

Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat

Effect of Peer Social Support And Self-Regulation in Learning on Resilience in High School Students Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat

Nita Permata Sari Siregar¹⁾, Asih Menanti²⁾ & Hasanuddin¹⁾*

1) Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

2) Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Diterima: 26 Maret 2022; Direview: 26 Maret 2022; Disetujui: 15 Mei 2022

*Corresponding Email: hasanuddn@staff.uma.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi. Populasi sebanyak 200 siswa dengan 3 kelas dan sampel berjumlah 166 dengan teknik random sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi, dimana koefisien $rx1y = 4.382$ dengan $p = 0.000$, hal ini berarti semakin baik dukungan sosial teman sebaya maka semakin baik resiliensinya. Koefisien r kuadrat dukungan sosial teman sebaya dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar $r^2 = 4,382$. Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh dukungan sosial teman sebaya dengan kontribusi sebesar 12,80%. Pada variabel regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi juga terdapat hubungan signifikan positif dimana koefisien $rx2y = 18,072$ dengan $p = 0.000$, hal ini berarti semakin baik regulasi diri dalam belajar maka semakin baik resiliensi. Koefisien r kuadrat regulasi diri dalam belajar dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar $r^2 = 0.870$. Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh regulasi diri dalam belajar dengan kontribusi sebesar 67.10%. Hasil serupa datang dari variabel dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi pengaruh signifikan positif dimana koefisien $r = 0.894$ dengan $p = 0.000$ berarti $p < 0,010$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara predictor dukungan sosial teman sebaya, regulasi diri dalam belajar dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar $r^2 = 0.799$. Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan kontribusi sebesar 79.90%.

Kata Kunci: Resiliensi; Regulasi diri dalam belajar; dan Dukungan sosial teman sebaya

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of peer social support and self-regulation in learning on resilience. The population is 200 students with 3 classes and the sample is 166 with random sampling technique. The results of this study indicate that there is a significant positive effect between peer social support on resilience, where the coefficient $rx1y = 4.382$ with $p = 0.000$, this means that the better peer social support, the better the resilience. The coefficient of r squared peer social support with the dependent variable of resilience is $r^2 = 4.382$. This shows that resilience is formed by peer social support with a contribution of 12.80%. In the variable of self-regulation in learning with resilience there is also a significant positive relationship where the coefficient $rx2y = 18,072$ with $p = 0.000$, this means that the better self-regulation in learning, the better resilience. The coefficient of r squared self-regulation in learning with the dependent variable resiliency is $r^2 = 0.870$. This shows that resilience is formed by self-regulation in learning with a contribution of 67.10%. Similar results came from the variables of peer social support and self-regulation in learning with a significant positive influence resiliency where the coefficient $r = 0.894$ with $p = 0.000$ means $p < 0.010$. The determinant coefficient (r^2) of the relationship between the predictors of peer social support, self-regulation in learning with the dependent variable resilience is $r^2 = 0.799$. This shows that resilience is formed by self-regulation in learning and peer social support together with a contribution of 79.90%.

Keywords: Resilience; self-regulation in learning; and peer social support

How to Cite: Siregar, N.P.S Menanti, A. & Hasanuddin. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sma Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 5 (1): 284-292.



PENDAHULUAN

Dewasa ini resiliensi telah diterima secara luas sebagai konsep psikologi yang sangat berguna terutama bagi upaya membantu perkembangan anak dan remaja yang lebih baik serta mengatasi stres sekolah yang banyak mereka alami. Apalagi disadari betapa anak-anak dan remaja yang hidup dalam era modern sekarang ini semakin membutuhkan kemampuan resiliensi untuk menghadapi kondisi-kondisi kehidupan abad 21 yang penuh dengan perubahan-perubahan yang sangat cepat. Perubahan yang sangat cepat tersebut tidak jarang menimbulkan dampak-dampak yang tidak menyenangkan bagi anak-anak dan remaja. Untuk menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan tersebut sejumlah ilmuwan, peneliti, dan praktisi di bidang sosial dan perilaku, memandang perlu untuk membangun resiliensi.

Resiliensi pada kemampuan siswa untuk bertahan dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tantangan akademik guna mencapai prestasi belajar yang maksimal. Hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor dari resiliensi itu sendiri yang dapat bersumber dari diri seseorang, kekuatan personal, ataupun dari kekuatan sosial individu. Peserta didik membutuhkan kemampuan untuk mampu bertahan, mengatasi, dan bahkan berkembang di tengah perubahan dan kesulitan yang ada terutama dalam menghadapi kesulitan di sekolah. Kemampuan inilah yang disebut dengan *resiliensi*, dalam konteks akademik, kemampuan ini disebut dengan resiliensi akademik, dimana kemampuan ini dibutuhkan oleh siswa-siswi untuk membalikkan kegagalan dan meraih keberhasilan meskipun dalam keadaan yang sulit. dikaitkan dengan peserta didik dimana resiliensi ini merupakan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik itu sendiri yang tidak mengalah ketika menghadapi tekanan dan masalah belajar.

Desmita (2011) menyatakan bahwa resiliensi membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis, dan vokasi sekalipun berada di tengah kondisi stress hebat yang inheren dalam kehidupan dewasa ini. Resiliensi di dalam lingkungan pendidikan disebut dengan resiliensi. Resiliensi pada prinsipnya adalah sebuah konsep baru dalam ilmu psikologi. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana remaja dan orang dewasa dapat bangkit kembali dan bertahan dari kondisi stres, trauma dan resiko dalam kehidupan. Resilien cenderung memiliki fungsi intelektual yang baik karena dapat melindungi siswa dalam menghadapi masalah dan berperilaku. Siswa yang demikian menjadi lebih termotivasi sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik yang berpengaruh terhadap prestasi siswa (Luthar & Cicchetti, 2000). Bryan (2005) mengemukakan selain faktor internal atau yang berasal dari siswa itu sendiri ternyata faktor eksternal seperti sekolah, keluarga, teman sebaya dan masyarakat dimana siswa itu berada juga turut berperan dalam menciptakan siswa yang resilien. pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi juga sangat merasakan segala aspek dikarenakan lingkungan sekitar individu juga berperan penuh atas perkembangan misalnya dukungan teman sebaya seseorang akan merasakan putus asa jika tidak memiliki teman disekitarnya untuk berbagi apalagi di usia yang masih dikatakan remaja dukungan sosial teman sebaya sangat berperan aktif untuk perkembangan individu.

Siswa dapat menjadi resilien jika memiliki tempramen positif termasuk di dalamnya tingkat aktivitas tinggi dan respon positif terhadap orang lain regulasi diri dalam belajar untuk tetap tenang dalam diri walaupun banyak masalah yang dihadapi, motivasi berprestasi, memperoleh dukungan yang tinggi dan hubungan sosial yang baik dari keluarga, guru dan teman sebaya, menikmati datang ke sekolah dan lebih terlibat dalam kegiatan sekolah, memiliki regulasi diri belajar yang baik dengan berpandangan positif terhadap sekolah dan sistem pengajaran di sekolah memiliki rasa persahabatan dan kekeluargaan siswa yang resiliensi memiliki kajiannya tersendiri yang disebut resiliensi akademik dimana merupakan suatu cerminan kekuatan dan ketengguhan untuk suatu individu bangkit dan keluar dari rasa stress yang dihadapinya selama proses belajar.

Penelitian Reivich & Shatte selama kurang lebih 15 tahun pada siswa yang sedang belajar mengatur diri sendiri mereka secara efektif melalui interaksi dengan orang tua dan teman sebaya.



namun, beberapa siswa mengembangkan pola emosi disregulasi, yang dapat mencakup reaksi diri yang tidak tepat kontrol yang buruk terhadap diri sendiri dan kegagalan untuk mengekspresikan diri sendiri (Cole et al., 2004). Dalam lingkungan akademik siswa yang menunjukkan regulasi diri yang negatif lebih mungkin memiliki masalah perilaku dan cenderung kurang memiliki kontrol atensi yang memadai selama mengikuti pelajaran (Eisenberg, 2010).

Pada siswa sekolah menengah regulasi diri dalam belajar berkontribusi signifikan terhadap nilai dan hubungan antara regulasi diri dan pengaruh siswa dalam pengaturan akademik memengaruhi kinerja akademik bahkan saat mengendalikan untuk variabel kognitif (Luthar & Cicchetti, 2000). Resiliensi dapat dibangun dan dikembangkan bersama dukungan dari orang lain atau orang disekitar siswa yang dapat menawarkan bantuan dan dorongan kepada siswa (Desmita, 2011).

Dukungan dari orang lain disebut dukungan sosial. Dukungan sosial membantu individu mengatasi perubahan atau kesulitan hidup dengan cara mendapatkn dukungan dari orang-orang disekitar siswa (Desmita, 2011). Hal ini selaras dengan penelitian Ozbay ada hubungan internal antara dukungan sosial dan resiliensi. Pengembangan resiliensi akan dipromosikan dengan dukungan sosial. Studi menunjukkan bahwa baik dukungan sosial dan resiliensi memainkan peran protektif bagi gangguan emosi individu. Bukti yang ada menyarankan bahwa resiliensi dapat menjadi perantara antara dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar (Koelmel et al., 2017).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Koelmel et al., 2017) sebagai sumber daya sosial, dukungan sosial secara langsung mempengaruhi resiliensi penelitian telah menemukan jika resiliensi umumnya dipupuk oleh kondisi lingkungan dan pengasuhan selama masa kanak-kanak yang penuh kasih sayang oleh orang di sekitar seperti orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Responsif secara emosional, konsisten, dan dapat diandalkan. Dukungan sosial juga dapat dihubungkan dengan mendukung individu dan keterampilan yang umum yang dimiliki siswa sehingga dapat dikaitkan dengan resiliensi termasuk kemampuan untuk meregulasi diri (Southwick et al., 2016)

Eisenberg (2010) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah memiliki tingkat distress psikologi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Pada penelitian lain telah diinvestigasi hubungan antara resiliensi psikologis dan hasil kerja yang secara konsisten menunjukkan bahwa resiliensi psikologis berkaitan erat dengan level distress psikologis. Dalam Goleman (2017) juga dikatakan bahwa pemahaman resiliensi pada kesehatan psikologis dengan distress psikologis ini relevan dengan banyak literatur di bidang ini.

Selain penelitian di atas ada penelitian yang dilakukan oleh Stouthamer-loebert et al. (2008) yang juga membahas mengenai resiliensi dan distress psikologis pada mahasiswa. Namun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa di Australia, Amerika, dan Hongkong dengan kriteria usia 18 hingga 59 tahun. Penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah memiliki distress psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Penelitian Safitri, et al. (2022), menyatakan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari lingkungan sekitar baik keluarga ataupun lingkungan akan mempengaruhi cara individu menghadapi stressor dan kecemasan dalam menjalani kehidupan. Hal tersebut akan membantu individu untuk tenang, menumbuhkan rasa percaya diri, dan merasa dicintai. Dukungan sosial menurut (Cole et al., 2004) adalah suatu kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang didapatkan individu dari individu lain atau kelompok. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, teman sebaya, pasangan atau kekasih, saudara, kontak sosial atau masyarakat atau bahkan dari hewan peliharaan setia (Afwina, 2019).

Penelitian yang menemukan bahwa ada hubungan antara hasil EEG pada anak-anak usia 6-12 tahun dengan resiliensi mereka. faktor lingkungan. Level lingkungan terdekat meliputi dukungan sosial termasuk relasi dengan keluarga dan teman sebaya, secure attachment pada ibu, kestabilan keluarga, hubungan yang aman dan pasti dengan orang tua, dan dukungan sosial dari teman sebaya. Lingkungan ini berhubungan dengan tingkat resiliensi. Selanjutnya lingkungan yang lebih luas yaitu sistem komunitas seperti lingkungan sekolah yang baik, pelayanan

masyarakat, kesempatan untuk melakukan kegiatan olah raga dan seni, faktor-faktor budaya, spiritualitas dan agama serta sedikitnya pengalaman yang berkaitan dengan kekerasan, berhubungan dengan tingkat resiliensi.

Hasil penelitian Hartuti dan Mangunsong (2009) faktor protektif eksternal resiliensi yang mempunyai pengaruh yang signifikan adalah pengharapan yang tinggi dari lingkungan. Pengharapan yang tinggi dari lingkungan didapatkan siswa dari orang-orang yang berada di sekitarnya salah satunya adalah teman sebaya. Santrock, mengatakan bahwa teman sebaya adalah teman yang seusia dan teman sebaya diartikan sebagai individu dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama (Santrock, 2014). Menurut (Papalia et al., 2008) teman sebaya merupakan sumber kasih sayang, pengertian, simpati, dan tuntutan moral, yang digunakan sebagai tempat untuk bereksperimen serta sebagai sarana untuk mencapai kemandirian dan otonomi dari orang tua. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu (*perceived support*) disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar.

Shatte (2002) mewawancarai empat siswa kelas XI ipa 3 dan XII ipa 4 menggali berbagai permasalahan yang sedang dihadapi sebagai dari hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa siswa SMA tunas harapan mandiri Rantau prapat yang dimana peneliti melakukan wawancara melalui pedoman dari faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut. Siswa merasa belum bisa untuk tetap tenang dalam menahan emosi seperti regulasi emosi seperti kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tantangan salah satu contohnya ketika kelas berlangsung siswa akan merasa emosi ketika guru akan melakukan kuis tetapi siswa belum diberitahukan sebelumnya sehingga siswa belum sempat belajar untuk melakukan kuis dihari tersebut.

Hal yg kedua yaitu *control impuls* yang memiliki pengertian kemampuan untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan ketika siswa diberikan dalam dua pilihan apakah harus mengerjakan tugas sekolah dihari minggu daripada harus ikut pergi liburan dengan keluarga sebagian siswa menjawab ia akan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan daripada harus pergi liburan karena ia takut akan mendapatkan nilai jelek di mata pelajaran tersebut namun kebanyakan siswa mengatakan ia akan pergi liburan sepulang dari liburan ia akan mengerjakan tugas.

Hal yang ketiga yaitu optimisme yang memiliki arti optimis. Jawaban dari siswa semua serentak menjawab bahwa mereka percaya bahwa kehidupan akan lebih baik dari sebelumnya. Hal keempat Analisis kausal yang berarti secara akurat dalam mengidentifikasi penyebab dari berbagai permasalahan yang individu hadapi. Semua siswa mengatakan bahwa tidak satupun dari mereka dapat akurat dalam mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi karena terkadang mereka juga melakukan kesalahan.

Hal kelima Empati yang berarti menggambarkan sebaik apa seseorang dalam berempati kepada orang lain. Siswa menjawab jika dia akan berempati kepada sebagian teman saja yang dimana merupakan teman yang baik teman yang selama ini membantunya yang akan diberikannya empati. Hal keenam *self efficacy* siswa menjawab bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi karena mereka bertanggung jawab dengan masalah yang telah mereka lakukan dan akan menyelesaikannya. Sama halnya seperti menyelesaikan tugas sekolah karena jika mereka tidak mengerjakan tugas yang telah mereka tidak dapat sukses dikemudian hari. Hal ketujuh pencapaian siswa menjawab mereka belum memiliki pencapaian sampai detik karena mereka merasa diri mereka masih terlalu muda untuk memulai di luar nalar mereka.

Maka disimpulkan bahwa regulasi emosi siswa rendah dikarenakan mereka masih belum bisa meregulasi emosi atau terlihat tenang padahal sudah memiliki dari beri berbagai sudut. Pada *control impuls* siswa juga masih rendah dikarenakan siswa tidak dapat mengontrol dorongan dorongan yang ada dan tidak dapat menunda kepuasan. Pada optimisme siswa memiliki optimisme yang tinggi bahwa mereka dapat optimis melakukan hal apapun. Pada analisis kausal siswa rendah atau tidak satupun dari mereka mampu untuk secara akurat mengidentifikasi

penyebab-penyebab dari masalah mereka. Pada empati siswa sebagian memiliki empati karena mereka akan empati kepada teman dekat mereka tidak kepada teman yang mereka tidak dekat.

Pada *self efficacy* percaya diri siswa tinggi. Pada pencapaian mereka masih rendah. Berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan siswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki. Kemampuan, individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Resiliensi semacam ini sangat penting pada diri seseorang (Freres et al., 2002).

Sebagaimana yang diungkapn oleh Roellyana & Listyandini (2016) bahwa siswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan lebih optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, sehingga stres yang dialami berdasarkan tekanan akademik yang dialami dapat diminimalkan. Selain itu (Khomsah, & Mugiarto, 2018). juga mengemukakan bahwa menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kometensi vokasional, dan bahkan dengan tekanan hebat yang inheren dalam dunia sekarang sekalipun. Maka dari itu berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitiannya adalah sebagai untuk mengetahui pengaruh regulasi diri belajar, terhadap resiliensi, dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi, pengaruh regulasi diri belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi siswa SMA Tunas harapan mandiri Rantau prapat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. definisi lain menyebutkan penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. demikian pula pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya. Penelitian kuantitatif ini disajikan dengan angka-angka (Arikunto, 2006).

Variabel- variabel dalam penelitian ini adalah: Variabel tergantung (Y) : Resiliensi belajar; Variabel bebas (X1) : Regulasi diri dalam belajar; Variabel bebas (X2): Dukungan sosial teman sebaya.

Populasi dalam penelitian ini sebagai berikut: Siswa kelas X, dan XI di SMA tunas harapan mandiri rantau prapat yang masih aktif yang berjumlah 200 siswa. Adapun yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1, XI IPA 3 dan XI IPS 1 di SMA tunas harapan mandiri rantau prapat. Kemudian dari 3 kelas ini ditentukan jumlah sampel dengan rumus slovin (Riduwan, 2013).

Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan metode skala. Skala merupakan suatu alat ukur yang menggambarkan kondisi psikologis individu, yang berisi pernyataan yang secara tidak langsung mengungkap atribut yang hendak di ukur (Azwar, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap Resiliensi

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, berikut ini akan dipaparkan pembahasan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Dukungan Sosial teman sebaya terhadap resiliensi, hasil dari koefisien $t_{x1y} = 4.382$ dengan $p = 0.000$ berarti $p < 0.01$ maka hasil yg diperoleh bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ialah terdapat pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.

Dukungan sosial teman sebaya menurut para ahli ialah menurut (T.W, 2012) adalah kenyamanan, perhatian, ataupun bantuan yang diberikan seseorang kepada orang lain dimana orang lain disini bisa berarti secara perseorangan ataupun kelompok. dukungan sosial teman sebaya merupakan tindakan bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.



Penelitian serupa juga dilakukan oleh (Koelmel, 2017) sebagai sumber daya sosial, dukungan sosial secara langsung mempengaruhi resiliensi penelitian telah menemukan jika resiliensi umumnya dipupuk oleh kondisi lingkungan dan pengasuhan selama masa kanak-kanak yang penuh kasih sayang oleh orang disekitar seperti orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Responsif secara emosional, konsisten, dan dapat diandalkan.

Hasil dari jurnal yang berhubungan dengan penelitian ini yang berjudul hubungan dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri pada mahasiswa di universitas X hasil uji korelasi parsial antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar menunjukkan adanya hubungan positif adanya dukungan sosial teman sebaya dapat membuat individu merasa lebih bertanggung jawab akan proses belajarnya sehingga dapat mengontrol dengan baik. Azmi (2016) mengungkapkan bahwa dukungan sosial teman sebaya sangat berpengaruh terhadap regulasi diri dalam belajar. sehingga, individu yang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya merasa diperhatikan dan mendapatkan motivasi. Individu tersebut juga dapat dengan mudah berdiskusi mengenai permasalahan akademik sehingga dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Beberapa hasil penelitian terdahulu yang berhubungan dengan penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh Saka dewi yang berjudul Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa universitas X pada tahun 2019 yang dilakukan di Universitas negeri semarang dengan populasi penelitian adalah 33.270 mahasiswa di Universitas X. Sementara yang menjadi sampel penelitian yaitu berjumlah 450 mahasiswa. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik cluster random sampling yaitu sampel dipilih dari beberapa kelompok karena terlalu luas. Sugiyono (2010) berpendapat bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian yaitu antara 30 sampai dengan 500 individu. di peroleh hasil penelitian bahwa pada mahasiswa Universitas X memiliki rerata dalam kategori tinggi. Rerata regulasi diri dalam belajar termasuk dalam kategori tinggi, rerata dukungan sosial teman sebaya termasuk dalam kategori tinggi dan rerata kepercayaan diri akademik termasuk dalam kategori tinggi.

Pengaruh Regulasi diri dalam belajar terhadap Resiliensi

Ada pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi, hasil dari koefisien $t_{x2y} = 18.072$ dengan $p = 0.000$, berarti $p < 0.01$, yang memiliki hasil H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar secara tersendiri memiliki pengaruh terhadap resiliensi artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.

Regulasi diri dalam belajar menurut para ahli yaitu menurut (Pervin, 2013) merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan dilakukan serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk meregulasi dirinya semaksimal mungkin dalam mencapai tahap perkembangan yang diinginkannya.

Penelitian yang dilakukan Greenberg resiliensi selalu dikaitkan dengan regulasi diri dimana (Greenberg, 2016) menjelaskan regulasi diri sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan dirinya yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola diri akan membuat individu mampu untuk segera bangkit dari masalah yang dihadapi (Goleman, 2017).

Dukungan sosial juga dapat dihubungkan dengan mendukung individu dan keterampilan yang umum yang dimiliki siswa sehingga dapat dikaitkan dengan resiliensi termasuk kemampuan untuk meregulasi diri (Southwick, 2016). sehingga dapat diartikan bahwa siswa yang mempunyai Regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka resiliensi siswa akan tinggi. begitu pula sebaliknya, apabila siswa mempunyai regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya

yang rendah maka resiliensi pun akan rendah. Penelitian mengenai variabel resiliensi dilakukan oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) dengan judul penelitian “peran regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer” menunjukkan bahwa regulasi diri berperan terhadap resiliensi sebesar 46,6%. sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berperan aktif terhadap resiliensi di SMA “X” berbasis semi militer.

Penelitian selanjutnya yang berpengaruh terhadap penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh heni ratna sari yang berjudul peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa universitas islam sultan agung yang dilakukan di universitas islam sultan agung pada tahun 2019 populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berjumlah sekitar 12.740. teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling dengan penentuan jumlah sampel dengan metode menurut Rao Purba dengan sampel pada penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa. Yang diperoleh hasil penelitian ada peran positif efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang secara bersama-sama dan ada peran positif efikasi diri terhadap belajar berdasar regulasi diri. Serta ada peran positif dukungan sosial teman sebaya terhadap belajar berdasar regulasi diri.

Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Regulasi diri dalam belajar terhadap Resiliensi siswa

Untuk *interaction effect* didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar secara bersamaan terhadap Resiliensi dimana koefisien $F = 323.817$; dengan $p = 0.000$ berarti $p < 0,010$. Yang dimana H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara satu variabel independen terhadap variabel dependen.

Variabel lain yang memberikan sumbangan pada resiliensi ditunjukkan oleh penelitian Amalia (2015) dengan judul penelitian “Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi remaja pada keluarga orang tua tunggal” terdapat hubungan positif yang sangat signifikan dengan resiliensi remaja pada keluarga orang tua tunggal, regulasi diri berperan 48.9% mempengaruhi resiliensi remaja. Data pendukung juga terdapat pada penelitian Hidayati (2014) dengan judul “Hubungan antara self-esteem dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah Surakarta” resiliensi 43.6%.

Penelitian yang selanjutnya yang berhubungan dengan penelitian ini ialah penelitian yang dilakukan oleh Alaiya Choiril Mufidah dengan judul hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada mahasiswa bidikmisi dengan mediasi efikasi diri yang dilakukan di UIN Malang dengan mengambil subjek mahasiswa bidikmisi dari semua jurusan tahun angkatan 2016 jumlah mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 sebanyak 154 terdiri dari laki-laki dan perempuan. yang diperoleh hasil dari penelitian semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang maka semakin tinggi pula resiliensi dalam diri seseorang. bahwa terdapat hubungan positif dukungan sosial dengan resiliensi melalui mediasi efikasi diri. hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial melalui mediasi efikasi diri maka akan menghasilkan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan hubungan dukungan sosial dengan resiliensi tanpa mediasi efikasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa variabel mediasi berperan tinggi dalam peningkatan resiliensi. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan dan efikasi diri individu yang tinggi maka resiliensi seseorang akan semakin tinggi/kuat, semakin rendah dukungan sosial dan efikasi diri individu maka resiliensi juga akan semakin menurun.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh Regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial teman sebaya terhadap Resiliensi siswa/I SMA tunas harapan mandiri Rantau Prapat. Adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap resiliensi bahwa adanya pengaruh signifikan positif antara Dukungan sosial teman sebaya dengan Resiliensi dimana koefisien $t_{x1y} = 4.382$ dengan $p = 0.000$ berarti $p < 0.01$, hal ini berarti semakin baik dukungan sosial teman sebaya maka semakin baik perilaku Resiliensi. Koefisien r kuadrat Dukungan sosial teman sebaya dengan variabel terikat



Resiliensi adalah sebesar $r^2 = 4,382$. Ini menunjukkan bahwa resiliensi dibentuk oleh Dukungan sosial dengan kontribusi sebesar 12,80%. Adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi, dimana koefisien $t_{x2y} = 18.072$ dengan $p = 0.000$, berarti $p < 0.01$, hipotesis diterima, hal ini berarti semakin baik Regulasi diri dalam belajar pada siswa maka semakin baik resiliensi siswa tersebut. Koefisien r kuadrat Regulasi diri dalam belajar pada siswa dengan variabel terikat Resiliensi adalah sebesar $r^2 = 0870$. Ini menunjukkan bahwa Regulasi diri dalam belajar pada siswa dibentuk oleh Resiliensi dengan kontribusi sebesar 67.10%. *Interaction effect* didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan regulasi diri secara bersamaan terhadap Resiliensi dimana koefisien $F = 323.817$. jumlah penelitian ini dengan sampel 166 siswa. Untuk *interaction effect* didapatkan pengaruh signifikan antara Dukungan sosial teman sebaya terhadap Resiliensi dimana koefisien $r = 0894$; dengan $p = 0.000$ berarti $p < 0,010$. Koefisien determinan (r^2) dari pengaruh antara *predictor* dukungan sosial teman dan regulasi diri dengan variabel terikat resiliensi adalah sebesar $r^2 = 0.799$. Ini menunjukkan bahwa Resiliensi dibentuk oleh Regulasi diri dalam belajar dan Dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan kontribusi sebesar 79.90%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afwina, R. (2019). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial, dan Stres Kerja Dokter Residen di Rumah Sakit Umum Pusat H. Adam Malik. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 2 (2): 229-236.
- Arikunto, S., (2006). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Penerbit: Bumi Aksara Jakarta
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar. Yogyakarta
- Bryan, J. (2005). Fostering educational resilience and achievement in urban schools through school-family-community partnerships. *Professional School Counseling*, 219-227.
- Cole, J. C., Rabin, A. S., Smith, T. L., & Kaufman, A. S. (2004). Development and validation of a Rasch-derived CES-D short form. *Psychological assessment*, 16(4), 360.
- Desmita. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset Bandung.
- Eisenberg, N. (2010). Empathy-related responding: Links with self-regulation, moral judgment, and moral behavior.
- Freres, D. R., Gillham, J. E., Reivich, K., & Shatté, A. J. (2002). Preventing depressive symptoms in middle school students: the Penn Resiliency Program. *International Journal of Emergency Mental Health*.
- Hartuti, H., & Mangunsong, F. M. (2009). Pengaruh faktor-faktor protektif internal dan eksternal pada resiliensi akademis siswa penerima bantuan khusus murid miskin (BKMM) di SMA Negeri di Depok. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 107-199.
- Homsah, N.R., Mugasro, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 7(2), 46-53.
- Mawarpury, M., & Mirza (2017). Resiliensi dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(1), 96-106
- Khomsah, N. R., & Mugiarto, H. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 46-53.
- Koelmel, E., Hughes, A. J., Alschuler, K. N., & Ehde, D. M. (2017). Resilience mediates the longitudinal relationships between social support and mental health outcomes in multiple sclerosis. *Archives of physical medicine and rehabilitation*, 98(6), 1139-1148.
- Luthar, S.S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Mufidah, D., Suharto, S., & Setiawan, T. B. (2018). Pengaruh kemampuan intelegensi dan task commitment terhadap hasil belajar matematika siswa Kelas XII MAN 1 Jember. *Jurnal Edukasi*, 5(1), 49-53.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Growth and Development*. New York: McGraw Hill.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Safitri, C., Munir, A., & Hasanuddin, H. (2022). Hubungan Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Bullying di Madrasah Aliyah Alwasliyah 12 Perbaungan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 2052-2062. doi:<https://doi.org/10.34007/iehss.v4i4.997>
- Santrock, J.W. 2014. *Life-Span Development*. Terjemahan: Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Erlangga. Jakarta



Nita Permata Sari Siregar, Asih Menanti & Hasanuddin, Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi Pada Siswa Sma Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat

Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. *World psychiatry*, 15(1), 77.

Stouthamer-Loeber, M., Loeber, R., Stallings, R., & Lacourse, E. (2008). Desistance from and Persistence in Oending. In *Violence and serious theft* (pp. 281-318). Routledge.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

