasil Uji Coba Validitas .....	104
13. Laporan Hasil Uji Reliabilitas .....	108
14. Laporan Hasil Analisis Data Deskriptif .....	109
15. Tabulasi Data Skala Penelitian Responden .....	110
16. Laporan Hasil Uji Normalitas.....	116
17. Laporan Hasil Uji Linearitas .....	116
18. Laporan Hasil Uji Hipotesis .....	117
19. Laporan Hasil Uji Korelasi Variabel Penelitian .....	117

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sebagai makhluk sosial, manusia tentu akan melakukan interaksi dan sosialisasi dengan manusia lainnya agar bisa bertahan hidup. Sejak dilahirkan, manusia tidak bisa hidup sendiri dan selalu membutuhkan bantuan orang lain, serta selalu belajar dari hal yang ada dilingkungannya. Oleh sebab itu, manusia akan menjalin suatu hubungan dengan orang lain. Pada umumnya, manusia menjalin hubungan dengan orang lain adalah dikarenakan adanya beberapa kesamaan yang dimiliki, seperti keyakinan, perasaan, perilaku, tujuan, motivasi, dan lain sebagainya. Ada beberapa macam bentuk hubungan yang bisa dijalin oleh individu, yaitu hubungan keluarga, hubungan percintaan, dan juga hubungan pertemanan.

Pada saat individu berada diusia bayi hingga usia anak-anak, individu akan belajar dari hal-hal yang ada dilingkungan keluarganya terutama orangtua, seperti belajar berbicara, belajar merangkak hingga berjalan, serta belajar makan dan minum. Hal-hal yang dilihat, dengar, dan rasakan pada individu diusia tersebut akan diserap sebagai proses belajar. Selanjutnya, ketika individu telah memasuki fase remaja, individu sudah mulai bisa belajar dari berbagai sumber selain keluarga, antara lain yaitu dari lingkungan sosial.

Didalam lingkungan sosial individu tidak bisa lepas dari kehidupan berkelompok. Kebutuhan remaja dalam kelompok sosial akan sangat menonjol. Seperti dikelompokkan dalam sebuah sekolah atau suatu kelas, kelompok belajar di sekolah, kelompok organisasi, kelompok bergaul, lingkungan pertemanan, serta kelompok sosial lainnya. Menurut (Hurlock dalam Rahmawati, 2013) umumnya para remaja cenderung lebih lama menghabiskan waktu bersama teman-temannya dibandingkan dengan keluarganya. Hal tersebut dikarenakan remaja akan

menghabiskan sebagian besar waktu dan aktivitasnya diluar rumah, baik itu untuk belajar, bermain, berkumpul dengan teman-teman sekolah maupun teman sepermainan yang dikenal dari lingkungan luar sekolah.

Dampak yang diberikan oleh pengaruh lingkungan sosial memiliki cakupan yang luas. Cakupan tersebut terkait pada nilai-nilai sosial, pola perilaku sosial, serta interaksi sosial. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial juga akan memberikan perubahan yang cepat maupun lambat. Pengaruhnya dapat memberikan perubahan kepada setiap individu yang berada didalam kelompok sosial tersebut. Hubungan pertemanan yang dijalin oleh remaja dengan teman sebayanya dapat terbentuk karena disebabkan hal-hal yang disadari maupun tidak disadari. Selain itu, sering terjadinya kontak pertemuan didalam sebuah kelompok atau lingkungan, baik itu internal maupun eksternal dapat juga menjadi salah satu penyebab terjalinnya suatu hubungan pertemanan.

(Hurlock dalam Hakim, 2017) menegaskan bahwa fase remaja merupakan fase ketika individu sedang menghadapi “persoalan identitas”. Remaja cenderung kurang paham siapa diri mereka sebenarnya, apa yang mampu dikerjakan, dimana keterbatasan dalam dirinya, kearah mana remaja berjalan, dimana tempatnya dalam masyarakat, apa tuntutan masyarakat jika remaja berdiri pada suatu tempat tertentu, bagaimana tugas-tugas perkembangannya, serta bagaimana mencapai hubungan yang lebih matang dengan pria maupun wanita. Pada tahap ini mereka akan mencari jati diri melalui kelompok teman sebayanya (*peer group*).

*Peer group* dapat diartikan sebagai kelompok teman, sahabat, atau orang yang memiliki beberapa kesamaan baik dari segi usia, pola pikir, perasaan, serta motivasi. (Kunjoro dalam Yuliani, 2018) mengemukakan bahwa *peer group* merupakan suatu bentuk hubungan sosial yang dibangun dan bersumber dari teman sebaya, dimana mereka akan menawarkan dan memberikan bantuan kepada teman lainnya ketika sedang mengalami kesulitan. Umumnya, dalam sebuah *peer group* memiliki ciri-ciri yaitu, jumlah anggotanya kecil, ada kepentingan yang bersifat umum dan dibagi secara langsung, serta terjadi kerja sama dalam upaya mencapai kepentingan tersebut. Salah satu fungsi utama dari *peer group* sendiri adalah untuk mengembangkan perkembangan sosial yang sebagaimana telah

dijelaskan oleh (Piaget dalam Santrock, 2007) “Melalui interaksi dengan kawan-kawan sebaya, anak-anak dan remaja mempelajari modus relasi yang timbal balik secara simetris”. Relasi positif yang terjadi dalam *peer group* akan dibutuhkan bagi perkembangan sosial yang normal dimasa remaja.

Pada umumnya remaja akan mendapatkan informasi yang lebih, yang tidak mereka dapatkan di keluarga. Para remaja akan menjadikan *peer group* sebagai tolak ukur untuk bertindak apakah hal yang dilakukan benar atau salah. Remaja akan mendapatkan umpan balik dari berbagai hal ketika sedang berada didalam *peer group*, dan karena hal tersebut remaja akan jauh lebih merasa nyaman. Didalam *peer group*, anggotanya memiliki kedekatan dan tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2007). *Peer group* merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman dan panduan moral, serta setting untuk mendapatkan otonomi dan independensi dari orang tua. (Santosa dalam Aziz, 2015) mengatakan bahwa suatu *peer group* akan sukses ketika para anggotanya dapat berinteraksi.

Pada fase remaja, individu akan menjadi sosok yang labil dalam melakukan suatu tindakan, seperti dalam mengambil sebuah keputusan. Biasanya remaja akan mengambil sebuah keputusan yang didasarkan pada pendapat teman-temannya. Hal ini dikuatkan dengan pendapat (Nickerson, 2005) yang mengatakan bahwa pada masa remaja, komunikasi dan kepercayaan terhadap orang tua akan berkurang dan beralih kepada teman sebaya untuk memenuhi kebutuhan kelekatan (*attachment*). Tentu saja akan berdampak pula pada diri remaja yang lebih senang ketika meminta pendapat kepada temannya dibandingkan dengan orangtuanya. Suatu *peer group* akan sangat bermanfaat jika dapat memberikan dampak positif, seperti ketika seorang remaja memiliki hubungan yang baik dengan teman sebayanya, maka hal ini akan sangat membantu dalam perkembangannya.

Hubungan yang baik diantara teman sebaya akan sangat membantu remaja menemukan sosok jati diri yang sebenarnya. Sebaliknya, ada beberapa kasus remaja yang terlibat hal-hal negatif seperti penyalahgunaan narkoba dan obat-obat terlarang yang juga disebabkan oleh pengaruh teman sebayanya. Maka dalam hal ini *peer group* memberikan pengaruh yang negatif bagi diri remaja. Pengaruh yang kuat dari hubungan *peer group* ini membuat remaja memiliki dukungan dan

merasa percaya diri dalam melakukan sesuatu. Menurut (Hurlock dalam Rahmawati, 2013) masa remaja dianggap sebagai masa yang labil yaitu dimana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran yang lebih lanjut. Oleh sebab itu jika remaja tidak memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, maka akan sangat mudah untuk terbawa arus pergaulan yang tidak baik. Didalam suatu *peer group*, harus ada komitmen yang bisa diterapkan pada diri sendiri agar tidak mudah terbawa pengaruh yang buruk dari orang lain. Komitmen tersebut merupakan salah satu upaya agar individu bisa mengatur dirinya sendiri dalam melakukan suatu aktivitas di kehidupan sehari-hari.

Remaja yang sedang mengalami masa transisi akan menghadapi beberapa perubahan untuk dapat menyeimbangkan tuntutan dari lingkungan sosial. Proses penyeimbangan dengan lingkungan sosial tersebut akan menyebabkan dua kemungkinan, yaitu dapat membantu atau mengganggu tugas perkembangannya. Oleh sebab itu remaja diharapkan dapat memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan diri sendiri. Upaya mengatur dan mengendalikan diri sendiri dalam melakukan suatu aktivitas disebut sebagai kemampuan regulasi diri.

Regulasi diri merupakan proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari ransangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita (Bauer, 2011). Regulasi diri juga memiliki artian sebagai kemampuan mengatur dan mengendalikan perilaku manusia. Disisi lain (Suryani dalam Sari, 2020) juga berpendapat bahwa kemampuan pengelolaan diri atau regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental seperti intelegensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca, melainkan proses pengarahan atau penginstruksian diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Regulasi diri merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia. Istilah regulasi diri pertama kali dimunculkan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosialnya, yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri (Boeree dalam Alfiana, 2013). Regulasi diri

merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan.

Regulasi diri penting dimiliki oleh individu dalam membantu perkembangannya, karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan individu (Pervin, 2010). Individu dengan regulasi diri yang baik akan cenderung mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh norma, nilai dan hukum yang berlaku pada masyarakat dan dapat meredam konflik yang terjadi (Johnstone dalam Manab, 2016). Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya. Sementara individu yang kurang mampu dalam meregulasi diri, dimungkinkan tidak mampu untuk mencapai kesuksesan yang sempurna dalam kehidupan sosial.

Pada regulasi diri terdapat aspek yang harus diperhatikan agar siswa dapat mencapai tujuan belajar, aspek-aspek tersebut meliputi metakognitif, emosi, dan perilaku. Hal-hal tersebut menjadi sangat penting untuk dinilai bagaimana kemampuan regulasi yang telah dicapai oleh siswa. Dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan *peer group* akan mempengaruhi bagaimana metakognitisi, emosi, serta perilaku siswa dalam hal pembelajaran. Jika siswa memiliki keterampilan regulasi diri yang baik, maka siswa dapat melakukan langkah-langkah regulasi diri seperti observasi diri, evaluasi diri, serta akan reaksi diri, sehingga akan dijadikan proses belajar pada metakognisinya terlebih dahulu sebelum siswa melakukan suatu hal.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah peneliti lakukan di lingkungan SMA Negeri 5 Bandar Lampung pada bulan februari tahun 2021 didapatkan beberapa informasi bahwa terdapat siswa di SMA Negeri 5 Bandar Lampung yang memiliki permasalahan antara lain yaitu, siswa yang sulit merencanakan dan mengatur kegiatan belajar, siswa yang tidak mampu memotivasi diri untuk belajar, siswa yang tidak memiliki kontrol diri sehingga mengganggu kegiatan

belajar, siswa yang tidak mampu mengevaluasi perkembangan belajar, serta siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun belajarnya.

Dari informasi tersebut dapat diketahui bahwa beberapa permasalahan yang dialami siswa memiliki hubungan atau keterkaitan antara pengaruh sosial *peer group* dengan kemampuan regulasi diri. Hubungan yang dibentuk oleh siswa bersama teman sebayanya akan berdampak pada sikap dan pandangan siswa pada suatu hal. Permasalahan yang telah disebutkan diatas tidak lepas dari pengaruh dukungan sosial, terutama dukungan sosial yang diterima oleh siswa dari lingkungan *peer group*. (Myers, 2012) mengemukakan bahwa pengaruh sosial yang kuat dapat mengubah sikap seseorang terhadap suatu kepercayaan dan merujuk pada suatu perilaku. Artinya, besar kemungkinan bahwa pengaruh dukungan sosial *peer group* dapat mempengaruhi kemampuan regulasi diri pada siswa.

Berdasarkan penjabaran diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang bagaimana kelompok teman sebaya (*peer group*) dapat mempengaruhi kemampuan regulasi diri. Oleh sebab itu, penulis akan mengambil judul mengenai **“Pengaruh Dukungan Sosial *Peer Group* Terhadap Kemampuan Regulasi Diri Pada Siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat siswa yang sulit merencanakan dan mengatur kegiatan belajar.
2. Terdapat siswa yang tidak memiliki kontrol diri sehingga mengganggu kegiatan belajar.
3. Terdapat siswa yang tidak mampu mengevaluasi perkembangan belajar.
4. Terdapat siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial maupun belajarnya.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dibahas diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu :

“Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022?”

### **1.4 Pembatasan Masalah**

Penelitian ini hanya difokuskan dan dibatasi untuk mengkaji bagaimana pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022, tanpa memberikan suatu pelayanan didalam bimbingan dan konseling.

### **1.5 Tujuan dan Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan dan pembatasan masalah yang sudah diuraikan diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung pada tahun pelajaran 2021/2022.

#### **1.5.2 Manfaat Penelitian**

Secara umum penelitian ini mempunyai dua manfaat, yakni manfaat yang sifatnya teoritis dan manfaat yang sifatnya praktis. Secara rinci manfaat yang dimaksud adalah sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, dan dapat membantu menyelesaikan topik permasalahan yang ada didalam penelitian tentang bagaimana pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri siswa.

## 2. Manfaat Praktis

Informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hal-hal yang berkaitan dengan pengaruh *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri siswa. Dan juga dapat menjadi referensi dan sumber bacaan serta acuan untuk guru bimbingan konseling atau konselor dalam menangani permasalahan siswa yang berkaitan dengan kemampuan regulasi diri.

### 1.6 Kerangka Pikir

Menurut (Uma Sekaran dalam Sugiyono, 2013) mengatakan bahwa “Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai hal yang penting. Dengan demikian maka kerangka berpikir adalah sebuah pemahaman yang melandasi pemahaman-pemahaman yang lainnya, sebuah pemahaman yang paling mendasar dan menjadi pondasi bagi setiap pemikiran atau suatu bentuk proses dari keseluruhan penelitian yang akan dilakukan”.

Objek dalam penelitian ini adalah remaja sekaligus siswa yang sedang duduk dibangku Sekolah Menengah Atas (SMA), yang sedang berada dalam fase labil untuk menemukan jati diri. Pada masa remaja, individu akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Hal inilah yang menyebabkan remaja akan sangat lekat dengan kehidupan *peer group*. (Santoso dalam Erhansyah, 2018) “Anak tumbuh dan berinteraksi dalam dua dunia sosial yaitu dunia orang dewasa dan dunia *peer group* (sebayanya)”. Dalam kehidupan sehari-hari individu hidup dalam tiga lingkungan yaitu keluarga, sekolah, dan masyarakat. *Peer group* tidak mementingkan adanya struktur organisasi, namun diantara anggota kelompok merasakan adanya tanggung jawab atas keberhasilan dan kegagalan kelompoknya.

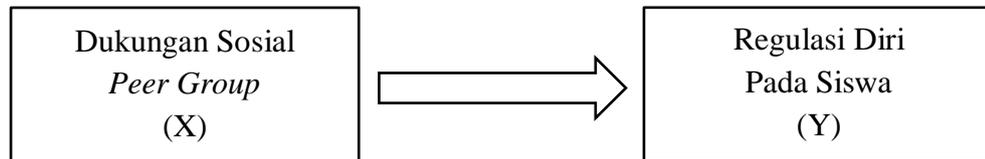
Ada faktor-faktor yang mempengaruhi *peer group* dapat terbentuk menurut hasil penelitian (Rahmawati, 2013), yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu berupa perasaan nyaman yang didapat dari interaksi dengan anggota *peer*

*group*. Sedangkan faktor eksternal meliputi karakter dan kepribadian dari anggota *peer group* lainnya, dan kebiasaan-kebiasaan yang dimiliki baik serupa maupun berbeda. Remaja akan lebih mencari tahu siapa diri mereka melalui penilaian orang lain. Cara pandang dan penilaian yang diterima akan mempengaruhi sikap dan pandangan hidup pada individu tersebut. Oleh sebab itu, kemampuan regulasi diri remaja sangat penting karena akan mempengaruhi kepribadian, tingkah laku, pemahaman dalam mengambil sebuah keputusan, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian (Atiyah et al., 2020) yang dilakukan kepada remaja, terdapat korelasi positif antara regulasi diri dengan kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri remaja, semakin baik pula penyesuaian dirinya.

Tidak mudah bagi remaja yang sedang mengalami masa transisi menghadapi beberapa perubahan untuk dapat menyeimbangkan tuntutan dari lingkungan sosial. Terlebih remaja masih sering berada pada kondisi atau suasana hati yang labil akan mempermudah mereka untuk mengalami permasalahan yang dapat mengganggu tugas perkembangannya. Tetapi remaja diharapkan dapat memiliki kemampuan regulasi diri yang baik agar tidak mudah terbawa arus lingkungan yang buruk dan dapat menempatkan atau menyesuaikan diri didalam lingkungan sosial dengan sebagaimana mestinya. Pada diri siswa, regulasi diri memiliki artian sebagai kemampuan siswa dalam mengatur strategi belajarnya sendiri, meliputi pikiran, perasaan dan tingkah laku, mulai dari merencanakan, mengontrol, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan dalam belajar.

Guru atau pendidik juga memberikan sumbangan penting dalam pembentukan regulasi diri remaja atau siswanya, dengan mengidentifikasi keperluan, kebutuhan siswanya dan memberikan petunjuk agar lebih berkembang pada arah yang baik melalui petunjuk, motivasi, dan pemodelan yang dilakukan oleh guru agar dapat ditiru oleh siswanya (Florez dalam Manab, 2016). Akhirnya ketika remaja mendapatkan ransangan dari luar baik berupa pengetahuan (metakognisi), motivasi, ataupun perlakuan yang mengarah tindakan positif, remaja akan mempunyai regulasi diri yang baik. Berdasarkan uraian yang dikemukakan di

atas, sebagai pemikiran penulis tentang keterkaitan kedua variabel penelitian, yaitu *peer group* memiliki pengaruh terhadap kemampuan regulasi diri individu, terutama siswa. Selanjutnya untuk lebih jelasnya kerangka pikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1.1** Kerangka Pikir Penelitian

### 1.7 Hipotesis

Hipotesis pada dasarnya merupakan suatu jawaban sementara (preposisi) yang dianggap benar dan dijadikan dasar bagi pengambilan keputusan. Menurut (Sugiyono, 2013) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, dimana permasalahan yang diteliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan kerangka pikir yang telah penulis dikemukakan, maka hipotesis yang diajukan adalah :

Ha : Terdapat pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2021/2022.

Ho : Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2021/2022.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Dukungan Sosial *Peer Group***

Fase remaja merupakan fase dimana individu mulai banyak menghabiskan waktu dengan lingkungan *peer group* dibandingkan keluarganya. Hal tersebut disebabkan karena remaja banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan di sekolah. Interaksi dan sosialisasi yang dilakukan remaja dengan lingkungan *peer group* akan merangsang remaja untuk membantu atau menghambat perkembangannya. Oleh karena itu dukungan sosial *peer group* memiliki peran yang sangat penting bagi perkembangan remaja baik secara emosional maupun secara sosial.

#### **2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial *Peer Group***

(Sarafino, 2011) menjelaskan dukungan sosial sebagai suatu kesenangan yang dirasakan individu atas perhatian, penghargaan akan kepedulian, dan pertolongan nyata yang diterima dari orang lain. Dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan, namun yang terpenting adalah bagaimana persepsi orang yang diberi dukungan sosial terhadap makna dari bantuan tersebut. (Smet, 1994) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal.

Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segala hal akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial yang menunjukkan adanya hubungan interpersonal dapat melindungi individu terhadap konsekuensi negatif atas stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, serta timbul rasa percaya diri dan kompeten (Kumalasari, 2012).

*Peer group* merupakan kelompok teman sebaya dengan dukungan sosial yang dibangun dan bersumber dari teman sebayanya itu sendiri. (Santrock, 2007) mendefinisikan bahwa *peer group* merupakan anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. *Peer group* juga merupakan sumber afeksi, simpati, pemahaman, dan panduan moral, tempat bereksperimen, dan *setting* untuk mendapatkan otonomi dan independensi dari orang tua (Papalia dalam Safitri, 2018).

*Peer group* dapat menjadi media dalam usaha pengarahan moral dan perilaku kedisiplinan remaja. *Peer group* menjadi lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya (Andi, 1982). *Peer group* dapat mempengaruhi tatanan hidup dan kepribadian individu. Melalui *peer group*, individu dapat mempelajari kemampuan baru yang seringkali berbeda dari apa yang mereka pelajari dilingkungan keluarga.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas tentang pengertian dukungan sosial dan *peer group*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial *peer group* adalah persepsi individu berupa dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya yang meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, serta dukungan jaringan sosial. Hubungan yang positif antara remaja dengan *peer group* akan memberikan dampak yang positif, seperti pencapaian hasil prestasi belajar.

### **2.1.2 Sumber Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, dan kepedulian yang individu dapatkan dari orang lain. Dukungan sosial bisa berasal dari lingkungan keluarga, teman, maupun masyarakat disekitar individu. (Kuntjoro dalam Karina, 2018) menyatakan bahwa ada dua sumber dukungan sosial yang dapat diterima atau diberikan oleh individu yaitu sumber artifisial, dan sumber natural.

1. Dukungan sosial artifisial, adalah dukungan sosial yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang, misalnya dukungan sosial akibat bencana alam melalui berbagai sumbangan sosial.

2. Dukungan sosial natural, adalah dukungan sosial yang diterima seseorang melalui interaksi sosial dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang ada dilingkungan disekitar. Misalnya anggota keluarga, teman dekat, atau relasi. Dukungan sosial natural bersifat non-formal.

### 2.1.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Dukungan sosial *peer group* merupakan bentuk kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang diterima oleh individu dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan, namun termasuk dengan relasi yang dibentuk oleh teman sebaya didalam *peer group*.

Selama masa remaja, pergaulan dengan *peer group* menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan sosial. (Sarafino, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial dibagi kedalam lima bentuk diantaranya :

1. Dukungan emosional  
Dukungan yang melibatkan ekspresi dari empati, kepedulian, dan perhatian kepada orang lain. Dukungan ini memberikan perasaan aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi yang dirasakan seseorang.
2. Dukungan penghargaan  
Dukungan berupa ungkapan penghargaan positif kepada orang lain serta memberikan perasaan berharga yang menganggap bahwa dirinya memiliki kemampuan berbeda dengan orang lain sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada seseorang.
3. Dukungan instrumental  
Dukungan berupa pemberian bantuan secara langsung seperti bantuan uang atau materi lainnya.
4. Dukungan informasi  
Dukungan yang terdiri dari pemberian nasihat, arahan, saran, serta umpan balik mengenai apa yang dilakukan individu tersebut untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi.
5. Dukungan jaringan sosial  
Dukungan yang menimbulkan perasaan memiliki pada individu karena ingin menjadi anggota dalam kelompok.

### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Dukungan sosial merupakan pertukaran hubungan antar pribadi yang bersifat timbal balik dimana individu memberikan bantuan kepada individu yang lain. Ada banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya dukungan sosial pada individu. (Myers, 2012) berpendapat bahwa hal-hal yang dapat mempengaruhi individu untuk memberikan dukungan sosial, antara lain sebagai berikut :

1. Empati, yaitu kondisi dimana individu turut merasakan kesusahan yang dialami oleh orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
2. Norma dan nilai sosial, yaitu hal-hal yang berlaku dan diterapkan dilingkungan sekitar sebagai bagian dari pengalaman sosial. Norma dan nilai sosial akan mengarahkan individu untuk bertingkah laku dan menjalankan kewajiban dalam kehidupan. Dengan begitu individu akan berupaya untuk memberikan bantuan kepada orang lain supaya dapat mengembangkan kehidupan sosialnya.
3. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, serta informasi. Keseimbangan dalam pertukaran sosial akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik akan membuat individu lebih percaya bahwa dirinya maupun orang lain bisa memberikan bantuan sosial kepada yang membutuhkan.

### **2.1.5 Faktor Penghambat Dukungan Sosial**

Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi individu yang menerima bantuan atas makna dari bantuan yang diberikan. Selain ada yang faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, ada juga hal yang dapat menjadi penghambat dukungan sosial. (Cahyadi dalam Maziyah, 2015) menjelaskan bahwa ada tiga faktor yang dapat menjadi penghambat pemberian dukungan sosial pada seseorang, yaitu :

1. Penarikan diri dari orang lain, hal ini disebabkan karena harga diri yang rendah, ketakutan untuk dikritik, adanya pengharapan bahwa orang lain tidak akan menolong, menghindar, mengutuk diri, diam, menjauh, serta tidak mau meminta atau menerima bantuan.
2. Melawan orang lain, seperti bersikap curiga, tidak sensitif, tidak ada timbal balik, serta berperilaku agresif.
3. Tindakan sosial yang tidak pantas, seperti membicarakan dirinya secara terus menerus, mengganggu orang lain, berpakaian tidak pantas, serta tidak pernah merasa puas akan suatu hal.

### **2.1.6 Dampak Dukungan Sosial**

Dukungan sosial dapat memberikan dampak kepada individu, baik berupa dampak positif maupun dampak negatif. Dengan adanya dukungan sosial, individu akan mendapatkan kenyamanan secara fisik dan psikologis. Menurut (Sarafino, 2011) dukungan sosial dapat memberikan dampak positif dan negatif bagi fisik dan psikologis individu. Dampak tersebut diantaranya :

1. Dampak positif dukungan sosial :
  - a. *The Buffering Hypothesis*, yaitu kondisi dimana individu bisa melawan efek negatif dari tingkat stres yang tinggi dikarenakan adanya bantuan berupa dukungan sosial yang didapat dari individu yang lainnya. Dengan adanya kondisi ini, individu akan dapat mengubah respon atas permasalahan yang dihadapi, serta dapat menemukan titik terang dari permasalahan tersebut.
  - b. *The Direct Hypothesis*, kondisi ini akan membuat individu memiliki perasaan yang kuat akan dicintai dan dihargai. Dengan adanya kondisi ini, individu akan merasa orang lain peduli dan membutuhkan kehadiran dirinya.
2. Dampak negatif dukungan sosial :
  - a. Dukungan sosial yang diberikan dianggap sebagai sesuatu yang tidak membantu. Hal ini dapat terjadi karena dukungan yang diberikan tidak

cukup. Individu tidak merasa perlu dibantu dan tidak memperhatikan atas dukungan yang diberikan.

- b. Dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu.
- c. Sumber pemberi dukungan tidak memberikan contoh yang baik pada individu, seperti mencontohkan perilaku yang buruk.
- d. Terlalu menjaga atau tidak mendukung individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan.

## **2.2 Regulasi Diri**

Fase remaja merupakan fase dimana yang individu banyak interaksi dengan *peer group* sebagai salah satu bentuk lingkungan sosialnya. Dalam berperilaku dilingkungan sosial, ada komitmen yang perlu diterapkan pada tiap individu. Sebuah komitmen yang diterapkan bertujuan untuk mengontrol dan mengatur diri dalam bertindak. Komitmen inilah yang menjadi suatu regulasi untuk masing-masing individu. Regulasi diri yang baik akan membantu seseorang untuk melanjutkan peran dalam kehidupan sehari-hari dengan baik, sebaliknya ketika seseorang belum dapat meregulasikan diri dengan baik maka peran yang sedang dilakukan akan mengganggu peran yang lainnya.

### **2.2.1 Pengertian Regulasi Diri**

(Bauer, 2011) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial agar sesuai dengan nilai, moral, dan aturan yang berlaku dalam lingkungan masyarakat. (Dias dalam Manab, 2016) mengemukakan juga bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan

tindakan, serta bisa juga diatur mekanismenya pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita-cita yang diinginkan.

(Zimmerman, 2008) mendeskripsikan regulasi diri (*self-regulated*) merupakan pengelolaan proses belajar siswa melalui pengaturan dan pencapaian tujuan yang mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Sedangkan Santrock (2007) mendeskripsikan regulasi diri (*self regulated*) merupakan kemampuan siswa dalam melakukan perencanaan strategi belajar dan memantau diri atas pikiran, perasaan serta perilaku dengan tujuan untuk mencapai suatu sasaran, baik sasaran akademik ataupun sasaran sosioemosional.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas tentang pengertian regulasi diri, dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi diri pada siswa merupakan kemampuan siswa dalam mengatur strategi belajarnya sendiri baik secara pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Strategi tersebut dimulai dari merencanakan, memantau, mengontrol, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan belajar sebagai siswa.

### **2.2.2 Karakteristik Siswa yang Memiliki Regulasi Diri**

(Winne dalam Santrock, 2007) berpendapat regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan yang dimaksud bisa berupa tujuan akademik, seperti kemampuan meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, mengajukan pertanyaan yang relevan atau tujuan sosioemosional, seperti kemampuan mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya. (Santrock, 2007) mengemukakan karakteristik siswa dengan keterampilan regulasi diri yaitu antara lain :

1. Siswa terbiasa dalam strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka dalam berkomunikasi.
2. Memiliki kemampuan mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu
3. Memiliki kemampuan meningkatkan motivasi diri sendiri

4. Memiliki kemampuan mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu kegiatan belajar
5. Memiliki kemampuan memonitor dan mengevaluasi kemajuan target belajar
6. Memiliki kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan untuk mencapai prestasi belajar

### **2.2.3 Aspek-aspek Regulasi Diri**

Regulasi diri berarti juga ketahanan diri terhadap rangsangan dari lingkungan luar yang memaksa individu untuk melakukan tindakan baik itu tindakan yang positif maupun tindakan negatif. Regulasi diri yang baik akan mendorong individu untuk mencapai suatu cita-cita atau keinginan, serta kepuasan yang ada didalam dirinya.

Regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) menurut Zimmerman (2008) terdiri dari tiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi intrinsik, dan perilaku aktif belajar. Berikut merupakan penjelasan dari aspek regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*):

1. Metakognisi, yaitu pengetahuan yang berasal dari proses kognitif seperti kemampuan siswa dalam merencanakan, mengorganisasi, mengatur dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar
2. Motivasi intrinsik, yaitu keinginan yang berasal dari dalam diri siswa yang dapat mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Merasa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Timbul dari dalam diri siswa tanpa adanya paksaan dari orang lain
3. Perilaku aktif belajar, yaitu sikap siswa dalam meningkatkan kemampuan belajar untuk dapat menentukan tujuan, memilih dan mengembangkan strategi belajar serta melakukan kontrol diri.

### **2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada siswa bisa meliputi faktor internal (dari dalam diri) dan faktor eksternal (dari luar diri). Baik faktor dalam diri ataupun luar diri, keduanya saling berinteraksi dan kemudian mempengaruhi

regulasi diri pada siswa. Menurut (Zimmerman, 2008) ada tiga faktor dapat yang memengaruhi regulasi diri pada siswa, yaitu:

1. Individu, meliputi hal-hal berupa pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai.
2. Perilaku, upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur suatu aktivitas akan meningkatkan regulasi pada diri individu. Dalam perilaku ini, (Bandura dalam Manab, 2016) berpendapat bahwa terdapat tiga tahapan yang berkaitan dengan regulasi diri diantaranya: *Self observation*, *Self judgment*, *Self reaction*.
3. Lingkungan, hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

### **2.2.5 Tahapan Regulasi Diri**

(Bandura dalam Manab, 2016) mengemukakan bahwa kepribadian individu dibentuk melalui kognitif, perilaku serta lingkungan sosial. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar merupakan bentuk regulasi diri yang dilakukan oleh individu. Regulasi diri memiliki beberapa tahapan didalam proses pembentukannya terhadap individu. Tahapan regulasi diri tersebut menurut (Bandura dalam Manab, 2016) antara lain :

1. *Receiving*, langkah yang dilakukan individu ketika menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik.
2. *Evaluating*, pengolahan informasi ketika telah melewati tahap *receiving*. Pada proses ini terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (*eksternal*) tersebut dengan pendapat diri pribadi (*internal*) yang telah didapatkan sebelumnya.
3. *Trigerring*, merupakan tahap dimana individu bersedia melakukan suatu perubahan. Sebagai kelanjutan dari perbandingan pada proses evaluasi diri sebelumnya, memicu perasaan positif atau negatif. Dalam tahap ini, individu cenderung mengarah pada perubahan perilaku.

4. *Searching*, merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya dipresepikan terlebih dahulu masalah tersebut terhadap dirinya kemudian dihubungkan dengan orang lain atau lingkungan masyarakat.
5. *Formulating*, merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya yang menjadi pendukung.
6. *Implementing*, adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan.
7. *Assesing*, adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

#### **2.2.6 Bentuk Regulasi Diri**

(Subandi dalam Fitriani, 2019) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu pengaturan diri yang berguna untuk mengatur keseimbangan arah tujuan yang bergerak kesuatu arah dan menjauh dari suatu hal yang dapat merusak pengaturan diri yang sudah dibentuk. Munculnya pergerakan perilaku disebabkan adanya kontrol terhadap umpan balik yang diterima sehingga memunculkan suatu perilaku. (Subandi dalam Fitriani, 2019) juga mengemukakan beberapa bentuk regulasi diri yang berdasarkan pada teori determinasi diri yaitu:

1. *Amotivation regulation*, adalah keadaan dimana individu merasa tidak ada hubungan antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut.
2. *External regulation*, ketika perilaku diregulasi oleh faktor eksternal seperti adanya hadiah dan batasan. Perilaku yang ditampilkan bukan merupakan pilihan melainkan karena merasa sebagai kewajiban.
3. *Introjected regulation*, individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

4. *Identified regulation*, perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan.
5. *Intrinsically motivated behavior*, muncul secara sukarela tanpa ada keterkaitan dengan faktor eksternal karena individu merasa suatu aktivitas bernilai. Motivasi ini menjadi dasar munculnya rasa berkompeten, mandiri dan terhubung (*related*).

### **2.3 Pengaruh Dukungan Sosial *Peer Group* Terhadap Kemampuan Regulasi Diri Pada Siswa**

Sarana awal remaja untuk mengenal dunia luarnya adalah lingkungan sosial yang dimulai dengan teman sepermainan di lingkungan sekolah. Individu yang sedang berada di fase remaja pada umumnya akan sering melakukan interaksi dengan lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang paling dekat dengan remaja ialah *peer group*. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di lingkungan sosial dibandingkan dengan keluarganya. *Peer group* menempati posisi kedua setelah orang tua dalam mempengaruhi perkembangan diri remaja.

Remaja membutuhkan banyak wawasan dalam menyikapi masalah dari pengalaman orang lain. Sehingga banyak dampak yang terjadi akibat pengaruh *peer group* tersebut. Dari interaksi yang dihasilkan oleh *peer group*, remaja akan mengalami beberapa perubahan didalam dirinya. Perubahan tersebut antara lain yaitu adanya perkembangan dalam proses sosialisasi, adanya kebutuhan dalam menerima penghargaan, perlu perhatian dari orang lain, dan lain sebagainya.

Adanya perkembangan dalam diri remaja yang disebabkan oleh lingkungan sosialnya tentu saja akan berpengaruh pada sikap dan kepribadian. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusdiyati (2011) dengan judul “Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung” dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi yang terjadi antara siswa dengan teman sebaya mampu mengembangkan kompetensi sosial, kompetensi diri, maupun pola perilaku siswa yang hampir mirip dengan lingkungan pergaulannya. Dengan demikian remaja akan menerima dukungan-

dukungan yang cukup besar dari lingkungan sosial teman sebaya. Sebagai akibatnya, remaja akan merasa senang apabila diterima didalam *peer group*, sebaliknya remaja akan merasa sangat tertekan dan cemas apabila dikeluarkan dan diremehkan oleh *peer group* tersebut (Santrock, 2007). Dukungan sosial *peer group* merupakan bentuk kesenangan yang didapat dan dirasakan siswa atas perhatian, penghargaan, kepedulian, serta pertolongan secara nyata yang diberikan oleh teman sebaya kepada teman lainnya.

Keberadaan dukungan sosial *peer group* menjadi penting eksistensinya bagi siswa yang masih berada pada fase usia remaja. Sikap labil dan mudah goyah yang dimiliki oleh siswa usia remaja akan sangat berpengaruh dalam mengambil sebuah keputusan. Lingkungan sosial *peer group* siswa akan mampu meningkatkan keterampilan sosial, mengembangkan kemampuan penalaran, dan belajar untuk mengekspresikan perasaan-perasaan dengan cara yang lebih matang. Hal ini merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2015) dengan judul “Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa” yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan yang didapat dari lingkungan sosial *peer group* dapat memberikan dampak positif bagi siswa terutama dalam hal berperilaku asertif. Berperilaku asertif artinya siswa memiliki prinsip yang kuat sehingga mampu mengambil keputusan, tidak mudah terbawa arus negatif dari perilaku teman sebaya, serta tidak mudah goyah dalam berpendirian.

Adanya dukungan sosial yang diberikan *peer group* merupakan salah satu upaya yang dapat membantu remaja sebagai siswa disekolah dalam mengatasi permasalahan belajarnya. Dukungan sosial yang diperoleh siswa dari *peer group* dapat menyebabkan dirinya termotivasi untuk berusaha menggapai tujuan belajar. Siswa juga akan mempunyai rasa percaya diri dalam mengerjakan tugas sekolah sebagaimana yang telah menjadi kewajiban seorang siswa. Selain itu siswa akan merasa dihargai, dihormati, dan diterima oleh lingkungan *peer group*. Hal tersebut dikarenakan siswa mendapatkan dukungan fisik dan psikologis dari teman sebaya dalam proses belajar. Zimmerman (2001) mengungkapkan bahwa remaja yang mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya, maka akan mampu bekerja sama dengan baik pula saat sedang mengerjakan tugas.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2015) dengan judul “Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya dengan Prestasi Belajar Siswa SMKN” dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan atau relasi yang baik antara siswa yang satu dengan yang lain yang terjalin dalam kelompok teman sebaya akan memberikan pengaruh terhadap pembelajaran siswa. Menciptakan relasi yang baik antar siswa di sekolah diperlukan agar dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan maupun hasil belajar siswa sehingga berdampak pula pada prestasi belajar siswa (Slameto dalam Nasution, 2018).

Dukungan sosial yang siswa dapatkan dari *peer group* akan menyebabkan siswa menjadi termotivasi untuk berusaha menggapai tujuan belajarnya. Siswa akan merasa percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah yang didapat. Kelekatan siswa dengan teman sebaya akan mampu mengkomunikasikan perasaan-perasaan yang dimiliki, memilikinya kemampuan untuk menyesuaikan diri, serta memiliki perasaan aman dalam diri (Greenberg dalam Rasyid, 2013).

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk melakukan “kontrol” terhadap dirinya sendiri. “Kontrol” disini kaitannya erat dengan pengaturan emosi dan perilaku terhadap perubahan situasi apapun, yang mampu dilakukan individu secara mandiri. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar dinamakan regulasi diri (Bandura dalam Manab, 2016). Sumber yang penting untuk membentuk sikap individu adalah dengan mengadopsi sikap-sikap tersebut dari orang lain melalui proses pembelajaran sosial (Byrne, 2005). Dalam hal ini, regulasi diri yang dimaksud adalah regulasi diri dalam belajar pada siswa remaja yang sedang duduk dibangku sekolah khususnya sekolah menengah atas.

Keberadaan *peer group* sangat mempengaruhi kemampuan regulasi diri pada siswa, dimulai dari pemahaman diri remaja terhadap bagaimana konsep dirinya sendiri. Fenomena terkait dengan dukungan sosial *peer group* dan regulasi diri dalam belajar pada penelitian ini yaitu merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya Terhadap Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (*Boarding School*)” dimana terdapat pengaruh yang positif antara dukungan sosial *peer group* dengan regulasi diri siswa dalam belajar. Dalam penelitian tersebut juga

menunjukkan adanya kontribusi yang cukup besar antara dukungan sosial *peer group* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa. (Zimmerman, 2001) mendeskripsikan regulasi diri dalam belajar merupakan pengelolaan proses belajar siswa yang melalui pengaturan dan pencapaian tujuan yang mengacu pada metakognisi dan perilaku aktif dalam belajar mandiri, baik secara metakognitif, motivasional, maupun behavioral.

Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik akan mampu memonitor dirinya sendiri sehingga dapat mengidentifikasi dan menganalisis kemampuan yang dimilikinya seperti kelebihan dan kekurangan dalam belajar serta pemahaman diri terhadap pelajaran di sekolah. Setelah mampu memonitor, siswa akan mampu melakukan perencanaan terhadap proses belajarnya, seperti menentukan tujuan dan strategi belajar yang akan digunakan, melaksanakan rencana belajar serta mengevaluasi pelaksanaan rencana tersebut..

Kemampuan regulasi diri bukan merupakan sesuatu didapat sejak lahir, melainkan dapat dipelajari dan biasanya didapatkan dari hasil pembelajaran dengan lingkungan sosial. Hasil pembelajaran yang didapat dari interaksi dengan *peer group* dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri. Oleh sebab itu dukungan sosial *peer group* memiliki peranan cukup penting dan dapat mempengaruhi siswa dalam mengatur proses belajarnya. Jika dukungan sosial *peer group* yang diterima oleh siswa rendah, maka dapat mengakibatkan terhambatnya kemampuan siswa untuk mencapai proses belajar yang maksimal.

Proses belajar yang maksimal akan didapatkan siswa dengan melakukan regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu strategi yang sangat penting bagi siswa. Dengan adanya kemampuan regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh siswa, maka secara tidak langsung akan menunjang tingginya prestasi akademik yang akan diraih oleh siswa. Hal tersebut merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Febrianela (2013) dengan judul “*Self-Regulated Learning* dengan Prestasi Akademik Siswa Akselerasi” dimana hasil penelitian menginformasikan bahwa jika regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh siswa tinggi, maka prestasi akademik juga akan tinggi. Begitupun sebaliknya, jika regulasi diri dalam belajar rendah maka prestasi akademik siswa juga rendah.

Dukungan yang diberikan *peer group* memberikan kontribusi pada regulasi diri dalam belajar siswa. Apabila siswa mengalami permasalahan saat meregulasi diri dalam belajar, teman sebaya akan membantu teman sebaya lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2012) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Kawan Sebaya dengan Motivasi Berprestasi Alumni Siswa-Siswi SMAN 38 Jakarta” dimana hasil penelitian menginformasikan bahwa siswa dengan dukungan sosial *peer group* saling memberikan dukungan emosional dan memberikan informasi penting yang dapat dijadikan referensi dalam membandingkan keyakinan, nilai, sikap, dan kemampuan siswa yang satu dengan siswa yang lain.

Merujuk pada beberapa penelitian lain yang serupa yaitu dengan penelitian yang dilakukan oleh Savira (2013) dengan judul “*Self-Regulated Learning* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi” yang menunjukkan hasil penelitian bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah akan diikuti dengan prokrastinasi akademik yang tinggi. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi akan diikuti dengan prokrastinasi akademik yang rendah.

Secara singkat, relevansi antara penelitian yang sedang diteliti dengan penelitian terdahulu yaitu membahas tentang keterkaitan antara dukungan sosial *peer group* dengan regulasi diri pada siswa. Hasil penelitian terdahulu dijadikan acuan oleh peneliti untuk menjadi sumber referensi dalam melakukan penelitian. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.1** Relevansi Penelitian dengan Penelitian Terdahulu

No	Nama (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Relevansi dengan Penelitian yang Diteliti
1.	Kusdiyati (2011)	Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung	Interaksi siswa dengan teman sebaya mampu mengembangkan kompetensi sosial, kompetensi diri, serta pola perilaku yang menjadi mirip dengan lingkungan pergaulannya.	Perkembangan didalam diri remaja disebabkan oleh lingkungan sosial. Dengan adanya lingkungan sosial, akan memberikan pengaruh pada sikap dan kepribadian remaja.

2.	Hasanah (2015)	Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa	Hubungan yang didapat dari lingkungan sosial <i>peer group</i> dapat memberikan dampak positif bagi siswa terutama dalam hal berperilaku asertif.	Lingkungan sosial <i>peer group</i> mampu meningkatkan keterampilan sosial, kemampuan penalaran, dan belajar bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang.
3.	Aziz (2015)	Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya dengan Prestasi Belajar Siswa SMKN	Relasi yang terjalin dengan baik antara siswa yang satu dengan yang lain dalam kelompok teman sebaya akan memberikan pengaruh terhadap pembelajaran siswa.	Menciptakan relasi yang baik antar siswa di sekolah diperlukan agar dapat memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan dan hasil belajar siswa sehingga berdampak pula pada prestasi belajar siswa.
4.	Puspitasari (2018)	Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya Terhadap Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama ( <i>Boarding School</i> )	Terdapat pengaruh yang positif antara dukungan sosial <i>peer group</i> dengan regulasi diri dalam belajar siswa.	Keberadaan <i>peer group</i> mempengaruhi regulasi diri pada siswa, seperti pemahaman terhadap konsep dirinya sendiri. Dukungan sosial <i>peer group</i> memiliki kontribusi pengaruh yang cukup besar terhadap regulasi diri dalam belajar siswa.
5.	Febrianela (2013)	<i>Self-Regulated Learning</i> dengan Prestasi Akademik Siswa Akselerasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh siswa tinggi, maka prestasi akademik juga akan tinggi. Sebaliknya, jika regulasi diri dalam belajar siswa rendah maka prestasi akademik juga rendah.	Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu strategi yang sangat penting bagi siswa. Dengan adanya kemampuan regulasi diri dalam belajar, maka secara tidak langsung akan menunjang tingginya prestasi akademik yang dimiliki oleh siswa.
6.	Hikmah (2012)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Kawan Sebaya dengan	Siswa dengan dukungan sosial <i>peer group</i> saling memberikan dukungan emosional dan memberikan	Dukungan yang diberikan <i>peer group</i> memberikan kontribusi pada regulasi diri dalam belajar siswa. Apabila siswa mengalami

		Motivasi Berprestasi Alumni Siswa-Siswi SMAN 38 Jakarta	informasi penting yang dapat dijadikan referensi dalam membandingkan keyakinan, nilai, sikap, serta kemampuan siswa yang satu dengan siswa yang lain.	permasalahan saat meregulasi diri dalam belajar, teman sebaya akan membantu teman sebaya lainnya.
7.	Savira (2013)	<i>Self-Regulated Learning</i> dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi	Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar rendah akan diikuti dengan prokrastinasi akademik yang tinggi. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi akan diikuti dengan prokrastinasi akademik yang rendah.	Dukungan sosial yang diberikan oleh <i>peer group</i> akan mendorong siswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik, sehingga tidak membuat siswa menjadi turun prestasi belajarnya.

Berdasarkan penelitian terdahulu seperti yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial *peer group* terhadap regulasi diri dalam belajar. Kajian lebih lanjut terkait dengan pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMAN 5 Bandar Lampung tahun ajaran 2021/2022 akan dijabarkan lebih lanjut pada bagian pembahasan skripsi ini.

### **III. METODELOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Bandar Lampung, yang beralamat di Jl. Seokarno-Hatta, Kel. Waydadi Baru, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun pelajaran 2021/2022.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan tertentu. Penggunaan metode ditujukan agar kebenaran yang diungkapkan didalam penelitian dapat dipertanggung jawabkan dan memiliki bukti ilmiah yang akurat serta dapat dipercaya.

Menurut (Sugiyono, 2013) metode penelitian yaitu “Cara ilmiah untuk mendapatkan data valid yang bertujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan”.

Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan data kuantitatif dan bersifat korelasional. Pendekatan kuantitatif dilakukan untuk menekankan analisisnya pada data-data berupa angka yang diolah dengan metode statistika. (Azwar, 2010) mengatakan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kaitan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya.

### 3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 1. Variabel Penelitian

(Sugiyono, 2013) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu :

- a. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependen*). Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah dukungan sosial *peer group*.
- b. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (*independen*). Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah regulasi diri pada siswa.

#### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan sebagai petunjuk tentang bagaimana cara mengukur suatu variabel berdasarkan konsep operasional tertentu. Definisi operasional juga ditujukan agar menghindari kesalahan dalam suatu penelitian.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Dukungan sosial *peer group*, adalah bentuk dukungan yang dirasakan oleh siswa atas perhatian, penghargaan, kepedulian, serta pertolongan secara nyata yang diberikan oleh teman sebayanya. Aspek yang meliputi dukungan sosial *peer group* antara lain yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan jaringan sosial.
- b. Regulasi diri, adalah kemampuan siswa dalam mengatur strategi belajarnya sendiri, meliputi pikiran, perasaan, dan tingkah laku, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan dalam belajar. Aspek yang meliputi regulasi diri dalam belajar siswa antara lain yaitu metakognisi, motivasi intristik, dan perilaku belajar aktif.

### 3.4 Subjek Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2013) subjek penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Subjek penelitian sangat penting kedudukannya didalam penelitian dikarenakan harus ditata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek dalam penelitian ini adalah :

#### 1. Populasi

(Sugiyono, 2013) menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa-siswi kelas XI IPS di SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022 yang berjumlah 144 orang.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Selain itu sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin diteliti. Teknik pengambilan sampel biasa juga disebut sebagai teknik sampling (Azwar, 2010). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan cara *Simple Random Sampling*.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% agar sampel yang digunakan dapat mewakili seluruh populasi (Sugiyono, 2013).

Rumusnya yaitu sebagai berikut :

$$n = N / (1 + N (e)^2)$$

$$n = 144 / (1 + 144 (0,1)^2)$$

$$n = 144 / 2,44 = 59,01 = 60$$

Jadi, sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu berjumlah 60 siswa.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

(Sugiyono, 2013) mengatakan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti untuk memperoleh data penelitian. Peneliti akan menggunakan metode penelitian untuk memperoleh data-data yang diperlukan. Dalam penelitian ini digunakan metode pengumpulan data dengan skala. Hal ini dikarenakan data yang ingin dikaji berupa konsep psikologis yang diungkap secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam item-item pada skala.

Model skala yang digunakan yaitu skala *likert*. Dengan menggunakan skala *likert*, variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian dijadikan sebagai titik tolak ukur untuk menyusun item-item skala yang berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2013). Alternatif jawaban pada skala *likert* adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.1** Skor Nilai Alternatif Skala *Likert*

Pernyataan	Alternatif Jawaban			
	SS	S	TS	STS
Favorable (Positif)	4	3	2	1
Unfavorable (Negatif)	1	2	3	4

Dalam pemberian bobot nilai respon positif terhadap item favorable akan diberi bobot yang lebih tinggi dari pada respon negatif, sedangkan item unfavorable, respon positif akan diberikan skor yang bobotnya lebih rendah dibandingkan respon negatif.

### 3.6 Uji Coba Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang sedang diamati (Sugiyono, 2013). Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian adalah untuk mencari informasi secara lengkap mengenai suatu masalah yang sedang diteliti oleh seorang peneliti.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Skala Dukungan Sosial *Peer Group* yang dimodifikasi dari Puspitasari (2018) sebagai variabel X. Skala ini terdiri dari 36 item (33 item valid dan 3 item gugur) yang disusun berdasarkan teori dukungan sosial menurut Sarafino (2011) yang terdiri dari lima bentuk dukungan sosial. Aspek-aspek dalam skala dukungan sosial *peer group* meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, serta dukungan jaringan sosial.

Sedangkan instrumen penelitian untuk variabel Y juga merupakan modifikasi dari Puspitasari (2018) dengan menggunakan Skala Regulasi Diri dalam Belajar. Skala ini terdiri dari 36 item (34 item valid dan 2 item gugur) yang disusun berdasarkan teori regulasi diri dalam belajar dari Zimmerman (2008) yang memiliki tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi intristik, dan perilaku belajar aktif.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah lebih dahulu dilakukan uji ahli (*Judgment Expert*). *Judgment expert* dilakukan untuk mengkonstruksikan aspek-aspek dalam variabel yang akan diukur dengan landasan teori tertentu. Setelah aspek-aspek dalam variabel tersusun, peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pengajar di program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung antara lain yaitu Ibu Dr. Eka Kurniawati, M.Pd.I., Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., serta Ibu Mujiyati, M.Pd. Hasil uji ahli menunjukkan bahwa instrumen sudah tepat dan dapat digunakan setelah memperbaiki dahulu kalimatnya sesuai arahan.

a. Instrumen Penelitian Dukungan Sosial *Peer Group*

**Tabel 3.2** Total Item Skala Dukungan Sosial *Peer Group*

Variabel	Aspek	Jumlah Item		Total
		+	-	
<b>Dukungan Sosial <i>Peer Group</i></b>	Dukungan Emosional	4	4	8
	Dukungan Penghargaan	5	3	8
	Dukungan Informasi	5	3	8
	Dukungan Instrumental	3	2	5
	Dukungan Jaringan Sosial	2	2	4
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>14</b>	<b>33</b>

**Tabel 3.3** Kisi-kisi Skala Dukungan Sosial *Peer Group*

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		+	-
Dukungan Emosional	1. Mendapatkan empati dari teman sebaya	1	22
	2. Mendapatkan perhatian yang positif dari teman sebaya	2	23
	3. Mendapatkan bentuk kepedulian dari teman sebaya	3	24
	4. Mendapatkan bentuk kasih sayang dari teman sebaya	4	25
Dukungan Penghargaan	1. Mendapatkan penghargaan positif dari teman sebaya	5	26
	2. Mendapatkan dorongan untuk maju dari teman sebaya	6, 7	27
	3. Diterima dan dihargai oleh teman sebaya	8, 9	28
Dukungan Informasi	1. Mendapatkan nasehat, arahan, saran, dan umpan balik mengenai apa yang dilakukan oleh teman sebaya	10, 11, 12	29, 30
	2. Mendapatkan bantuan dalam memecahkan permasalahan	13, 14	31
Dukungan Instrumental	1. Mendapatkan bantuan secara langsung dalam bentuk materi	15, 16	32, 33*
	2. Mendapatkan bantuan dalam bentuk tindakan	17, 18*	34
Dukungan Jaringan Sosial	1. Mendapatkan dukungan yang membuat siswa menjadi anggota kelompok	19	35
	2. Mengikuti berbagai minat dan aktivitas kelompok	20, 21*	36
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>14</b>

Kategori skala dukungan sosial *peer group* dibagi menjadi 3, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk menentukan kategorisasi, terlebih dahulu dicari besaran interval. Rumus interval yaitu sebagai berikut :

$$i \frac{NT - NR}{K} = \frac{(33 \times 4) - (33 \times 1)}{3} = \frac{132 - 33}{3} = \frac{99}{3} = 33$$

Ket :

i : interval

NT : nilai tinggi

NR : nilai rendah

K : jumlah kategori

**Tabel 3.4** Kriteria Kategori Skala Dukungan Sosial *Peer Group*

Interval	Kategori
99 – 132	Tinggi
66 – 98	Sedang
33 – 65	Rendah

## b. Instrumen Penelitian Skala Regulasi Diri

**Tabel 3.5** Total Item Skala Regulasi Diri

Variabel	Aspek	Jumlah Item		Total
		+	-	
Regulasi Diri	Metakognisi	6	5	11
	Motivasi Intrinsik	5	5	10
	Perilaku Aktif Belajar	8	5	13
<b>Total</b>		<b>19</b>	<b>15</b>	<b>34</b>

**Tabel 3.6** Kisi-kisi Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Nomor Item	
		+	-
Metakognisi	1. Merencanakan, mengorganisasikan, mengatur kegiatan belajar	1, 2, 3	21, 22, 23
	2. Melakukan evaluasi dalam kegiatan belajar	4, 5, 6	24, 25
Motivasi intrinsik	1. Memiliki keyakinan diri	7, 8, 9	26, 27, 28
	2. Belajar tanpa adanya paksaan	10, 11	29, 30
Perilaku aktif belajar	1. Menentukan tujuan belajar	12, 13	31
	2. Memilih dan mengembangkan strategi belajar	14, 15*, 16, 17	32*, 33, 34
	3. Melakukan kontrol diri	18, 19, 20	35, 36
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>15</b>

Kategori skala regulasi diri dibagi menjadi 3, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk menentukan kategorisasi, terlebih dahulu dicari besaran interval. Rumus interval yaitu sebagai berikut :

$$i \frac{NT - NR}{K} = \frac{(34 \times 4) - (34 \times 1)}{3} = \frac{136 - 34}{3} = \frac{102}{3} = 34$$

Ket :

- i : interval  
 NT : nilai tinggi  
 NR : nilai rendah  
 K : jumlah kategori

**Tabel 3.7** Kriteria Kategori Skala Regulasi Diri

Interval	Kategori
102 – 136	Tinggi
68 – 101	Sedang
34 – 67	Rendah

### 1. Uji Validitas

*Valid* berarti instrument tersebut sudah tepat dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Arikunto (2006), validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Dalam penelitian ini, validitas diukur berdasarkan ketentuan nilai *Corrected Item-Total Correlation* dengan signifikansi atau tingkat kesalahan sebesar 5%.

- a. Jika nilai  $r$  hitung  $>$  nilai  $r$  tabel (0,361) maka item dinyatakan valid.
- b. Jika nilai  $r$  hitung  $<$  nilai  $r$  tabel (0,361) maka item dinyatakan tidak valid.

### 2. Uji Reliabilitas

Menurut (Sukardi dalam Hakim, 2017) reliabilitas artinya sama dengan konsistensi atau keabsahan. Reliabilitas menunjukkan apakah sebuah instrumen dapat mengukur sesuatu yang diukur secara konsisten dari waktu ke waktu.

Instrumen penelitian dapat dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten. Dasar penilaian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* pada *SPSS 18 for Windows*.

- a. Jika nilai Cronbach's Alpha  $>$  0,60 berarti data reliabel, sebaliknya
- b. Jika nilai Cronbach's Alpha  $<$  0,60 berarti data tidak reliabel.

Indeks pengujian reliabilitas *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.8** Kriteria Reliabilitas Menurut Sugiyono (2013)

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,800 – 1,000	Sangat tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 0,199	Sangat rendah

### 3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang sedang diteliti. (Sugiyono, 2013) menyatakan bahwa penelitian korelasi bertujuan untuk mengetahui serta menentukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih guna mengukur seberapa besarnya tingkat hubungan kedua variabel yang diukur tersebut. Metode Analisis Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial dengan menggunakan *Statistic SPSS 18 for Windows*.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, yang digunakan untuk uji normalitas yaitu *Kolmogorov Smirnof* dengan menggunakan bantuan *Statistic SPSS 18 for Windows*.

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

#### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antar dua variabel penelitian (Sugiyono, 2013). Pengujian linearitas ini akan dilakukan dengan uji Regresi Linear Sederhana dan

menggunakan *Test for Linearity SPSS 18*. Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi linear sederhana yaitu dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPSS 18 :

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$  berarti ada hubungan yang linear antara variabel X dengan variabel Y, sebaliknya
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$  berarti tidak ada hubungan yang linear antara variabel X dengan variabel Y.

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya. Hipotesis akan diterima jika hasil pengujian membenarkan pernyataannya dan akan ditolak jika terjadi penyangkalan dari pernyataannya. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa.

Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis yaitu dengan melakukan analisis regresi linear sederhana dengan melihat nilai signifikansi (Sig.) hasil *output* SPSS 18 :

- a. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0,05$  berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y, sebaliknya
- b. Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0,05$  berarti tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel X terhadap variabel Y.

Uji hipotesis juga sering disebut dengan uji t, dimana dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai t hitung  $>$  nilai t tabel berarti ada pengaruh antara Dukungan Sosial *Peer Group* (X) terhadap Regulasi Diri (Y), sebaliknya
2. Jika nilai t hitung  $<$  nilai t tabel berarti tidak ada pengaruh antara Dukungan Sosial *Peer Group* (X) terhadap Regulasi Diri (Y).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 5 Bandar Lampung tahun pelajaran 2021/2022. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan uji Regresi Linear Sederhana, dimana diperoleh nilai Koefisiensi Determinasi (KD) sebesar 0,383 atau 38,3%. Artinya *peer group* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kemampuan regulasi diri dalam belajar bagi siswa yaitu sebesar 38,3% dan 61,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor dari variabel lain diluar penelitian ini.

Selain itu didapatkan juga hasil analisis uji Regresi Linear Sederhana dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana  $p < 0,05$  maka dinyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara dukungan sosial *peer group* terhadap kemampuan regulasi diri pada siswa. Artinya semakin tinggi dukungan sosial *peer group* siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi dirinya.

### 5.2 Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, menganalisis, membahas, serta mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

### 1. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai landasan dalam membuat program BK untuk para siswa di sekolah. Guru BK dapat menjadikan kekuatan teman sebaya sebagai landasan untuk melaksanakan layanan konseling sebaya agar para siswa bisa saling membantu dalam menyelesaikan permasalahan.

### 2. Kepada Siswa

Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling sebaya yang ada di sekolah dan menjadikan teman sebaya sebagai *support system* dalam membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri.

### 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian secara keseluruhan baik dari jurusan IPA maupun IPS di sekolah. Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan pembagian jumlah sampel yang merata baik berdasarkan tingkatan kelas ataupun jenis kelamin. Hal ini dilakukan agar peneliti selanjutnya bisa mendapatkan hasil penelitian yang lebih lengkap dan lebih rinci daripada peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, A. D. 2013. Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259.
- Andi, M. 1982. *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional, Surabaya. 198 hlm.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta. 323 hlm.
- Atiyah, K., Mughni, A. dan Ainiyah, N. 2020. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51.
- Aziz, M. A., Tarmedi, E. dan Untung, S .H. 2015. Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya dengan Prestasi Belajar Siswa SMKN. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 2(2), 233-238.
- Azwar, S. 2010. *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta. 250 hlm.
- Bauer, I. M. and Baumeister, R. F. 2011. Self-regulatory Strength. *Handbook of Self-regulation: Research, Theory, and Applications*, 2, pp. 64-82.
- Byrne, B. D. 2005. *Psikologi Sosial Jilid 2: Alih Bahasa Ratna Djuwita*. Erlangga, Jakarta. 299 hlm.
- Damayanti, E. 2015. Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yogyakarta. *Jurnal Biotek*, 3(2), 54-69.
- Erhansyah, E. 2018. Pengaruh Pendidikan Agama dalam Keluarga dan Teman Sebaya terhadap Budaya Religius Siswa SMA se-Kecamatan Muara Muntai Kutai Kartanegara. *SYAMIL: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education)*, 6(1).

- Fitriani, N. 2019. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menghafal Al-qur'an Pada Santri Pondok Pesantren X Pekanbaru*. (Skripsi). Universitas Islam Riau. Pekanbaru. 74 p.
- Febrianela, R. B. 2013. Self Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 202-215.
- Hakim, L. N. dan Yusmansyah, Y. 2017. Pengaruh Peer Group Terhadap Konsep Diri Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).
- Hardianto, G., Erlamsyah, E. dan Nurfahanah, N. 2016. Hubungan Antara Self-efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 3(1), 22-28.
- Hasanah, A. M. A., Suharso, S. dan Saraswati, S. 2015. Pengaruh Perilaku Teman Sebaya Terhadap Asertivitas Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 4(1).
- Hidayat, H. 2010. Implementasi Program Bimbingan dan Konseling bagi Pengembangan Self-esteem Anak Usia SD/MI. *Madrasah: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*, 3(1).
- Hikmah, N. 2012. *Hubungan antara Dukungan Sosial Kawan Sebaya dengan Motivasi Berprestasi Alumni Siswa-Siswi SMAN 38 Jakarta Lulusan Tahun 2011*. (Skripsi). Universitas Indonesia. Depok. 138 p.
- Karina, Z. dan Sodik, M. A. 2018. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan. *OSF Preprints*.
- Kumalasari, F. dan Ahyani, L. N. 2012. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi: Pitutur*, 1(1), 19-28.
- Kusdiyati, S., Halimah, L. and Faisaluddin, F. 2011. Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, 8(2), 171.
- Manab, A. 2016. Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *In Seminar ASEAN Psycology & Humanity*, 8-9.
- Maziyah, F. I. 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).
- Myers, D. G. 2012. *Psikologi Sosial Jilid 2: Alih Bahasa Aliya Tusyani*. Salemba Humanika, Jakarta. 555 hlm.

- Nasution, N. C. 2018. Dukungan Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah*, 12(2), 159-174.
- Nickerson, A. B. and Nagle, R. J. 2005. Parent and Peer Attachment in Late Childhood and Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 25(2), pp. 223-249.
- Ormrod, J. E. 2009. *Psikologi Pendidikan Jilid 2: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Edisi Keenam*. Penerbit Erlangga, Jakarta. 435 hlm.
- Ormrod, J. E. 2017. How We Think and Learn: Theoretical Perspectives and Practical Implications. *Cambridge University Press*.
- Pervin, L. A. and Cervone, D. 2010. *Personality: Theory and Research 11th Edition*. Hoboken & Willey, New Jersey. 604 p.
- Puspitasari, K. 2018. *Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (Boarding School)*. (Skripsi). Universitas Negeri Malang. Malang. 114 p.
- Rahmawati, A. D. 2013. Peer Group Sebagai Wadah Penyesuaian Diri Remaja di Lingkungan Pondok Pesantren Modern. (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Rasyid, M. 2013. Hubungan Antara Peer Attachment dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).
- Rokhmatika, L. 2013. Hubungan Antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas Unggulan. *Journal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 149-157.
- Safitri, E. N. dan Safrudin, B. 2018. *Hubungan Peer Group Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja Kelas VII Dan VIII Di SMP Negeri 7 Samarinda*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Samarinda.
- Santrock, J. W. 2007. *Remaja Jilid 1 Edisi Kesebelas: Alih Bahasa Benedictine Widyasinta*. Erlangga, Jakarta. 340 hlm.
- Santrock, J. W. 2009. *Psikologi Pendidikan Jilid 2*. Salemba Humanika, Jakarta. 405 hlm.
- Sarafino, E. P. and Smith, T. W. 2011. *Health Psychology: Biopsychological Interactions (7th Edition)*. John Wiley & Sons, Inc., New York. 561 p.

- Sari, R. N. 2020. Hubungan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII di Tridharma Palembang. (*Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang*).
- Savira, F. dan Suharsono, Y. 2013. Self-regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta. 343 hlm.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung. 346 hlm.
- Yuliani, E. 2018. Pengaruh Peer Group Support Terhadap Perilaku Pemilihan Jajanan Sehat pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kotayasa Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas (*Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto*).
- Zimmerman, B. J. 1990. Self-regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), pp. 3-17.
- Zimmerman, B. J. 2008. Investigating Self-regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American educational research journal*, 45(1), pp. 166-183.
- Zimmerman, B. J. and Schunk, D. H. eds. 2001. *Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Routledge.