

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Self-Regulated Learning

2.1.1. Pengertian Self-Regulated Learning

Self-regulated learning adalah suatu konsep mengenai bagaimana seseorang dapat menjadi pengelola dirinya sendiri dalam kegiatan belajar. Bandura (Santrock, 2008) dalam teori kognitif sosial yang mengembangkan *model determinisme resiprokal* dalam pembelajaran mengatakan ketika murid belajar mereka dapat merepresentasikan atau mentransformasi pengalaman mereka secara kognitif yang terdiri dari tiga faktor utama antara lain: perilaku, individu (kognitif) dan lingkungan. Dalam pelaksanaannya ketiga faktor tersebut bisa saling berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran dan terdapat determinasi yang kuat karena tidak semuanya terjadi secara serentak.

Teori kognitif sosial (*social cognitive theory*) menyatakan bahwa faktor sosial, faktor kognitif dan faktor perilaku memainkan peran penting dalam pembelajaran. Faktor kognitif mungkin berupa ekspektasi murid untuk meraih keberhasilan sedangkan faktor sosial kemungkinan mencakup pengamatan murid terhadap perilaku orang tuanya.

Menurut Santrock (2008) dalam pendekatan perilaku kognitif *self-regulated learning* adalah usaha untuk memunculkan dan memonitor sendiri pemikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan. Murid dengan prestasi yang tinggi kerap kali adalah pelajar dengan *self-regulated learning* yang baik. Salah satu model *self-regulated learning* melibatkan komponen-komponen seperti: evaluasi dan monitoring diri, penentuan tujuan dan perencanaan strategis, melaksanakan rencana dan memonitor hasil dan

memperbaiki strategi. *Self-regulated learning* memberi murid-murid rasa tanggung jawab atas pembelajaran mereka.

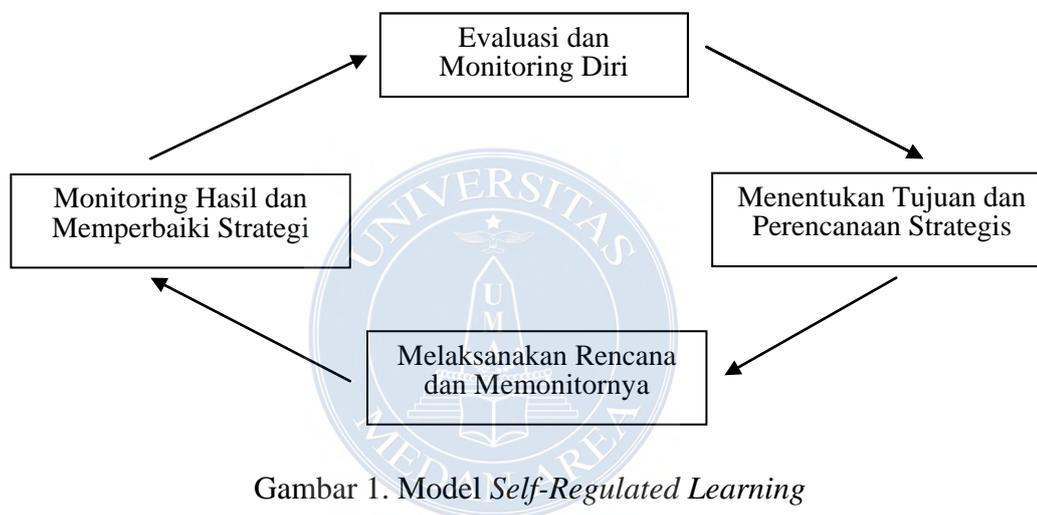
Bandura menyatakan bahwa *self-regulated learning* yaitu proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri dengan menentukan target, mengevaluasi kesuksesan seseorang saat mencapai target dan memberikan penghargaan karena sudah mencapai tujuan tertentu. Selain itu *self-regulated learning* diartikan juga sebagai pengawasan atas perilaku dalam proses belajar sebagai hasil dari proses internal akan tujuan, perencanaan, dan penghargaan akan diri sendiri atas prestasi yang telah diraih (Friedman, 2006).

Menurut Pintrich (1995) *self-regulated learning* adalah cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademik dengan cara pengontrolan perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan kognitifnya dalam belajar. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Deasyanti dan Armeini (2007) menjelaskan *self-regulated learning* merupakan konsep aktif dan konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuan dan kondisi konstektual dari lingkungannya.

Alwisol (2004) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* adalah kemampuan mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri. Pendapat yang sama disimpulkan oleh Aziz (2009) bahwa *self-regulated learning* merupakan suatu kemampuan yang menuntut usaha aktif siswa dalam mengatur dan mengarahkan metakognisi, motivasi dan perilakunya dalam kegiatan belajar.

Zimmerman (1989) mengatakan bahwa *self-regulated learning* berdasar pada usaha aktif siswa yang melibatkan metakognisi, motivasi

dan perilaku untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Zimmerman, dkk (Santrock, 2008) mengembangkan model untuk mengubah siswa untuk dapat melakukan *self-regulated learning* dengan hal-hal sebagai berikut: (1) mengevaluasi dan memonitor diri sendiri, (2) menentukan tujuan dan perencanaan strategis, (3) melaksanakan rencana dan memonitornya dan (4) memonitor hasil dan memperbaiki strategi. Lebih jelasnya model *self-regulated learning* dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Model *Self-Regulated Learning*

Ablard dan Lipschultz (Aziz, 2009) menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli yang mengatakan bahwa *self-regulated learning* adalah suatu usaha aktif yang dilakukan siswa untuk peningkatan prestasi belajar dengan menggunakan kemampuan metakognisi, motivasi dan mengoptimalkan fungsi perilaku dengan merekayasa lingkungan untuk menunjang kegiatan belajar. Pendapat mengenai salah satu komponen yang berdampak besar terhadap kualitas belajar siswa adalah proses pembelajaran, hal ini disampaikan oleh Alsa (2006) yang mengatakan bahwa *self-regulated learning* yang berkualitas adalah belajar dengan menjaga motivasi, meregulasi metakognisi dan menggunakan strategi belajar, baik strategi kognitif maupun strategi mengelola lingkungan dan sumber daya.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah proses bagaimana seorang siswa mengatur pembelajarannya sendiri sebagai upaya meningkatkan pencapaian hasil belajar dengan mengatur diri dalam belajar, kesanggupan untuk mengelola lingkungan yang kondusif untuk belajar dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi intrinsik dan perilaku belajar aktif sehingga tercapai tujuan dalam belajar.

2.1.2. Aspek–Aspek *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989) *self-regulated learning* terdiri dari tiga aspek antara lain: metakognisi, motivasi dan perilaku. Adapun uraian dari ketiga aspek tersebut adalah sebagai berikut:

a. Metakognisi

Menurut Djiwandono (2002) pengertian metakognisi adalah pengetahuan yang berasal dari proses kognitif kita sendiri beserta hasil-hasilnya. Ketika anak berkembang, mereka menjadi lebih cermat, mereka tahu bagaimana cara mengontrol serta memonitor belajar mereka sendiri. Santrock (2008) mengatakan bahwa metakognisi adalah kognisi tentang kognisi atau mengetahui tentang mengetahui. Metakognisi melibatkan pengetahuan metakognitif dan aktivitas metakognitif. Kunci untuk pendidikan adalah membantu siswa mempelajari berbagai strategi yang baik yang bisa menghasilkan solusi untuk problem, kebanyakan anak mendapatkan manfaat dari penggunaan beragam strategi dan mengeksplorasi strategi mana yang paling baik, kapan dan dimana.

Zimmerman (2008) mengatakan bahwa pengetahuan tentang metakognisi meliputi antara lain: (1) perencanaan, yaitu suatu penetapan tujuan dan perencanaan hasil belajar yang akan dicapai dengan menerapkan strategi

belajar tertentu, (2) pengorganisasian, yaitu suatu pemantauan secara efektif terhadap penggunaan metode dan strategi belajar yang tepat dan (3) pemantauan dan pengevaluasian, yaitu kemampuan melihat dan menyadari kekurangan dan kelebihan dalam belajar dengan bercermin pada hasil tes dan keyakinan menghadapi tes.

b. Motivasi

Motivasi menurut Zimmerman (1989) merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada individu untuk dapat mengarahkan individu dalam mengorganisir aktivitas belajarnya. Santrock (2008) mengatakan bahwa motivasi merupakan proses yang memberi semangat, arah dan kegigihan perilaku. Perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh dengan energi, terarah dan bertahan lama.

Menurut Sleight (1997) motivasi adalah usaha yang lebih yang dimiliki oleh siswa dalam mengontrol dan memonitor belajarnya. Kepercayaan yang dimiliki bahwa siswa memiliki sifat dasar untuk belajar. Zimmerman (2008) membagi komponen motivasi dalam *self-regulated learning* adalah sebagai berikut: (1) nilai intrinsik yaitu minat belajar dari dalam diri individu untuk menguasai dan memahami materi sebagai usaha untuk meraih prestasi belajar yang terbaik, (2) nilai ekstrinsik yaitu minat belajar untuk menyenangkan orang lain atau mengalahkan orang lain, (3) nilai tugas menunjuk pada kesukaan terhadap materi pelajaran, kegunaan dan pentingnya pelajaran tersebut, (4) efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, (5) kontrol keyakinan diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya mengerjakan tugas dengan mengatasi permasalahan yang mengganggu dan (6) kecemasan menghadapi ujian yaitu rasa khawatir sebelum dan saat

mengikuti ujian. Dari keenam dimensi tersebut sangat mempengaruhi terhadap naik dan turunnya motivasi siswa dalam belajar.

c. Perilaku

Zimmerman (1989) mengatakan bahwa perilaku merupakan upaya dari individu untuk memilih, menyeleksi, dan memanfaatkan strategi belajar dan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya. Perilaku belajar merupakan cara yang dilakukan siswa supaya mereka dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar tersebut berlangsung dan sesudah proses belajar itu selesai (Loekmono, 1994).

Perilaku belajar adalah suatu proses belajar yang bersifat positif dan aktif dimana positif adalah baik, bermanfaat serta sesuai dengan harapan. Hal ini juga bermakna bahwa perilaku belajar tersebut senantiasa mendapatkan penambahan ilmu yang sebelumnya belum pernah diperoleh. Bersifat aktif artinya tidak terjadi dengan sendirinya seperti proses kematangan tetapi karena usaha siswa itu sendiri (Muhibbin, 2005).

Menurut Zimmerman (2008) komponen perilaku merupakan gabungan dari dimensi-dimensi yang berasal dari tiga komponen, yaitu:

- 1) Strategi kognitif, terdiri dari: (a) pengulangan yaitu mencari kembali materi yang telah diterima sebelumnya, (b) organisasi yaitu mengatur atau menyusun catatan agar lebih mudah untuk dipahami, (c) elaborasi yaitu memperluas wawasan dengan mempelajari bahan pelajaran yang relevan dan (d) berpikir kritis yaitu dengan menguji suatu asumsi untuk menghasilkan jawaban-jawaban,
- 2) Strategi regulasi metakognitif terdiri dari: (a) perencanaan, (b) pemantauan dan (c) penilaian,

3) Strategi mengelola sumber daya yang meliputi pengelolaan lingkungan dan waktu, regulasi usaha dan belajar kelompok dan mencari bantuan.

Dari ketiga komponen tersebut apabila digunakan secara tepat akan dapat mendorong *self-regulated learning* sehingga dapat meningkatkan prestasi dan aktivitas belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek belajar yang terdapat dalam *self-regulated learning* meliputi komponen motivasi yang terdiri dari nilai intrinsik, nilai ekstrinsik, nilai tugas, efikasi diri, kontrol keyakinan dan kecemasan menghadapi ujian. Komponen metakognisi yang terdiri dari perencanaan, pengorganisasian dan monitoring dan komponen perilaku yang terdiri dari pengulangan, organisasi, elaborasi, berpikir kritis, pengelolaan lingkungan dan waktu, regulasi usaha dan mencari bantuan serta belajar kelompok yang akan mendukung aktivitas belajar siswa.

2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Perkembangan *self-regulated learning* didasari dari teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura pada tahun 1986 sampai 2001. Bandura mengatakan bahwa ketika murid belajar, mereka dapat merepresentasikan atau mentransformasi pengalaman mereka secara kognitif yang dalam pengkondisian operan hubungan terjadi hanya antara pengalaman lingkungan dengan perilaku. Inti dari teori kognitif sosial adalah *determinisme resiprokal* yang terdiri dari tiga faktor utama yaitu: individu/kognitif, perilaku dan lingkungan yang saling berinteraksi untuk mempengaruhi pembelajaran (Santrock, 2008). Dari ketiga faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* adalah faktor individu, faktor perilaku dan faktor lingkungan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Individu

Self-regulated learning dipengaruhi oleh suatu proses yang ada pada diri individu yang disebut sebagai *self-efficacy* yaitu suatu keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan mendapatkan hasil yang positif dan dapat juga diartikan adanya keyakinan yang dimiliki siswa atas kemampuan yang dimilikinya. *Self-efficacy* ditentukan oleh tiga faktor yang mendasarinya antara lain yaitu: pengetahuan, metakognisi dan penentuan tujuan. Dari ketiga faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor pengetahuan, faktor ini menurut Paris dan Winogard (Aziz, 2009) terbagi menjadi tiga, yaitu: (a) pengetahuan deklaratif yaitu pengetahuan mengenai siswa sebagai pembelajar dan faktor yang mempengaruhi kinerjanya, (b) pengetahuan prosedural merupakan pengetahuan mengenai strategi dan prosedur, dan (c) pengetahuan kondisional yaitu pengetahuan mengenai mengapa dan kapan siswa harus menggunakan strategi tertentu. Siswa yang memiliki pengetahuan kondisional akan lebih mampu menilai tuntutan situasi belajar dan memilih strategi belajar yang paling sesuai dengan situasi tertentu. Zimmerman (1989) mengatakan bahwa pengetahuan yang umum dilakukan dalam *self-regulated learning* adalah pengetahuan mengenai strategi dan prosedur dalam belajar serta pengetahuan mengapa dan kapan harus menggunakan strategi tertentu. Siswa yang mampu melakukan *self-regulated learning* akan dapat memilih strategi yang tepat dan mengetahui kapan strategi belajar tersebut digunakan sehingga siswa dapat mencapai tujuan belajar yang diinginkannya.

2) Faktor metakognisi, menurut Santrock (2008) adalah kognisi tentang kognisi atau mengetahui tentang mengetahui. Metakognisi melibatkan pengetahuan metakognitif dan aktivitas metakognitif. Menurut Paris dan Winogard (Aziz, 2009) mengatakan bahwa metakognisi merupakan proses

pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan bentuk pengetahuan. Semakin matang individu dalam menggunakan bentuk pengetahuan (deklaratif, prosedural dan kondisional) maka perilakunya dalam membuat perencanaan belajar akan semakin baik. Proses metakognisi tersebut meliputi pembuatan rencana, penyusunan tujuan, persepsi mengenai efikasi, penggunaan pengetahuan deklarasi dan prosedural, kondisi afeksi dan hasil kontrol perilaku.

3) Faktor tujuan, menurut Santrock (2008) tujuan merupakan tujuan akademik siswa dalam upaya meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan. Zimmerman dan Schunk (1998) menyatakan tujuan merupakan cara siswa untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkannya dalam belajar. Tujuan yang tidak realistis dan tidak memungkinkan untuk dicapai, seperti terlalu sukar, terlalu mudah akan membuat siswa kurang termotivasi untuk mencapai tujuan belajarnya. Dalam penelitiannya terhadap siswa sekolah menunjukkan bahwa setiap siswa yang memiliki tujuan belajar yang jelas akan memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak memiliki tujuan dalam belajar. Mulyasa (2008) mengatakan bahwa tujuan dalam belajar berkaitan dengan motivasi. Siswa akan melakukan sesuatu kalau ia memiliki tujuan atas perbuatannya, jika tujuan jelas maka siswa akan memiliki dorongan yang kuat untuk mencapainya. Sedangkan Uno (2010) menyebutkan bahwa tujuan belajar akan efektif apabila siswa: (a) bisa mencapai dalam waktu yang singkat, bukan jangka panjang yang harus dicapai dalam jangka waktu yang lama, (b) spesifik, bukan tujuan yang bersifat umum dan (c) menantang, sukar tetapi dapat dicapai, bukan terlalu mudah atau terlalu sukar.

b. Faktor Perilaku

Menurut Zimmerman (1989) dari penelitian yang dilakukannya terhadap tiga kelas siswa memberikan fakta-fakta bahwa perilaku sejatinya dipengaruhi oleh: (a) observasi diri (*self-observation*) yaitu pemantauan terhadap perilaku sendiri secara sistematis. Siswa yang memiliki observasi diri yang tinggi akan memiliki kecenderungan efikasi diri lebih tinggi, lebih terampil dan lebih terkonsentrasi pada tugas dari pada siswa yang tidak melakukan observasi diri, (b) penilaian diri (*self-judgment*) merupakan respon yang mengacu pada perbandingan secara sistematis antara kinerja dengan standar tujuan yang dimiliki. Siswa yang melakukan penilaian diri akan memiliki kinerja yang lebih tinggi, serta efikasi dan kesadaran diri yang lebih baik, (c) reaksi diri (*self-reactions*) adalah reaksi individu untuk menyesuaikan diri dengan rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

c. Faktor Lingkungan

Zimmerman (1989) mengatakan bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar. Lingkungan yang kondusif akan mendorong siswa melakukan belajar berdasarkan *self-regulated learning* dan sebaliknya jika lingkungan kurang kondusif maka hal ini akan membuat siswa kesulitan mengarahkan dirinya untuk dapat belajar secara maksimal dalam mengerjakan tugas-tugasnya.

Menurut Fathurrohman, dkk (2013) lingkungan memberikan kontribusi atau sumbangan yang tidak sedikit bagi penciptaan suasana belajar dalam konteks kehidupan berbudi luhur. DePorter dan Hernacki (1999) mengatakan bahwa suasana kelas yang menyenangkan akan dapat membuat anak merasa nyaman dan gembira sehingga akan dapat mendorong dalam proses belajar menjadi lebih efektif.

Megawangi, dkk (2008) mengatakan bahwa suasana kelas yang kondusif dapat membuat para siswa termotivasi dalam belajar dan berani melakukan sesuatu. Pendapat ini senada dengan yang disampaikan oleh Boekaerts dan Corno (2005) bahwa motivasi dan kemauan untuk belajar akan lebih baik lagi jika siswa mampu mengkreasikan lingkungan belajarnya dengan meminimalkan gangguan belajar dan membuat lingkungan belajar menjadi tempat yang menarik dan menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* adalah faktor individu antara lain: pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan dan afeksi yang dimiliki; faktor perilaku antara lain: observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri; dan faktor lingkungan yang berkaitan dengan pengelolaan lingkungan belajar.

2.1.4. Strategi *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman (1989) ditemukan empat belas strategi *self-regulated learning* sebagai berikut:

1. Evaluasi terhadap diri (*self-evaluating*)
Merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi terhadap kualitas dan kemajuan pekerjaannya.
2. Mengatur dan mengubah materi pelajaran (*organizing and transforming*).
Peserta didik mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses belajar. Perilaku ini dapat bersifat *covert* dan *overt*.
3. Membuat rencana dan tujuan belajar (*goal-setting and planning*)
Strategi ini merupakan pengaturan peserta didik terhadap tugas, waktu, dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut.
4. Mencari informasi (*seeking information*)

Peserta didik memiliki inisiatif untuk berusaha mencari informasi di luar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas.

5. Mencatat hal penting (*keeping record and monitoring*)

Peserta didik berusaha mencatat hal-hal penting yang berhubungan dengan topik yang dipelajari.

6. Mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*)

Peserta didik berusaha mengatur lingkungan belajar dengan cara tertentu sehingga membantu mereka untuk belajar dengan lebih baik.

7. Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self-consequating*)

Peserta didik mengatur atau membayangkan *reward* dan *punishment* bila sukses atau gagal dalam mengerjakan tugas atau ujian.

8. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*)

Peserta didik berusaha mengingat bahan bacaan dengan perilaku *overt* dan *covert*.

9. Meminta bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*)

Bila menghadapi masalah yang berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan, peserta didik meminta bantuan teman sebaya.

10. Meminta bantuan guru/pengajar (*seek teacher assistance*)

Bertanya kepada guru di dalam atau pun di luar jam belajar dengan tujuan untuk dapat membantu menyelesaikan tugas dengan baik.

11. Meminta bantuan orang dewasa (*seek adult assistance*)

Meminta bantuan orang dewasa yang berada di dalam dan di luar lingkungan belajar bila ada yang tidak dimengerti yang berhubungan dengan pelajaran.

12. Mengulang tugas atau test sebelumnya (*review test/work*)

Pertanyaan-pertanyaan ujian terdahulu mengenai topik tertentu dan tugas yang telah dikerjakan dijadikan sumber informasi untuk belajar.

13. Mengulang catatan (*review notes*)

Sebelum mengikuti tujuan, peserta didik meninjau ulang catatan sehingga mengetahui topik apa saja yang akan di uji.

14. Mengulang buku pelajaran (*review texts book*)

Membaca buku merupakan sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar. Landasan teori dari self regulated learning yang akan digunakan menjadi alat ukur ialah keempat belas strategi self-regulated learning dari penjelasan di atas.

Zimmerman (1990) mengatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan suatu konsep mengenai bagaimana seseorang menjadi pengatur bagi kegiatan belajarnya sendiri. *Self-regulated learning* merupakan proses dimana seseorang dapat mengaktifkan dan mendorong pemikiran (kognisi), perasaan (afeksi) dan tindakan (aksi) yang telah direncanakan secara sistematis dan berulang yang berorientasi untuk mencapai tujuan pribadi.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan strategi *self-regulated learning* dalam penelitian ini adalah evaluasi diri terhadap kemajuan tugas, mengatur materi pelajaran, membuat rencana dan tujuan belajar, mencari informasi, mencatat hal-hal penting, mengatur lingkungan, konsekuensi diri setelah mengerjakan tugas, mengulang dan mengingat, mencari bantuan sosial, meninjau kembali catatan, tugas, tes atau materi sebelumnya.

2.2. Dukungan Sosial

2.2.1. Pengertian Dukungan Sosial

Pembinaan kemampuan mengelola diri dalam belajar pada siswa ditentukan menjadi dua hal. Pertama adalah sumber sosial yang merupakan orang dewasa yang berada di lingkungan siswa seperti orang tua, pelatih, mentor,

anggota keluarga dan guru. Orang dewasa tersebut dalam hal ini dapat mengkomunikasikan nilai kemandirian belajar dengan *modelling*, memberikan arah dan mengatur perilaku yang akan dimunculkan. Sumber yang kedua adalah mempunyai kesempatan untuk melatih kemandirian belajar. Siswa yang secara konstan selalu diatur secara langsung oleh keluarga atau orang tua dan guru tidak dapat membangun keterampilannya untuk dapat belajar secara mandiri karena lemahnya kesempatan yang mereka punya.

Dukungan sosial sangat diperlukan dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidup di tengah masyarakat. Rook (dalam Smet, 2004) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial. Ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal.

Ritter (dalam Smet, 2004) mendefinisikan dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang. Sedangkan Gottlieb (dalam Smet, 2004) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasihat verbal dan non verbal, bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan oleh orang lain atau didapat karena hubungan mereka dengan lingkungan dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi dirinya. Dalam hal ini siswa yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, agar mereka dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Dukungan sosial didefinisikan oleh House (dalam, Smet 2004) sebagai transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek yang terdiri dari dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Tersedianya dukungan sosial akan membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dalam kelompok.

Menurut Santrok (2003) keluarga merupakan pilar utama dan pertama dalam membentuk anak untuk mandiri. Dukungan yang paling besar di dalam lingkungan rumah adalah bersumber dari orang tua. Orang tua diharapkan dapat memberikan kesempatan kepada anak agar dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya, belajar mengambil inisiatif, mengambil keputusan mengenai apa yang ingin dilakukan dan belajar mempertanggungjawabkan segala perbuatannya.

Fischer (2008) juga menyatakan bahwa salah satu hal yang berperan penting dalam pembentukan kemandirian belajar pada diri siswa adalah dari dukungan yang diterima oleh siswa dari komunitas tempat dimana siswa berada, seperti dari sekolah, teman, orang tua, guru dan sebagainya. Menurut Sarafino (2002), dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain dapat disebut dengan dukungan sosial. Dukungan sosial ini dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok. Menurut Canavan dan Dolan (2000), dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, seperti orang tua. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi atau pun kelompok. Dukungan orang tua merupakan salah satu dari dukungan sosial yang memiliki peranan penting pada saat anak berada pada masa remaja. Dari beberapa dukungan sosial yang ada, dukungan orang tua berhubungan erat dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, kepercayaan diri, motivasi dan kesehatan mental. Keterlibatan orang tua dihubungkan dengan dengan prestasi sekolah dan emosional serta penyesuaian selama sekolah pada remaja.

Dari berbagai definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial, yaitu transaksi interpersonal yang melibatkan satu atau lebih aspek yang

terdiri dari dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Hal tersebut memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam menjalani kehidupannya atau ketika dalam menghadapi masalah yang dialaminya.

2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 2004) membedakan empat dimensi atau aspek dukungan sosial yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain. Empati merupakan “realisasi dan pengertian terhadap perasaan, kebutuhan dan penderitaan orang lain” (Chaplin, 2008). Dengan begitu, rasa empati dalam dukungan sosial di sini berarti dapat dikatakan sebagai upaya seseorang untuk merasakan apa yang orang lain rasakan. Upaya tersebut dapat berupa perasaan senang oleh kita apabila orang lain meraih prestasi dalam bekerja.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat (penghargaan) positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu, dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain. Dukungan ini berfungsi untuk menambah

penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

c. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental yang dimaksud yaitu mengacu pada penyediaan barang dan jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan berbagai masalah secara praktis dalam pekerjaan. Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang. Bantuan tersebut dapat berupa bantuan seperti memberi pinjaman barang/uang dan berupa pertolongan dengan pekerjaan pada waktu mengalami masalah dalam pekerjaan.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi yang dimaksud merupakan dukungan yang diberikan dengan cara memberikan informasi kepada individu. Dukungan informasi ini mencakup pemberian nasihat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat mengatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya. Informasi yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti atasan dan rekan kerja di kantor diharapkan mampu membuat pegawai lebih termotivasi dalam bekerja, khususnya dalam mencapai keberhasilan.

Menurut Robert Weiss (Cutrona, 2004) mengemukakan ada enam aspek dukungan sosial yaitu:

- a. *Attachment* (kasih sayang/kelekatan) merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman.
- b. *Reassurance of worth* (pengakuan/penghargaan) merupakan pengakuan akan kompetensi dan kemampuan yang dimiliki anak.
- c. *Guidance* (bimbingan) kebutuhan akan nasehat dan pemberian informasi oleh orang tua kepada anak.

- d. *Reliable alliance* (ikatan hubungan yang handal) adanya jaminan atau kepastian bahwa anak akan dapat mengharapkan orang tuanya untuk membantunya dalam semua keadaan.
- e. *Social integration* (integrasi sosial) merupakan suatu perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat orang tua berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas.
- f. *Opportunity to provide nurturance* (kemungkinan dibantu) merupakan perasaan anak akan tanggung jawab orang tua terhadap kesejahteraan anak.

Dari beberapa pendapat ahli diatas, maka jelaslah aspek-aspek dukungan sosial tersebut meliputi:

- a. *Dukungan emosional*, mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu.
- b. *Dukungan penghargaan*, mencakup ungkapan hormat (penghargaan) positif terhadap individu, dorongan untuk maju, perbandingan positif individu dengan individu lainnya.
- c. *Dukungan instrumental*, berupa bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan individu. Baik bantuan berupa pinjaman barang/uang ataupun bantuan dengan pertolongan pekerjaan.
- d. *Dukungan informasi*, mencakup pemberian nasihat, petunjuk, dan saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain tentang bagaimana individu berperilaku.

Berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan aspek dukungan sosial dalam penelitian ini adalah transaksi interpersonal dalam hal ini orang tua dalam memberikan perhatian, cinta dan penghargaan dalam memberikan dukungan dan bantuan. Dukungan sosial dimaksud terdiri dari *attachment* (kasih sayang/kelekatan), *reassurance of worth*

(pengakuan/penghargaan), *guidance* (bimbingan), *reliable alliance* (ikatan hubungan yang handal), *social integration* (integrasi sosial) dan *opportunity to provide nurturance* (kemungkinan dibantu).

2.3. Kecerdasan Emosional

2.3.1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah kemampuan kognitif pada seorang individu untuk memberikan alasan yang baik, belajar dari pengalaman, dan menghadapi tuntutan hidup sehari-hari (Lahey, 2007). Sedangkan Chaplin (2009) mendefinisikan kecerdasan dengan: 1) kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif, 2) kemampuan menggunakan konsep abstrak secara efektif, 3) kemampuan memahami pertalian-pertalian dan belajar dengan cepat sekali. Selanjutnya, Gardner (dalam Sariolghalam, Noruzi dan Rahimi, 2010) menjelaskan bahwa kecerdasan adalah kemampuan untuk menciptakan produk yang efektif atau penawaran jasa yang bernilai dalam budaya, sekelompok kemampuan yang memungkinkan manusia untuk menyelesaikan masalah dalam kehidupannya serta potensi untuk menemukan atau menciptakan solusi untuk masalah, yang melibatkan pengetahuan-pengetahuan yang baru.

Dari ketiga definisi tersebut di atas dapat ditegaskan bahwa kecerdasan adalah kemampuan kognitif individu dalam menghadapi, menyesuaikan diri terhadap situasi baru, dan dalam hal-hal kaitannya dengan inovasi.

Kecerdasan emosional pada dasarnya terdiri dari dua kata yang menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kecerdasan memiliki arti kesempurnaan akal budi (untuk berpikir, mengerti) atau ketajaman pikiran. Sedangkan emosional memiliki arti menyentuh perasaan atau mengharukan. Kecerdasan emosional dapat dikatakan sebagai kesempurnaan akal budi yang berkenaan dengan hati dan kepedulian antar sesama manusia, makhluk lain dan alam sekitar. Dalam kurun

waktu beberapa tahun belakangan ini penelitian mengenai *Emotional Intelligence* atau Kecerdasan Emosional sudah mulai banyak diterima sebagai salah satu cara untuk melakukan pendekatan, melihat dan mengukur kemampuan seseorang dalam hal penyelesaian masalah. Kemampuan kecerdasan emosional sudah mulai dapat diterima dan disetarakan dengan *Intelligence Quotients* (IQ). Dalam hal ini, seseorang tidak hanya dituntut mengandalkan dan memiliki kecerdasan intelektual saja, melainkan juga harus dapat menggunakan kecerdasan emosional dalam menghadapi berbagai problematika kehidupan yang dihadapi.

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dicetuskan pada tahun 1990 oleh Psikolog yang bernama Peter Salovey dan Jhon Mayer untuk menerapkan kualitas tersebut antara lain: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan orang lain, mengendalikan amarah diri, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah yang dihadapi, ketekunan, kesetiakawanan dan sikap hormat.

Stein and Book (dalam Goleman, 2000) menyatakan bahwa dalam bahasa sehari-hari *Emotional Intelligence* biasanya disebut sebagai *street smart* (pintar dari pengalaman), yaitu kemampuan khusus yang disebut “akal sehat” terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial serta menatanya kembali, kemampuan untuk memahami dengan spontan apa yang diinginkan orang lain serta memahami kelebihan dan kekurangan orang lain tersebut, serta kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan, dan selanjutnya kemampuan untuk menjadi individu yang menyenangkan, sehingga kehadirannya senantiasa didambakan oleh orang lain dan lingkungannya.

Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan mengungkapkannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri,

motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Seseorang yang cerdas secara emosi akan memiliki kemampuan dalam menguasai diri, mengenal dirinya dan mengelola diri sendiri serta kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional dapat juga diartikan sebagai kemampuan dalam mengendalikan atau memantau perasaan diri sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk menyatukan pikiran dan tindakan, sehingga kecerdasan emosional sangat diperlukan untuk mencapai kesuksesan dan menghasilkan hasil yang maksimal dalam setiap pekerjaan. Kesadaran akan kemampuan dan pengetahuan mengenai kecerdasan emosional yang dimiliki oleh peserta didik akan dapat memberikan pengaruh pada keberhasilan dalam belajar. Apabila peserta didik memiliki IQ tinggi, tetapi dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah, ia akan cenderung terlihat sebagai seorang yang keras kepala, sulit bergaul, mudah frustrasi, tidak mudah percaya pada orang lain, tidak peka dengan kondisi lingkungan dan cenderung putus asa jika mengalami stress. Kondisi sebaliknya akan kelihatan pada peserta didik yang memiliki tingkat IQ rata-rata, tetapi dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Tidak pula dapat dipungkiri bahwa peserta didik yang memiliki tingkat IQ tinggi cenderung lebih tertutup dengan lingkungan sekitar dan kurang dapat menerima perbedaan di sekitarnya. Hal ini terjadi (menurut Fernandez, 2008) karena kurang berkembangnya kecerdasan emosional yang dapat mengakibatkan peserta didik kurang dapat mengembangkan keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial mengontrol diri. Tentu tidak pula mengherankan jika terdapat ada diantara anak yang pandai secara intelektual, tetapi gagal secara emosional.

Menurut Shapiro (1999) kecerdasan emosional sangat berhubungan dengan berbagai hal yaitu perilaku moral, cara berpikir yang realistis, pemecahan masalah, interaksi sosial, emosi diri dan keberhasilan baik secara akademik

maupun pekerjaan. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, mengolah dan mengontrol emosi agar seseorang mampu merespon secara positif terhadap setiap kondisi yang merangsang munculnya emosi-emosi tersebut. Dalam hal ini Howes and Herald (dalam Safaria dan Eka Saputra, 2009) menegaskan bahwa pada intinya kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan wilayah perasaan yang muncul dari lubuk hati, naluri yang paling dalam dan sensasi emosi yang menuntut untuk diakui dan dihormati. Kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih intens untuk diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya Goleman (2002) mengatakan bahwa yang dimaksud kecerdasan emosi didalamnya termasuk kemampuan mengontrol diri, memacu, tetap tekun, serta dapat memotivasi diri sendiri. Kecakapan tersebut mencakup pengelolaan bentuk emosi yang positif maupun negatif. Selanjutnya Sawaf (dalam Widodo, 2000) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional menuntut penilaian perasaan untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri dan perasaan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Justru itu, jelaslah bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan atau mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain dan menggunakannya secara efektif untuk memotivasi diri dan bertahan pada tekanan serta mengendalikan diri untuk mencapai hubungan yang produktif dan dapat mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca

perasaan terdalam orang lain (empati), untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya.

Dalam hal ini dapat dipahami bahwasanya pengendalian diri merupakan aspek yang terpenting dari kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional mencakup empat wilayah utama, yaitu: kemampuan mengenali emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan berupaya menciptakan keseimbangan diri dan lingkungannya, mengusahakan kebahagiaan dirinya sendiri, memantau perasaan dan emosi pada diri sendiri dan diri orang lain. Selanjutnya ia mampu menggunakan informasi dimaksud untuk membimbing pikiran dan tindakannya, dapat mengubah sesuatu menjadi lebih baik, serta mampu bekerja sama dengan orang lain meskipun memiliki latar belakang yang beragam/berbeda dengan dirinya.

Dapat pula ditegaskan bahwa seorang individu yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu menghadapi tantangan dan menjadikannya manusia yang bertanggungjawab, produktif dan optimis dalam menghadapi dan menyelesaikan problem hidup di tengah-tengah kehidupan sosialnya. Bagi dirinya, kecerdasan emosional sebagai kapasitas manusiawi yang sangat berguna untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah, memperkuat diri, mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan, dan menjadikan sesuatu menjadi hal yang wajar untuk diatasi. Disamping itu, berguna pula untuk mengenali perasaan sendiri dan orang lain, meningkatkan empati dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain serta lingkungan sosialnya. Seseorang yang memiliki kecerdasan intelektual tinggi tanpa dibarengi kecerdasan emosional yang tinggi biasanya cenderung menarik diri, terkesan

bersikap dingin, dan sulit mengekspresikan kekesalan dan kemarahannya secara cepat dan tepat.

2.3.2. Komponen Kecerdasan Emosional

Klasifikasi kecerdasan emosional terdiri dari pedoman individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yang menurut Goleman (2000) mencakup: a. kesadaran diri, b. pengaturan diri, c. memotivasi diri, d. empati, e. keterampilan sosial.

Kesadaran diri adalah pengetahuan yang dirasakan pada suatu saat dan dapat digunakannya dalam memandu mengambil keputusan sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan dan kepercayaan diri yang kuat. Secara rasional kesadaran diri memungkinkan memberikan informasi penting untuk menyingkirkan suasana hati yang tidak menyenangkan. Pada saat yang bersamaan kesadaran diri dapat membantu seseorang untuk mengelola dirinya sendiri dan menjalin hubungan antar personal serta menyadari emosi dan pikirannya sendiri. Semakin tinggi kesadaran diri maka akan semakin cerdas seseorang menangani perilaku negatif.

Menurut Goleman (dalam Triatna dan Kharisma, 2008) kesadaran diri adalah kewaspadaan terhadap suasana hati, pikiran tentang suasana hati. Jika kurang waspada, seorang individu akan mudah larut dalam airan emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, tetapi ia merupakan salah satu syarat penting untuk mengendalikan emosi, sehingga individu mudah menguasai emosinya.

Kemampuan mengenali emosi diri adalah kemampuan seorang individu untuk mengenai perasaannya sendiri pada saat perasaan atau emosi itu muncul. Hal ini acap kali dikatakan sebagai dasar dari kecerdasan emosional. Seorang individu dapat mengenali emosinya sendiri jika ia memiliki kepekaan atas

perasaannya yang sesungguhnya dan selanjutnya dapat mengambil keputusan yang mantap. Selanjutnya Sawaf (dalam Goleman, 2000) menyatakan bahwa kecerdasan emosional bukan berasal dari perenungan intelektual yang jarang digunakan, melainkan dari hati manusia. Ia merupakan sumber energi untuk menjadikannya nyata dan memotivasi untuk mengenali potensi serta tujuan hidup. Dalam hal ini ada empat yang berkaitan dengan kesadaran emosi yakni: (1) kejujuran emosi, (2) energi emosi, (3) umpan balik emosi, (4) intuisi praktis.

Pengaturan diri adalah menangani emosi agar dapat berdampak positif terhadap pelaksanaan tugas, peka terhadap hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapai suatu tujuan dan mampu menetralsir tekanan emosi. Pengaturan diri ini mencegah kesalahan-kesalahan dan keterlibatan dalam masalah. Kemampuan ini bisa mengendalikan kemarahan, ketergesaan dan kemungkinan berpikir sebelum mengambil tindakan. Dalam hal ini Goleman (2000) menyatakan bahwa pengaturan diri merupakan kemampuan untuk menghadapi gejala emosional. Suasana hati akan cenderung mencerminkan kesejahteraan batin seseorang pada umumnya. Goleman (2000) selanjutnya menyatakan bahwa aspek-aspek yang terkait dengan kemampuan mengelola emosi adalah (1) pengendalian amarah, (2) menangani kesedihan, (3) bertahan terhadap situasi yang sulit. Selanjutnya ditegaskan bahwa cara yang ampuh dalam mengatasi amarah adalah berpikir dalam kerangka baru yang lebih positif terhadap suatu situasi. Untuk menghilangkan kesedihan perlu dilakukan rekayasa suatu kepuasan untuk melakukan sesuatu yang mudah diselesaikan.

Memotivasi diri adalah hasrat yang paling dalam dalam menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif, bertindak secara efektif dan mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kunci dari motivasi adalah memanfaatkan emosi, sehingga mendukung kesuksesan hidup seseorang. Goleman (2000) menyebutkan bahwa motivasi diri adalah motivasi

positif yang meliputi kumpulan perasaan antusias, gairah, dan keyakinan diri dalam mencapai prestasi. Semua ini terkait dengan emosi yaitu emosi-emosi yang mendorong untuk berprestasi. Dalam pengertian inilah kecerdasan emosional dikatakan sebagai suatu kecakapan utama, yaitu sebagai kemampuan yang secara mendalam mempengaruhi semua kemampuan lainnya baik yang bersifat memperlancar maupun menghambat.

Empati merupakan kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain serta mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang lain. Empati memungkinkan individu mengetahui pikiran dan perasaan orang lain. Jika pengembangan empati yang dibangkitkan oleh pemahaman dan kekecewaan, perasaan dan pikiran orang lain, maka seseorang akan mampu melihat sesuatu secara sesuai dari perspektif yang lebih luas. Kemampuan mengenali emosi orang lain atau berempati dibangun atas kesadaran diri, jika seseorang terbuka pada emosi dirinya sendiri, ia akan terampil membaca dan memahami perasaan orang lain dan lingkungan sosialnya. Kemampuan berempati berguna untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain dan sikap empati akan selalu terlihat dalam pertimbangan-pertimbangan moral. Donne (dalam Goleman, 2000) menyatakan empati sangat berhubungan dengan kepedulian, sedangkan Mill (dalam Goleman, 2000) menegaskan bahwa empati mendasari banyak segi tindakan dan pertimbangan moral.

Keterampilan sosial dimaksudkan sebagai kemampuan mengendalikan emosi dengan baik ketika berubung dengan orang lain, cepat membaca situasi, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam berhubungan antar personal. Trondike (dalam Goleman, 2000) menyatakan bahwa keterampilan sosial adalah kemampuan memahami dan mengelola orang lain yaitu keterampilan yang dibutuhkan setiap individu untuk hidup secara lebih baik.

Jelas bahwa individu akan berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi secara lancar dengan orang lain. Ia akan populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi.

2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2000) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu:

a. Faktor bawaan atau genetik

Faktor yang bersifat bawaan atau genetik misalnya temperamen seperti: pemberani, periang, penakut dan pemurung. Anak-anak yang pemberani dan periang memiliki sirkuit emosi yang lebih sulit dibangkitkan bila dibandingkan dengan anak-anak yang penakut dan pemurung. Pola emosi bawaan atau temperamen dapat dirubah sampai pada tingkat tertentu melalui pengalaman terutama pada masa kanak-kanak. Otak dapat dibentuk melalui pengalaman untuk dapat belajar membiasakan diri secara tepat anak diberi kesempatan untuk menghadapi sendiri masalah yang ada kemudian dibimbing menangani kekecewaannya sendiri dan mengendalikan dorongan hatinya dan berlatih empati.

b. Faktor lingkungan

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan yang akrab ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita, bagaimana berpikir tentang perasaan ini dan pilihan-pilihan apa yang kita miliki untuk bereaksi, serta bagaimana membaca dan mengungkap harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung pada anak-

anaknya melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri atau perasaan yang bisa muncul antara suami dan istri. Ada ratusan penelitian yang memperhatikan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anaknya dengan disiplin yang keras atau pemahaman yang empatik, dengan ketidakpedulian atau kehangatan, dan sebagainya yang berakibat mendalam dan permanen bagi kehidupan emosional anak.

Menurut Shapiro (dalam Goleman, 2000) membagi kecerdasan emosional menjadi dua bagian, antara lain:

a. Peran orang tua

Peran orang tua sangat besar dalam mengajarkan dan memberikan teladan pada anak untuk mempelajari perasaan-perasaannya dan mengajarkan nilai-nilai moral dari perasaan tersebut, mengajarkan maupun mengatasi masalahnya dan mampu menerima tentang pemecahan masalah, mengajarkan keterampilan sosial dan mengajarkan cara mengungkapkan kata-kata yang baik.

b. Komunikasi

Komunikasi dapat membantu anak masuk kedalam pengalaman yang baik dengan seseorang ataupun kelompok, karena komunikasi meliputi berbagai informasi pribadi, mengajukan pertanyaan kepada orang lain, mengekspresikan minat penerimaan.

Goleman (2002) mengemukakan bahwa ada empat faktor yang turut berpengaruh dalam kecerdasan emosional, yakni:

1. Pengalaman, kecerdasan emosional dapat meningkat sepanjang perjalanan hidup seorang individu. Ketika individu belajar untuk menanganai suasana hati, menangani emosi yang sulit, maka semakin cerdaslah emosinya.

2. Usia, Semakin tua usia seorang individu, maka kecerdasan emosinya akan lebih baik dibandingkan dengan orang yang berusia lebih muda. Hal ini dipengaruhi oleh proses belajar yang dialami seiring dengan penambahan usia.
3. Jenis kelamin, tidak ada perbedaan antara kemampuan laki-laki dan perempuan dalam meningkatkan kecerdasan emosionalnya, tetapi rata-rata perempuan memiliki keterampilan emosi yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki.
4. Jabatan, semakin tinggi jabatan seorang individu maka semakin tinggi pula kecerdasan emosionalnya, karena semakin besar tuntutan keterampilan atas dirinya dan membuatnya menonjol dibanding orang lain yang tuntutan kerjanya lebih sederhana.

Patton (dalam Goleman, 2000) membagi faktor-faktor kecerdasan emosional menjadi lima bagian, antara lain:

a. Keluarga

Keluarga merupakan alat perekat yang menyatukan struktur dasar dunia kita agar satu kasih sayang dan dukungan kita temukan dalam keluarga dan merupakan alat untuk mendapatkan kekuatan dan menanamkan kecerdasan emosional.

b. Hubungan-hubungan pribadi

Hubungan-hubungan pribadi terhadap seseorang dalam sehari-hari yang memberikan penerimaan dan kedekatan emosional dapat menimbulkan kematangan emosional pada seseorang dalam bersikap dan bertindak.

c. Hubungan dengan teman sekelompok

Hubungan dengan teman sekelompok dalam membangun citra diri sosial diperlukan adanya hubungan dengan teman sekelompok yang saling

menghargai, hal ini dapat mempengaruhi dalam pola pembentukan emosi seseorang.

d. Lingkungan

Keadaan lingkungan individu, dimana mereka tinggal dan bergaul ditengah-tengah masyarakat yang mempunyai nilai-nilai atau norma-norma tersendiri dalam berinteraksi sehingga dapat mempengaruhi pola kehidupan seseorang.

e. Hubungan dengan teman sebaya

Pergaulan individu dengan teman sebaya yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung, dapat membentuk emosi tersendiri.

2.3.4. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2000) membagi aspek-aspek kecerdasan emosional antara lain:

- a. Pengenalan diri (*self-awareness*) mampu mengenali emosi untuk mengevaluasi dirinya sendiri dan mendapatkan informasi untuk melakukan suatu tindakan. Hal ini merupakan kemampuan seseorang untuk mengenal apa yang ia rasakan pada suatu saat dan menggunakannya sebagai pemandu dalam pengambilan keputusan bagi diri sendiri. Kesadaran diri ini membantu melepaskan suasana emosi yang tidak menyenangkan, mengelola diri serta menyadari emosi dan pikiran sendiri.
- b. Pengaturan diri (*self-regulation*) seseorang yang mempunyai pengenalan diri yang baik dapat lebih terkontrol dalam membuat tindakan agar lebih berhati-hati. Individu juga akan berusaha untuk tidak impulsif. Seorang Namun, perlu diingat, hal ini bukan berarti bahwa orang tersebut menyembunyikan emosinya, melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosinya. Hal ini merupakan kemampuan seorang individu untuk menangani emosinya sendiri, sehingga berdampak positif terhadap

pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati, sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Pengaturan emosi dapat mencegah kesalahan dalam mengambil keputusan yang mendorongnya untuk berpikir sebelum bertindak. Jelas pula bahwa mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dimaksud dapat terungkap dengan tepat, dan ini merupakan kecakapan yang sangat tergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola jika ia mampu menghibur diri ketika diterpa kesedihan, dengan itu ia dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari keadaan semua itu. Sebaliknya, seorang individu yang tidak mampu mengelola emosi akan senantiasa bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri.

- c. Motivasi diri (*self-motivation*) ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan rencana, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu memotivasi dirinya sendiri menuju sasaran, membantu diri sendiri/inisiatif dan bertindak sangat efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan prestasi. Hal ini merupakan kemampuan menggunakan hasrat yang paling dalam yang menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, berinisiatif dan bertindak efektif. Dengan itu ia mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Kualitas motivasi diri dapat ditelusuri melalui hal-hal berikut: (1) cara mengendalikan dorongan hati, (2) derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang, (3) kekuatan berpikir positif, (4) optimis, (5) keadaan *flow* (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian sepenuhnya tercurah kepada apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek, (6) dengan kemampuan memotivasi diri seseorang akan cenderung memiliki

pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi pada dirinya.

- d. Hubungan yang efektif (*efektive relationship*) dengan adanya empat kemampuan tersebut, seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain secara efektif, kemampuan untuk memecahkan masalah bersama-sama lebih ditekankan dan bukan pada konfrontasi yang tidak penting, yang sebenarnya dapat dihindari. Orang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, mempunyai tujuan yang konstruktif dalam pikirannya. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik ketika berhubungan sosial dengan cermat dapat berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan ini untuk mempengaruhi, memimpin, bermusyawarah, menyelesaikan permasalahan dan bekerjasama dengan orang lain.

Stone, dkk (dalam Goleman, 2000) membagi kecerdasan emosional menjadi enam aspek, antara lain:

- a. Kesadaran diri yang baik
- b. Mampu mengelola perasaan
- c. Mampu menangani stres
- d. Mampu menerima diri sendiri
- e. Tanggung jawab pribadi yang tinggi
- f. Mampu menyelesaikan konflik

2.3.5. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut Gowing (dalam Goleman, 2000) mengatakan bahwa orang-orang yang memiliki ciri-ciri kecerdasan emosional antara lain:

- a. Kesadaran diri, emosi, mampu membela suasana emosi dan berdampak yang dihasilkannya.

- b. Semangat meraih prestasi, mencari lingkungan yang menyediakan data yang penting dan peluang.
- c. Adaptabilitas, keluwesan dalam menghadapi tantangan dan rintangan.
- d. Pengendalian diri, bekerja tetap aktif, bekerja dibawah tekanan ketimbang mudah panik.
- e. Integritas, sikap dapat diandalkan yang melahirkan kepercayaan.
- f. Optimisme, ketangguhan dalam menghadapi kemunduran.
- g. Empati, memahami perasaan dan perspektif orang lain.
- h. Memanfaatkan keragaman, memanfaatkan perbedaan sebagai peluang.
- i. Membina ikatan, kekuatan hubungan pribadi antara orang-orang yang saling berjauhan dan antara bagian-bagian orang yang ada disekitar kita.

Ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional menurut Beck (2005)

antara lain adalah:

- a. Memiliki kesadaran emosional lebih baik dari anak-anak biasa
- b. Mampu mengambil keputusan sendiri
- c. Mampu menerima kelemahan diri
- d. Mempunyai hobi dan minat yang luas
- e. Mampu mencari kesibukan sendiri bila tidak ada teman
- f. Memiliki inisiatif yang dapat diandalkan
- g. Mampu menerima diri dan perasaan-perasaan diri
- h. Mampu berdiri sendiri dibanding anak sebaya
- i. Lebih stabil dan lebih matang dibanding teman-teman sebaya

Kecerdasan emosional akan ditandai dengan adanya siswa yang mempunyai ikatan sosial yang baik. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan mengelola orang lain akan sukses dalam bidang apapun. Orang yang memiliki keberhasilan dalam pergaulan dikarenakan kemampuannya berkomunikasi dengan lancar dan baik pada orang lain. Orang-orang yang seperti ini akan populer dalam

lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi.

2.3.6. Ranah Kecerdasan Emosional

Stein and Book (dalam Goleman, 2000) mengemukakan ranah kecerdasan emosional sebagai berikut:

a. Ranah intrapribadi

Ranah intrapribadi terkait dengan kemampuan individu untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri. Ranah ini terkait pula dengan apa yang kerap kali disebut "*inner-self*" (diri terdalam, batiniah). Dunia intrapribadi menentukan seberapa dalamnya perasaan seseorang, seberapa puas ia terhadap keadaan dirinya dan prestasi yang dicapai dalam kesuksesannya. Dalam ranah ini terkandung arti seseorang dapat mengungkapkan perasaannya, dapat hidup dan bekerja mandiri, tegar dan memiliki rasa percaya diri dalam mengemukakan gagasan dan keyakinannya. Ranah intrapribadi meliputi lima sub bagian atau skala berikut ini: 1) kesadaran diri, yakni kemampuan untuk mengenal dan memilah perasaan, memahami hal yang sedang dirasakan dan mengapa dirasakan, mengetahui penyebab munculnya, serta pengaruh perilaku terhadap orang lain, 2) sikap asertif, yakni kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaannya, membela diri dan mempertahankan pendapat secara tegas, sikap ini meliputi tiga komponen (a) kemampuan mengungkapkan perasaan, misalnya: untuk menerima dan mengungkapkan perasaan marah, hangat, dan perasaan seksual, (b) kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka, misalnya: mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidaksetujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini, bahkan sekalipun tidak mungkin harus mengorbankan sesuatu, (c) kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi (tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkan dirinya).

Ia bukan orang yang terlalu suka menahan diri dan juga bukan pemalu, ia dapat mengungkapkan perasaannya tanpa bertindak agresif atau melecehkan orang lain, 3) kemandirian, yakni kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri. Secara lebih luas dimaksudkan kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dalam berpikir dan bertindak dengan tidak merasa bergantung pada orang lain secara emosional. Dengan itu ia mampu bekerja sendiri dengan tingkat kepercayaan diri dan kekuatan batin yang tinggi, serta ingin memenuhi harapan dan kewajiban tanpa diperbudak oleh kedua jenis tuntutan tersebut, 4) penghargaan diri, yakni kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri dan menyenangkan diri meskipun memiliki kelemahan. Dalam pengertian luas mampu untuk menghormati dan menerima diri sendiri serta menyukai apa adanya dirimnua sendiri. Dalam hal ini ia mensyukuri berbagai aspek dan kemungkinan positif yang diserap dan juga menerima aspek negatif sebagai keterbatasan dirinya yang manusiawi, 5) aktualisasi diri, yakni kemampuan mewujudkan potensi diri yang dimiliki dan merasa senang (puas) dengan prestasi yang dicapai dalam lingkup pekerjaan dan kehidupan pribadinya. Dalam pengertian luas, berupa kemampuan yang potensial, yaitu perjuangan untuk meraih kehidupan yang bermakna, kaya dan utuh. Berjuang mewujudkan potensi diri berarti mengembangkan aneka kegiatan yang dapat menyenangkan dan bermakna. Hal ini adalah proses perjuangan yang berkesinambungan yang dinamis, bertujuan mengembangkan kemampuan dan bakatnya secara maksimal serta berusaha secara gigih dan sebaik mungkin untuk memperbaiki diri secara komprehensif, dan ini menjadi mbagian dari kepuasan diri.

b. Ranah antar pribadi

Ranah antar pribadi berkaitan dengan keterampilan dalam bergaul yang dimiliki oleh seseorang, kemampuan seseorang dalam berinteraksi dan bergaul

secara baik dengan orang lain. Ranah kecerdasan emosional ini juga memiliki hubungan dengan apa yang sering disebut dengan keterampilan berinteraksi. Seseorang yang berperan dengan baik dalam ranah ini memiliki ciri bertanggungjawab dan dapat diandalkan. Mereka memahami bagaimana berinteraksi dan bergaul secara baik dengan orang lain dalam berbagai situasi. Mereka dapat membangkitkan kepercayaan dan menjelaskan perannya dengan baik sebagai bagian dari suatu kelompok. Ranah antar pribadi ini terdiri tiga sub-bab atau tiga skala antara lain:

1) Empati, yakni kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain, kemampuan untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain. Dengan kata lain, empati dapat disebut juga sebagai kemampuan untuk menyadari, memahami dan menghargai perasaan dan pikiran orang lain. Empati adalah peka (menyelaraskan diri) terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Bersikap empati artinya mampu membaca orang lain dari sudut pandang emosi. Orang yang empati peduli pada orang lain dan memperlihatkan minat dan perhatiannya pada mereka, 2) Tanggung jawab sosial, yakni kemampuan untuk menjadi anggota masyarakat yang dapat bekerja sama dan bermanfaat bagi komunitas masyarakat. Dalam pengertian luas, berarti kemampuan untuk membuktikan individu adalah anggota komunitas masyarakat yang dapat bekerja sama dan berperan konstruktif. Hal ini meliputi kemampuan bertindak secara bertanggung jawab dalam masyarakatnya. Individu melakukan sesuatu bersama orang lain, bertindak sesuai hati nurani, dan menjunjung tinggi norma yang berlaku dalam komunitas masyarakatnya. Individu yang memiliki tanggung jawab sosial memiliki kesadaran sosial dan sangat peduli dan dapat menerima orang lain, serta dapat menggunakan bakatnya demi kebaikan bersama. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki tanggung jawab sosial akan memperlihatkan sikap

anti sosial, bertindak sewenang-wenang pada orang lain dan senantiasa memanfaatkan orang untuk kepentingan diri pribadi, 3) Hubungan antar pribadi, (menurut Redzuan dan Haslinda, 2004) yakni kemampuan untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang saling menguntungkan, dan ditandai oleh sikap saling memberi dan saling menerima serta memiliki rasa kedekatan emosional. Dalam pengertian luas berupa kemampuan membina dan memelihara yang salaing memuaskan, yang ditandai dengan keakraban dan saling memberi serta saling menerima kasih sayang, dalam hal ini dicirikan oleh kepedulian pada sesama. Unsur kecerdasan emosional ini tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk membina persahabatan dengan orang lain, tetapi juga dengan kemampuan ini individu merasa tenang dan nyaman berada pada jalinan hubungan tersebut, serta memiliki harapan positif yang berkaitan dengan instruksi sosial.

c. Ranah penyesuaian diri

Ranah penyesuaian diri berhubungan dengan kemampuan untuk bersikap realistis, dan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi. Dalam pengertian lain, ranah ini berhubungan dengan kemampuan individu untuk menanggapi situasi yang sulit. Keberhasilan dalam hal ini mengandung arti dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah, dengan perencanaan yang baik dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta dapat menyelesaikan konflik di lingkungan sosialnya. Ranah ini meliputi tiga skala berikut: 1) uji realitas, yakni kemampuan untuk melihat sesuatu sesuai dengan kenyataan, bukan seperti harapan dan kekhawatiran. Secara lebih luas, berarti kemampuan menilai kesesuaian antara apa yang dialami dan apa yang secara objektif terjadi. Uji realitas adalah “menyimak” situasi yang ada di hadapan mata, merupakan kemampuan melihat masalah secara objektif sebagaimana adanya, bukan sebagaimana dipersepsikan. Menguji derajat kesesuaian ini mensyaratkan pencarian bukti-bukti objektif untuk

menegaskan, membenarkan dan mendukung perasaan, persepsi dan pikiran. Penekanannya adalah ada kepragmatisan dan keobjektifan. Aspek penting dalam hal ini meliputi kemampuan berkonsentrasi dan memusatkan perhatian ketika berupaya menilai dan menarik diri dari dunia luar, penyesuaian diri dengan situasi langsung, dan ketenangan serta kejelasan persepsi dan proses berpikir. Secara sederhana uji realitas adalah kemampuan untuk secara akurat “menilai” situasi yang di hadapan mata, 2) sikap fleksibel, yakni kemampuan untuk menyesuaikan perasaan, pikiran dan tindakan dengan keadaan yang berubah-ubah. Dalam pengertian luas, berarti kemampuan menyesuaikan emosi, pikiran dan perilaku dengan perubahan situasi dan kondisi, sebagai unsur kecerdasan emosional yang mencakup seluruh kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak biasa, tidak terduga, dan dinamis. Dengan ini individu menjadi orang yang tangkas, mampu bekerja sama dan dapat menanggapi perubahan secara luwes. Ia bersedia merubah pikirannya jika ada bukti yang menunjukkan ia keliru. Pada umumnya ia mau menerima gagasan, orientasi dan kebiasaan yang berbeda, 3) pemecahan masalah, (menurut Shaleh dan Wahab, 2004) yakni kemampuan untuk mendefinisikan permasalahan kemudian bertindak untuk mencari dan menerapkan pemecahan yang tepat. Dalam pengertian lain, berarti kemampuan untuk mengamati dan merumuskan masalah serta menemukan dan menerapkan pemecahan secara tepat. Kemampuan dimaksud bersifat multifase dan menjadi proses berikut: (a) memahami masalah dan percaya diri serta termotivasi untuk memecahkannya secara efektif, (b) menentukan dan merumuskan masalah se jelas mungkin dengan mengumpulkan informasi yang relevan, (c) menentukan sebanyak mungkin alternatif pemecahan masalah, berupa gagasan, (d) mengambil keputusan untuk menerapkan salah satu alternatif pemecahan dengan menimbang kekuatan dan kelemahan sebelum memilih yang terbaik, (f) menilai hasil alternatif pemecahan yang digunakan, (g) mengulang

proses tersebut di atas jika masalah tetap belum terpecahkan. Shaleh dan Wahab (2004) menegaskan bahwa pemecahan masalah berhubungan dengan sikap hati-hati, disiplin, dan sistematis dalam menghadapi dan memandang masalah. Kemampuan ini juga berhubungan dengan keinginan untuk melakukan yang terbaik dan menghadapi, bukan menghindari masalah.

Berdasarkan paparan para ahli sebelumnya dapat dijelaskan bahwa, yang dimaksud dengan kecerdasan emosional dalam penelitian adalah kemampuan siswa dalam menggunakan emosi secara efektif dalam mengungkapkan dan memahami perasaan dalam mengelola perasaan diri sendiri dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain dilihat berdasarkan pengenalan diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi diri (*self-motivation*) dan hubungan yang efektif (*efektive relationship*).

2.4. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan *Self Regulated Learning*

Self-regulated learning merupakan suatu proses aktif dan konstruktif dimana siswa harus dapat menetapkan tujuannya dalam proses belajar dan berusaha untuk memonitor, meregulasi dan dapat mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Menurut Winne (dalam Santrok, 2007) *self-regulated learning* adalah kemampuan yang dapat memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan dalam hal ini adalah keberhasilan di bidang akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan) atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Menurut Zimmerman (1990) dalam teori *sosial kognitif* terdapat tiga hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self-regulated learning*, yakni individu, perilaku dan lingkungan. Faktor individu meliputi pengetahuan, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan metakognisi, serta efikasi diri. Faktor perilaku meliputi *behavior self reaction*, *personal self reaction* serta *environment self reaction*. Sedangkan faktor lingkungan dapat berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya. Salah satu yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* dalam faktor individu adalah kecerdasan emosional dan faktor lingkungan diantaranya adalah dukungan sosial dari orang tua.

Dukungan sosial orang tua termasuk sebagai salah satu faktor lingkungan. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalani hubungan dengan sumber-sumber yang ada di lingkungan. Peneliti lebih menekankan pada dukungan sosial yang bersumber dari keluarga yaitu orang tua.

Kecerdasan secara emosional yang dimiliki oleh peserta didik dapat memberikan pengetahuan dan dapat menanggapi perasaan sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain yang efektif. Peserta didik yang memiliki keterampilan emosional yang berkembang dengan baik akan memiliki kemungkinan besar akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan siswa yang tidak dapat menahan kendali atas

kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang dapat merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih (Goleman, 2004).

Seorang siswa yang cerdas secara emosi atau memiliki kecerdasan emosional tinggi, memiliki kesadaran tentang kelemahan dan kekuatan diri serta berorientasi ke arah perbaikan diri. Peserta didik yang demikian diharapkan akan mampu mengelola emosinya dalam arti mampu menahan diri pada waktu emosinya bergolak. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu segera menghilangkan emosi negatif, misalnya malas belajar sebagai bentuk emosi negatif diubah menjadi emosi positif bagi kemajuan dirinya. Juga memotivasi dirinya untuk belajar lebih baik lagi.

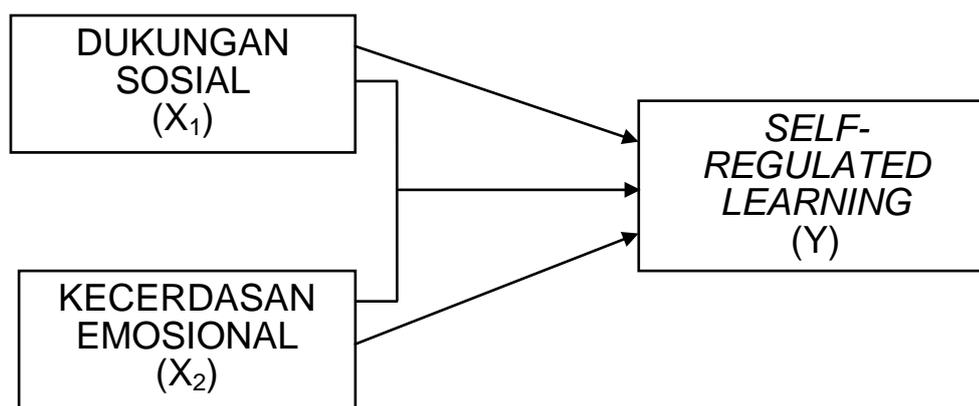
Berdasarkan pendapat yang menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua berhubungan erat dengan sikap peserta didik terhadap tujuan dari pendidikan itu sendiri. Kecerdasan emosional merupakan sikap positif yang menyangkut penyesuaian diri dan pengaturan batin dari para peserta didik terhadap kondisi dan situasi, kondisi sosial, kondisi fisik, dan kondisi psikis. Peserta didik yang memiliki dukungan sosial orang tua akan memiliki kebanggaan pada diri sendiri (untuk berprestasi dan memiliki kreativitas), memiliki kepercayaan diri yang kuat, konsep diri yang positif (karena diterima oleh kolega dan lingkungannya), memiliki daya juang yang tinggi dan memiliki kondisi psikis yang stabil. Adanya suatu kondisi dan situasi belajar yang kondusif menurut para peserta didik mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan baik tanpa dihindangi rasa cemas dalam menjalani pembelajaran dalam kehidupannya.

Berkaitan dengan ini, *self-regulated learning* menjadi karakteristik kepribadian peserta didik dan menjadi pedoman untuk mengungguli dalam upaya menggapai tujuan. Para peserta didik berkompetisi untuk meningkatkan prestasi pribadinya, bukan hanya untuk mendapatkan ganjaran sukses semata. Mereka

berhasrat untuk melakukan sesuatu dengan lebih baik, efektif atau lebih efisien dari pada yang telah dilakukan sebelumnya.

Atas dasar itu, dapat dikatakan bahwa ternyata dukungan sosial orang tua dan kecerdasan emosional peserta didik akan menghasilkan prestasi akademik yang tinggi sekaligus dan dapat meningkatkan pamor dan tingkatan dari almamater dan alumninya. Namun, para peserta didik juga menginginkan adanya suatu penghargaan atau *feedback* dari orang tua dan lingkungan sosialnya atas prestasi yang dilakukan dan dicapainya terutama dalam peningkatan akademik yang dapat menjadi lebih optimal sehingga peserta didik dapat lebih mengoptimalkan potensi yang ada pada dirinya sendiri. Berikut digambarkan dinamika pengaruh antara dukungan sosial orang tua dan kecerdasan emosional dengan *Self-regulated learning* melalui bagan yang diharapkan dapat memperjelas situasi tersebut.

**Bagan Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosional
dengan *Self-Regulated Learning***



Penjelasan-penjelasan yang dikemukakan tersebut, baik pendapat serta penelitian yang dilakukan oleh para ahli di atas mengenai dukungan sosial orang tua, kecerdasan emosional dan *self-regulated learning* dapat

memberikan gambaran secara jelas bagaimana sebenarnya hubungan antara ketiga variabel tersebut. Adanya hubungan tersebut dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orang tua dan kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seorang peserta didik akan berpengaruh terhadap tingginya *self-regulated learning* yang dimiliki para peserta didik dalam belajar.

2.5. Penelitian yang Relevan

Penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dan berpikir kritis dengan stres dalam menghadapi evaluasi belajar siswa kelas XII di Madrasah Aliyah Laboratorium Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara Medan dilakukan oleh Suriani (2014). Sampel pada penelitian ini berjumlah 58 orang siswa kelas XII dari Madrasah Aliyah Laboratorium Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara yang diambil menggunakan teknik *random sampling*. Analisis yang digunakan adalah korelasi dan regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan berpikir kritis siswa secara bersama-sama maupun sendiri berhubungan dengan stres dalam menghadapi evaluasi belajar.

Penelitian lain dilakukan oleh Saguni dan Amin (2014). Penelitian ini meneliti hubungan penyesuaian diri, dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* terhadap motivasi belajar siswa kelas akselerasi SMP Negeri 1 Palu. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas akselerasi SMPN 1 sejumlah 21 orang. Analisa yang digunakan adalah analisa korelasi Person. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* memiliki hubungan yang positif dengan motivasi belajar pada siswa. Semakin baik dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning* siswa, maka semakin tinggi motivasi belajarnya.

Penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan dengan motivasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi UMA (Haryani, 2013). Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UMA angkatan 2011 yang berjumlah 329 orang, yang kemudian dikelompokkan berdasarkan ciri mahasiswa yang tinggal dengan orang tua sebanyak 139 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan motivasi belajar. Hal ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial orang tua memberikan arti terhadap motivasi belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UMA.

Penelitian Aziz (2009) dengan judul belajar berdasar regulasi diri ditinjau dari jenis pendidikan. Penelitian ini dilakukan di SD Al Falah Tropodo 2 Sidoarjo kelas V sebanyak 30 siswa dan SD Negeri Kepuh Kiriman I Sidoarjo kelas V sebanyak 50 siswa dari 2 kelas daerah Jawa Timur. Hasil penelitian ini terdapat perbedaan belajar berdasar regulasi diri antara SD Alfalah Tropodo 2 yang menerapkan pendidikan karakter dengan SD Negeri Kepuh Kiriman I yang menerapkan pendidikan konvensional dengan mengontrol kecerdasan emosi. Sekolah yang menerapkan pendidikan karakter memiliki kemampuan belajar berdasar regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah konvensional.

2.6. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan dari pendapat, teori dan hasil penelitian yang dikemukakan oleh para ahli tersebut di atas, penulis dapat merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self-regulated learning* pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi *self-regulated learning*.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *self-regulated learning* pada siswa. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi *self-regulated learning*.
3. Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional terhadap *self-regulated learning* pada siswa. Semakin tinggi dukungan sosial dan kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi *self-regulated learning*.

