

**DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI PADA SANTRI
PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZ AL-QUR'AN OEMAH AL-QUR'AN MALANG**

SKRIPSI



OLEH:

MAZIAH ULFAH

NIM. 18410022

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

**DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI PADA SANTRI
PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZ AL-QUR'AN OEMAH AL-QUR'AN MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Maziah Ulfah

NIM 18410022

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

**DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI PADA SANTRI
PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZ AL-QUR'AN OEMAH QUR'AN MALANG**

SKRIPSI

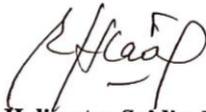
oleh

Maziah Ulfah

NIM 18410022

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP.197405182005012002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

S K R I P S I
DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI PADA SANTRI
PENGHAFAL AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZ AL-QUR'AN OEMAH QUR'AN MALANG

Oleh :

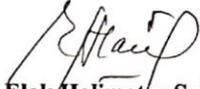
Maziah Ulfah

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal, 3 Oktober 2022

Susunan Dewan Penguji

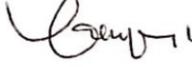
Dosen Pembimbing


Dr. Elok/Halimatus Sa'divah, M.Si
NIP.197405182005012002

Penguji Utama


Dr. Hj. Rofiqah, M.P.d
NIP.196709282001122002

Ketua Penguji


Drs. H. Yahva, MA
NIP.196605181991031004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 3 Oktober 2022

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Eka Hidayah, M.Si
NIP.19761128200212200

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maziah Ulfah
NIM : 18410022
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “**Dukungan Sosial dan Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang**” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 3 Oktober 2022

Peneliti



Maziah Ulfah

NIM: 18410022

MOTTO

وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

“Dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.

(Q.S. Yusuf : 87)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan hasil karya saya ini sebagai salah satu bentuk ibadah saya kepada Allah SWT dan sebagai bukti cinta saya kepada Nabi Muhammad SAW.

Terimakasih banyak untuk seluruh keluarga yang telah memberikan do'a, semangat dan dukungan.

Bapak ku H.Afifuddin dan ibu ku Hj. Ma'wa

Bapak dan ibu yang saya sayangi. Terima kasih banyak atas segala doa yang tak pernah terhenti, pengorbanan, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, cinta dan kasih sayang, teladan, pelajaran, nasihat serta segala peluh keringat yang engkau korbankan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu. Semoga segala lelah yang bapak dan ibu lakukan selama ini mendapat balasan berupa Surga-Nya sehingga kita dapat berkumpul bersama kelak.

Kepada semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih atas dukungan dan semua pelajaran hidup yang saya dapatkan selama ini

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta petunjuk-Nya dan sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Dukungan Sosial dan Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang”, Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Ali Ridho. M.Si selaku dosen wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa’diyah, M.Si Psikolog selaku dosen pembimbing pertama skripsi yang telah membimbing peneliti hingga akhir penelitian ini.
6. Ibu Dr. Hj. Rofiqoh, M.Pd selaku penguji utama dalam sidang skripsi
7. Bapak Drs.H. Yahya, MA selaku ketua penguji dalam sidang skripsi
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan dan pengetahuan yang dimilikinya kepada peneliti.
9. Ustadz Abu Syamsuddin, M. Th.I dan Ustadzah Dr. Nur Chanifah. M.Ag selaku pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang yang

selalu mendo'akan, memberikan semangat dan kasih sayang yang tulus selama merantu di Malang.

10. Semua mbak–mbak seperjuangan yang ada di Pondok Pesantren Tahfidz Al–Qur'an Oemah Al–Qur'an Malang yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2018. Terima kasih banyak atas segala bantuan, dukungan, dan semangatnya selama proses pengerjaan skripsi ini di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
12. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesaikannya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terima kasih atas segala hal baik yang kalian semua berikan.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal 'Alamin.

Malang, 3 Oktober 2022



Maziah Ulfah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
مستخلص البحث	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Dukungan Sosial.....	9
1. Pengertian dan Definisi Dukungan Sosial	9
2. Dukungan Sosial Perspektif Psikologi.....	10
3. Aspek–aspek Dukungan Sosial	12
4. Faktor–faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	14
5. Pengukuran Dukungan Sosial	17
B. Regulasi Diri	19
1. Pengertian dan Definisi Regulasi Diri	19
2. Regulasi Diri Perspektif Psikologi	20

3. Aspek–aspek Regulasi Diri	22
4. Faktor–faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	24
5. Pengukuran Regulasi Diri	27
C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Diri	27
D. Hipotesis Penelitian	29
E. Kerangka Berfikir	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
B. Identifikasi Varibel Penelitian.....	32
C. Definisi Opreasional	32
1. Dukungan Sosial.....	32
2. Regulasi Diri.....	33
D. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel.....	33
E. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Instrumen Penelitian	34
2. Alat Ukur Penelitian	35
F. Validitas Dan Reliabilitas	37
G. Analisis Data	38
1. Melakukan Kategorisasi.....	38
2. Uji Normalitas	40
3. Uji Linearitas	40
4. Uji Regresi.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian.....	41
1. Profil Pondok Pesantren Tahfidz Oemah Al–Qur’an	41
2. Visi dan MisI Pondok Pesantren Tahfidz Oemah Al–Qur’an..	43
3. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren.....	43
4. Pelaksanaan Penelitian	47

5. Prosedur Penelitian	48
6. Hambatan dalam Penelitian.....	48
B. Hasil dan Analisis Penelitian	48
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	48
2. Analisis Data	52
3. Analisis Data Deskriptif.....	55
C. Pembahasan.....	67
1. Dukungan Sosial Pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang	67
a. Tingkat dukungan sosial pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang	67
b. Aspek dukungan sosial utama pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang	68
c. Sumber dukungan sosial yang paling tinggi pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang	70
2. Regulasi Diri Pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang	74
a. Tingkat Regulasi diri pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.....	74
b. Aspek pembentuk utama regulasi diri pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang	75
3. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Diri pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.....	76
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor jawaban pada pernyataan skala.....	35
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri	37
Tabel 4. 1 Mayoritas kesibukan santriwati.....	43
Tabel 4. 2 Hasil uji validitas aitem skala dukungan sosial	50
Tabel 4. 3 Hasil uji validitas aitem skala regulasi diri.....	52
Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas aitem skala dukungan sosial	52
Tabel 4. 5 Hasil uji reliabilitas aitem skala regulasi diri.....	53
Tabel 4.6 Hasil uji normalitas skala.....	53
Tabel 4. 7 Hasil uji linearitas.....	54
Tabel 4. 8 Hasil Uji <i>Rank Spearman</i>	55
Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi	55
Tabel 4. 10 Tabel <i>model summery</i>	56
Tabel 4. 11 Deskripsi skor hipotetik dan empirik	56
Tabel 4. 12 Kategorisasi variabel dukungan sosial	57
Tabel 4. 13 Rata-rata tingkat dukungan sosial.....	58
Tabel 4. 14 Hasil pembagian <i>mean</i> dengan jumlah aitem tiap sumber dukungan sosial	59

Tabel 4. 15 Hasil pembagian <i>mean</i> dengan jumlah aitem tiap aspek dukungan sosial	59
Tabel 4. 16 Kategorisasi variabel regulasi diri	60
Tabel 4. 17 Rata-rata tingkat regulasi diri berdasarkan aspek	61
Tabel 4. 18 Hasil pembagian <i>mean</i> dengan jumlah aitem tiap aspek regulasi diri.....	61
Tabel 4. 19 Hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua.....	62
Tabel 4. 20 Nilai uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua	63
Tabel 4. 21 Hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial teman.....	64
Tabel 4. 22 Nilai uji pengaruh aspek dukungan sosial teman	65
Tabel 4. 23 Hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial ustadz/ustadzah.....	66
Tabel 4. 24 Nilai uji pengaruh aspek dukungan sosial ustadz/ustadzah	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Penelitian	29
Gambar 2. 2 Kerangka Berfikir	30
Gambar 3. 1 Skema Penelitian	32
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Dukungan Sosial	58
Gambar 4. 2 Diagram Tingkat Regulasi Diri	60
Gambar 4. 3 Diagram sumber dukungan sosial yang paling tinggi.....	72
Gambar 4. 4 Diagram sumber dukungan sosial yang paling tinggi berdasarkan data empiris.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Bimbingan Skripsi	87
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sidang Skripsi	89
Lampiran 3 Lampiran Data Santri	90
Lampiran 4 Hasil Survei Awal	93
Lampiran 5 Surat Pernyataan <i>Professional Judgement</i>	96
Lampiran 6 Skala yang Disebarkan	134
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Skala	141
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala	151

ABSTRAK

Maziah Ulfah, 18410022, Dukungan Sosial dan Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang, *Skripsi*, Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Dosen Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Sebagai seorang penghafal Al-Qur'an yang memiliki kegiatan lain diluar pondok pesantren seperti kuliah dan bekerja bukanlah hal yang mudah. Disamping banyaknya kegiatan dipondok mereka juga harus memenuhi dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan diluar pondok yaitu tugas sebagai mahasiswi dan tugas pekerjaan. Dalam proses menghafal Al-Qur'an tentunya tidaklah semudah yang dibayangkan, namun memerlukan perjuangan dan pengorbanan serta fokus yang tinggi. Dengan kegiatan santriwati yang cukup padat maka perlu adanya strategi dalam mengatur dirinya (regulas diri) dalam menjalannya kegiatan sehari-hari agar dapat berjalan dengan baik. Selain itu santriwati juga memerlukan dukungan dari lingkungan sekitarnya dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dukungan sosial diperlukan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan regulasi diri pada santriwati yang sedang menghafal Al-Qur'an.

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui tingkat dukungan sosial pada santriwati, 2) mengetahui tingkat regulasi diri pada santriwati, 3) mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri pada santriwati. Subyek penelitian ini adalah santriwati penghafal Al-Qur'an di pondok pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang sebanyak 40 santri. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan seluruh sampel yang ada dalam populasi. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data adalah dukungan sosial yang mengacu pada teori Sarafino dan skala regulasi diri yang mengacu pada teori Zimmerman. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada santriwati sebesar 60,0%, yang berada pada kategori sedang, 20% berada pada kategori tinggi, dan 20% pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat regulasi diri pada santriwati sebesar 75%, yang berada pada kategori sedang, 7,5% berada pada kategori tinggi, dan 17,5% berada pada kategori rendah. Kemudian pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri pada santriwati sebesar 25,4% yang dapat dilihat dari tabel output koefisien determinasi (R Square) yaitu sebesar 0,254. Berdasarkan penghitungan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dengan nilai $3,601 > 1,685$ maka dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi diri.

Kata kunci: Dukungan sosial, Regulasi diri

ABSTRACT

Maziah Ulfah, 18410022, Social Support and Self-Regulation of the Students of the Memorization of the Holy Qur'an in the Islamic School of Memorizing the Holy Qur'an Oemah Holy Qur'an in Malang, thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Advisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

It is difficult for female students to memorize the Holy Qur'an while attending college and working outside of an Islamic boarding school at the same time. In addition to the many activities at the Islamic boarding school, they are also required to fulfill the tasks assigned outside of the Islamic boarding school as students and part-time employees. The process of memorizing the Holy Qur'an not as simple as it is portrayed in popular culture; it needs effort, sacrifice, and intense concentration. With activities that are quite dense like this, female students need strategies in managing themselves (self-regulation) to carry out daily activities so that they can run them well. Additionally, female students also require assistance from their surroundings during the process of memorizing the Holy Qur'an. Among the most important assistance is social support. Social support is needed as an effort to improve self-regulation for female students who are memorizing the Holy Qur'an.

This study aims: 1) to determine the level of social support for female students, 2) to determine the level of self-regulation on female students, 3) to find out how much influence social support has on self-regulation on female students. The sampling technique used in this research is the total sampling technique. The subjects of this study are 40 female students who are memorizing the Holy Qur'an at the Islamic School of Memorizing the Holy Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang. This study applies quantitative research methods using all existing samples in the population. The instrument used in data collection is the social support scale which refers to Sarafino's theory and the self-regulation scale which corresponds to Zimmerman's theory. To analyze the data, the researcher uses simple regression analysis.

The result of this study showed that the level of social support for female students was 60.0% in the medium category, 20% in the high category, and 20% in the low category. Furthermore, the level of self-regulation in female students is 75% in the medium category, 7.5% in the high category, and 17.5% in the low category. Then the effect of social support on self-regulation of female students is 25.4% which can be seen from the output table of the coefficient of determination (R Square) which is 0.254. Based on the calculated value and the table with a value of $3.601 > 1.685$, it is evident that social support has a significant influence on self-regulation.

Keywords: *Social support, self-regulation*

مستخلص البحث

مزينة الفة، ٢٠٢٢، ١٨٤١٠، الاجتماعي و التنظيم الذاتي في حفظ القرآن الكريم السننري في مدرسة تحفيظ القرآن الإسلامية الداخلية أويما القرآن مالانج، أطروحة، كلية علم النفس، جامعة لندن مولانا مالك إبراهيم مالانج، ٢٠٢٢.

المشرف: دكتور. إيلوك حليلة السعدية، الماجستير

بصفتك حافظاً للقرآن ولديه أنشطة أخرى خارج المدرسة الداخلية الإسلامية مثل الدراسة والعمل، فهذا ليس بالأمر السهل. إلى جانب الأنشطة العديدة في الكوخ، يتعين عليهم أيضاً إنجاز وإكمال المهام المعطاة خارج الكوخ، وهي المهام كطلاب ومهام العمل. في عملية حفظ القرآن، بالطبع، ليس الأمر بالسهولة المتخيلة، لكنه يتطلب جهداً وتضحية بالإضافة إلى تركيز عالٍ. مع وجود أنشطة طلابية كافية، من الضروري أن يكون لديك استراتيجية في التنظيم الذاتي (التنظيم الذاتي) في تنفيذ الأنشطة اليومية حتى يمكن أن تعمل بشكل جيد. بالإضافة إلى ذلك، تحتاج الطالبات أيضاً إلى دعم من البيئة المحيطة في عملية حفظ القرآن. هناك حاجة إلى الدعم الاجتماعي كمحاولة لتحسين التنظيم الذاتي للطالبات اللاتي يحفظن القرآن.

تهدف هذه الدراسة إلى: (١) تحديد مستوى الدعم الاجتماعي للطالبات، (٢) تحديد مستوى التنظيم الذاتي للطالبات، (٣) معرفة مدى تأثير الدعم الاجتماعي على التنظيم الذاتي للطالبات. تقنية أخذ العينات المستخدمة في هذا البحث هي تقنية أخذ العينات الكلية. موضوع هذه الدراسة من الطالبات اللواتي حفظن القرآن في مدرسة تحسين القرآن الإسلامية الداخلية أويما القرآن مالانج بما يصل إلى ٤٠ طالباً. تستخدم هذه الدراسة طرق البحث الكمي باستخدام جميع العينات الموجودة في المجتمع. الأداة المستخدمة في جمع البيانات هي مقياس الدعم الاجتماعي الذي يشير إلى نظرية سارافينو ومقياس التنظيم الذاتي الذي يشير إلى نظرية زيمرمان. استخدم تحليل البيانات في هذه الدراسة تحليل الانحدار البسيط.

وأظهرت النتائج أن مستوى الدعم الاجتماعي للطالبات بلغ ٦٠،٠٪ في الفئة المتوسطة و ٢٠٪ في الفئة المرتفعة و ٢٠٪ في الفئة المنخفضة. كما أن مستوى التنظيم الذاتي لدى الطالبات يبلغ ٧٥٪ وهي الفئة المتوسطة و ٧،٥٪ في الفئة العالية و ١٧،٥٪ في الفئة المنخفضة. ثم يكون تأثير الدعم الاجتماعي على التنظيم الذاتي للطالبات ٢٥،٤٪ ويمكن ملاحظة ذلك من جدول مخرجات معامل

التحديد (R Square) وهو ٠,٢٥٤. استنادًا إلى حساب t_{count} و t_{table} بقيمة $١,٦٨٥ < ٣,٦٠١$ ، للدعم الاجتماعي تأثير كبير على التنظيم الذاتي.

الكلمات المفتاحية: دعم اجتماعي، تنظيم ذات

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas menghafal Al-Qur'an merupakan salah satu aktivitas yang dilakukan di lembaga pendidikan berbasis pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an. Salah satu pondok pesantren yang berfokus pada kegiatan menghafal Al-Qur'an yaitu pondok pesantren Oemah Qur'an Malang. Meskipun berfokus pada kegiatan menghafal Al-Qur'an saja akan tetapi banyak kegiatan lain yang wajib diikuti oleh semua santri. Kegiatan yang wajib diikuti oleh para santri seperti *ta'lim*, *muhadlarah*, *muroqobah*, *ro'an*, menambah hafalan (*ziyadah*) serta mengulang hafalan (*muraja'ah*). Banyak nya kegiatan di pondok menimbulkan beberapa kendala yang muncul ketika menghafal Al-Qur'an seperti rasa malas, kurang fokus dan konsentrasi serta rasa bosan. Hal ini diperkuat oleh data hasil survei yang dilakukan kepada santri pondok pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang kepada 24 responden terdapat beberapa hal yang sering menjadi permasalahan ketika proses menghafal Al-Qur'an. Permasalahan yang sering muncul adalah rasa malas yang susah diatur yaitu sebanyak 8 responden, susah mengatur waktu sebanyak 6 responden, sering kurang fokus sebanyak 5 responden, sulit konsentrasi sebanyak 3 responden, permasalahan mood sebanyak 3 responden, dan merasa bosan saat menghafal sebanyak 2 responden.

Berikut beberapa jawaban santri pondok pesantren Tahfidz Oemah Qur'an Malang, menurut jawaban YS permasalahan yang dialami selama menghafal Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

“Wah banyak sekali, sering kali insecure sama pencapaian orang lain, merasa terburu buru saat ziyadah, entah kenapa kali karena tidak mau terkejar teman sebaya jadi nya kadang ziyadah ini malah cepet-cepetan sehingga murojaah terbengkalai, sering banget gak fokus, kayaknya gara-gara aku ini sering kepikiran omongan orang gitu ya, terkadang tertekan juga sama peraturan eval yang dikasih batas sampe tanggal 25 hahaha, belum bisa nyeimbangin antara ziyadah sama murojaah kayak

gak bisa fokus kalo langsung dua-duanya, alah satunya pasti ada mbuleeeet setiap hari wkwk, sering khawatir (misal kayak udah setoran ziyadah/ murojaah nah overthingking tuh buat besoknya. kayak besok ziyadah ku jadi ga yaa 1 lembar, atau murojaah ku bisa ga yaaa setor ¼), dan kadang kalo lagi ga lancar sering banget berantem sama diri sendiri”. (Survei Online, 14 -20 Januari 2022).

Berdasarkan jawaban YS permasalahan yang dialami selama menghafal Al-Qur'an yaitu susah untuk mengontrol dan mengatur dirinya agar tetap konsisten dan fokus pada tujuan akhir ketika menghafal Al-Qur'an. Hal ini berdampak sering muncul perasaan cemas dan kurang percaya diri ketika menghafal. Berdasarkan jawaban yang disampaikan YS tersebut menunjukkan bahwa YS merasa kesulitan dalam meregulasi dirinya. Hal ini menimbulkan beberapa permasalahan dalam dirinya yang menjadi penghambat ketika proses menghafal Al-Qur'an. Selanjutnya PS mengalami permasalahan ketika menghafal Al-Qur'an yaitu:

“Kurangnya konsentrasi sehingga sulit menghafal. Ketika sulit tidak ada rasa semangat atau tertantang melainkan semakin malas. Kondisi lingkungan yang tidak menyenangkan”. (Survei Online, 14 -20 Januari 2022).

Berdasarkan pernyataan PS membuktikan bahwa PS sendiri masih belum bisa mengontrol dan mengendalikan dirinya agar tetap konsentrasi ketika menghafal sehingga menjadikan dirinya menjadi malas untuk menghafal. Jika permasalahan yang dialami PS berlangsung sampai seterusnya dan tidak mencari jalan keluar maka hal ini akan menghambat proses menghafal Al-Qur'an. Selain itu terdapat juga permasalahan yang dialami oleh NR yaitu:

“Kendala yang saya alami dalam proses menghafal adalah permasalahan mood/management emosi, dimana hal itu mempengaruhi lancar/tidak nya saya dalam menghafal. Ketika saya bersemangat menghafal dan sedang dalam mood baik, maka hafalan saya lancar dan saya merasa lebih tenang. Namun ketika mood saya lagi tidak baik, hafalan saya susah masuk dan akhirnya overthinking sendiri”. (Survei Online, 14-20 Januari 2022).

Menurut jawaban NR juga membuktikan bahwa dirinya masih belum bisa mengatur dan mengontrol diri agar tetap fokus ketika menghafal Al-Qur'an. Regulasi diri yang stabil akan membuat seseorang menjadi leboh fokus pada

sesuatu yang sedang dikerjakan. Berdasarkan jawaban ketiga responden di atas menunjukkan bahwa permasalahan yang sedang dialami oleh santri penghafal Al-Qur'an khususnya di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang berkaitan dengan strategi dalam mengontrol dan mengatur diri.

Kendala akan selalu ditemui ketika proses menghafal Al-Qur'an, seperti datangnya rasa jenuh ketika menghafal Al-Qur'an, menurunnya motivasi, gangguan asmara, dan sulit menghafal (Chairani dalam Marza, 2017, p. 149). Marza juga menambahkan bahwa terdapat faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi proses menghafal seperti rasa malas ketika akan menghafal, banyak kegiatan diluar pondok pesantren seperti tugas kuliah/ pekerjaan yang harus diselesaikan, timbulnya rasa lelah akibat kegiatan diluar pondok pesantren, dan mulai tertarik dengan lawan jenis (Marza, 2017, p. 149).

Pada proses menghafal Al-Qur'an bukanlah termasuk aktivitas yang tidak mudah bagi sebagian orang, sehingga diperlukannya pengaturan diri dalam menghafal Al-Qur'an. Regulasi diri mengacu pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi (Zimmerman dalam Lisy Chairani, M.A. Subandi, 2010, p. 14). Regulasi diri diartikan sebagai kemampuan untuk mengontrol, mengatur, serta mengevaluasi setiap pencapaian yang telah dilakukan (Mu'min 2016, p. 5). Regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengontrol perasaan, pikiran serta perilaku agar seimbang antara ketiganya (Hoyle, 2010, p. 5).

Regulasi diri mempunyai peran yang cukup penting dalam diri seseorang yaitu dapat membantu mengembangkan dirinya (Cervone et al., 2012, p. 12). Ketika seseorang memiliki regulasi diri yang baik maka dirinya akan mengatur tujuan yang akan dicapai, mengevaluasi apa saja target yang telah dicapai dan mengatur strategi yang harus dilakukan untuk meminimalisir kendala yang berpotensi menghambatdirinya dalam mencapai target tersebut. Regulasi diri akan membantu mengarahkan perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang dalam memperoleh tujuan yang diinginkan (Mahmud et al., 2017, pp. 930–931).

Regulasi diri (*self-regulation*) berperan bagi seseorang dalam memanipulasi pikiran dan perilaku agar dapat mencapai target dengan hasil yang optimal (Paulina et al., 2021, p. 78).

Sebaliknya jika seseorang tidak memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mudah merasa frustrasi karena banyaknya kegiatan pondok dan kampus. Selain itu regulasi diri yang rendah akan menjadikan santri tidak bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan yang ada dipondok dalam hal ini yaitu kegiatan menghafal Al-Qur'an (Alfiana, 2013, p. 247). Orang dengan regulasi diri yang rendah akan kesulitan dalam memonitor dirinya terutama dalam mencapai target yang ingin dicapai. Selain itu dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur strategi yang harus dilakukan ketika mengalami kendala dalam mencapai targetnya. Maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang tidak memiliki regulasi diri yang baik akan mudah merasa frustrasi karena sulit untuk mengatur dirinya sehingga cenderung kurang bersungguh-sungguh dalam mengejar target yang telah ditentukan dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'an.

Namun pada kenyataannya untuk mengontrol emosi, pikiran serta perilaku tidaklah mudah bagi seseorang karena terdapat faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada seseorang yaitu tingkat kemampuan metakognisi, tingkat pengetahuan, perilaku dan tujuan (Ghufroon & Risnawita, 2017, p. 10). Selain faktor tersebut juga terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu penilaian diri, mengamati diri, reaksi diri, tingkat pengetahuan dan faktor lingkungan (Bandura dalam Feist et al., 2018, p. 551). Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi diri seseorang berdasarkan karakteristik individu itu sendiri meliputi tingkat kognitif dan pengetahuan. Pada faktor lingkungan bersumber dari dukungan (*support*) yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang (Pratiwi & Wahyuni, 2019, p. 3). Namun menurut fakta dilampangan menunjukkan bahwa banyak santri yang sudah *boyong* terlebih dahulu sebelum menyelesaikan hafalan nya. Hal ini banyak disebabkan karena orang tua yang mengungungkan anak nya untuk menikah, fokus

kerja dan sebagainya. Karena dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat secara tidak langsung akan mampu menumbuhkan semangat dalam diri individu.

Berdasarkan paparan diatas maka salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat regulasi diri seseorang adalah adanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat atau orang-orang yang memiliki pengaruh dalam hidupnya. Dukungan sangat dibutuhkan oleh orang-orang yang sedang berjuang dan berusaha untuk mencapai sesuatu, sama halnya dengan orang yang sedang menghafal Al-Qur'an yang sejatinya tidak mudah jika hanya melakukannya sendiri tanpa adanya dukungan. Dukungan sosial dapat diwujudkan dalam berbagai hal seperti memberi dukungan pada keputusan orang tersebut, memberikan penghargaan, mengatakan kalimat positif, menyemangati, perhatian baik secara fisik maupun psikis (Rif'ati et al., 2018, p. 3). Dukungan sosial merupakan suatu bantuan yang diperoleh seseorang setelah melakukan interaksi dengan lingkungannya dan memiliki manfaat bagi kemajuan hidup seseorang (Smet, B., 1994, p. 11). Selain itu, dukungan sosial adalah respon yang diberikan oleh seseorang kepada orang tertentu yang menunjukkan bahwa dirinya dihargai, dicintai, diperhatikan, disayangi dan dihormati ketika berinteraksi dalam kehidupan (King, Laura A, 2012, p. 390). Selanjutnya House menambahkan bahwa dukungan sosial memiliki empat komponen yaitu perhatian emosional, instrumental, informasi dan penilaian (House et al., 1988, pp. 309–314).

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dukungan sosial yang diberikan pada seseorang sangatlah bermanfaat bagi mereka untuk menumbuhkan kembali semangat yang menurun ketika merasa jenuh dan bosan ketika sedang menghafal Al-Qur'an. Selain itu dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat akan membantu dalam meningkatkan regulasi diri sehingga akan fokus kembali pada tujuan yang ingin dicapai. Santriwati yang mengikuti proses menghafal Al-Qur'an yang memperoleh dukungan sosial dari orang tuanya akan mempunyai keyakinan yang kuat ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan. Orang-orang yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan memperoleh hal-hal yang positif dalam hidupnya memiliki *self esteem* dan konsep diri yang baik sehingga

mengurangi tingkat kecemasan dalam hidupnya (Irwin et al., 1983, p. 129). Orang dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga lebih optimis dalam menjalani kehidupannya. Selain itu orang yang kurang memperoleh dukungan sosial akan merasa tidak puas dengan hidupnya (Apollo, 2007, p. 43).

Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki nilai korelasi sebesar 0,356 dengan arah korelasi positif, sehingga semakin baik dukungan sosial yang diperoleh, maka semakin baik pula kemampuan regulasi diri dalam belajar pada seseorang (Aqilah, 2018, p. 112). Selanjutnya penelitian dari Kartika Puspitasari memperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,139. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial kawan sebaya memiliki sumbangan efektif sebesar 13,9% terhadap regulasi diri dalam belajar siswa (Puspitasari, 2018, p. 20). Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Munawarah dkk menunjukkan bahwa kontribusi yang diberikan dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri sebesar 9% (Munawarah et al., 2020, p. 158). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Yanti dkk bahwa sumbangsih dari variabel dukungan sosial guru terhadap variabel regulasi diri dalam belajar sebesar 41,9% (Yanti et al., 2020, p. 197). Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya yang didukung oleh penelitian terdahulu, maka semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada responden yang diambil yaitu santri penghafal Al-Qur'an yang memiliki kesibukan lain selain menghafal Al-Qur'an. Lokasi penelitian yang sebelumnya belum diteliti oleh peneliti terdahulu yaitu di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang. Subjek yang ada pada penelitian ini mayoritas berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yaitu usia 18-25 tahun (Putri., 2019, p. 36). Sepanjang yang peneliti ketahui penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji hubungan antar kedua variabel dalam penelitian ini, namun masih sangat kurang yang mengkaji seberapa besar pengaruh yang diberikan variabel

dukungan sosial terhadap regulasi diri. Oleh karena itu perlu adanya penelitian baru yang mengkaji tentang permasalahan terkait regulasi diri khususnya pada penghafal Al-Qur'an yang memiliki peran ganda (menjalani lebih dari satu peran) yang diasumsikan dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial. Maka peneliti memilih judul "*Dukungan Sosial dan Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah di paparkan pada latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang?
2. Bagaimana tingkat regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang?
3. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri santri penghafal Al-Qur'an di Pondok pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan, terutama bidang ilmu psikologi khususnya pembahasan terkait dukungan sosial dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Bagi santri penghafal Al-Qur'an penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang pentingnya regulasi diri ketika proses menghafal Al-Qur'an.
2. Bagi lembaga pondok pesantren penelitian ini dapat memberikan pengetahuan terkait regulasi diri para santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang
3. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi rujukan atau perbandingan bagi penelitian yang akan dilakukan berikutnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian dan Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan berupa perhatian, penghargaan, bantuan serta perasaan nyaman yang didapatkan dari orang terdekat dan dari lingkungan sekitar (Sarafino & Smith, 1994, p. 81). Dukungan sosial mengacu pada pemberian rasa nyaman dan penghargaan kepada orang lain (E. P. Sarafino & Smith, 1994, p. 102). Sedangkan Zimet mendefinisikan dukungan sosial tanggapan dari interaksi antar individu, tanggapan yang dimanifestasikan melalui cara-cara tertentu (Zimet et al., 1988, p. 31). Dukungan sosial merupakan perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikis yang didapatkan dari keluarga atau lingkungan (Baron dan Byrne dalam Adicondro & Purnamasari, 2011, p. 20). Dukungan sosial merupakan bentuk umpan balik dari orang lain yang membuat seseorang merasa bahwa dirinya dihargai, diperhatikan, dicintai, dihormati, dan dilibatkan dalam komunikasi dan interaksi timbal balik pada suatu kelompok tertentu (King, Laura A, 2012, p. 226). Apollo dan Cahyandi menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang melibatkan emosi, bantuan instrumen, pemberian informasi dan penilaian positif pada individu ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan (Apollo dan Andi Cahyadi, 2012, p. 261)

Ketika seseorang sedang dalam masalah, dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap aspek psikologis manusia karena dengan adanya dukungan yang diberikan maka orang tersebut akan merasa berharga. Dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat diperoleh dari beberapa sumber atau dimensi dari dukungan sosial ada tiga yaitu dukungan dari keluarga, dukungan dari teman sebaya, dan dukungan dari guru atau orang terdekat lainnya (Anisa Listyowati et al., 2012, pp. 130–131). Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Zimet bahwa dukungan sosial dapat diperoleh dari

keluarga, teman dan *significant other* (Zimet et al., 1988, p. 32). Dukungan sosial mampu membantu seseorang dalam mengurangi stress dari permasalahan yang sedang dihadapi (Turner dalam Sarafino Edward P., 1994, p. 103).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut maka dapat ditarik benang merah dari definisi dukungan sosial yaitu dukungan yang diberikan dalam bentuk perhatian, penghargaan, baik secara fisik maupun psikis kepada orang lain. Adapun dimensi dari dukungan sosial ada tiga yaitu dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari guru atau orang terdekat.

2. Dukungan Sosial Perspektif Psikologi

Dukungan sosial menjadi fokus perhatian dan fokus penelitian bagi para ahli sejak 1950-an, hal ini karena dukungan sosial termasuk dalam salah satu fenomena sosial berbasis jaringan (Lijun et al., 2011, p. 2). Struktural jaringan yang dimaksud mencakup pengaturan hidup, frekuensi kontak sosial, keikutsertaan dalam kegiatan sosial, dan keterlibatan dalam jaringan sosial (Smet, B., 1994, p. 134). Bahkan penelitian tentang dukungan sosial rata-rata per tahun sebanyak 94 artikel. Perhatian terkait topik dukungan sosial telah berkembang pesat terutama dalam literatur kesehatan karena salah satu potensi mendasar penyebab adanya penyakit adalah kurangnya dukungan sosial yang diterima (Link & Phelan, 1995, p. 84).

Dukungan sosial merujuk pada istilah “dukungan” yang mengacu pada pemberian bantuan baik secara fisik maupun psikis terkait hal-hal yang tidak bisa diselesaikan secara mandiri (Link & Phelan, 1995, p. 5). Istilah "dukungan sosial" mengacu pada sumber dukungan yaitu dari individu, kelompok sosial (komunitas) atau masyarakat. Namun istilah “dukungan sosial” lebih sering dikaitkan dengan proses akademik yaitu untuk membangun hubungan antara guru atau dosen dengan siswa atau mahasiswa.

Menurut perspektif komunikasi dukungan sosial dianggap sebagai informasi yang dikelompokkan menjadi tiga yaitu informasi bahwa individu tersebut diperhatikan dan dicintai (dukungan emosional), informasi bahwa

individu tersebut di hargai (dukungan penghargaan), dan informasi bahwa individu memiliki jaringan komunikasi dengan adanya kewajiban bersama (Cobb dalam Link & Phelan, 1995, p. 4).

Terdapat tiga perspektif teoritis terkait dukungan sosial yaitu (Brian lakey dan Cohen et al., 2000, p. 29):

a. Stres dan Perspektif Coping (*The Stress and Coping Perspective*)

Teori ini menganggap bahwa dukungan sosial berfungsi untuk mengurangi tingkat stress yang dialami oleh seseorang (berfungsi sebagai *buffer stress*) baik ditunjukkan dengan tindakan mendukung orang lain (seperti memberi nasihat atau saran) atau dengan meyakinkan orang lain bahwa adanya dukungan. Perspektif ini tercermin dalam dua hal yaitu:

- 1) Tindakan Mendukung yang menganggap bahwa dukungan sosial akan efektif untuk menurunkan tingkat dari *stressor* apabila dukungan yang diberikan sesuai dengan tuntutan dari *stressor* itu sendiri.
- 2) *Appraisal* yang menganggap bahwa dukungan sosial dapat menjaga seseorang dari efek negatif stress dengan mengarahkan orang tersebut dalam menafsirkan kondisi negatif yang dialami ketika stress.

b. Perspektif Konstruksionis Sosial (*The Konstructionis Social Perspective*)

Konstruksi sosial menganggap bahwa persepsi masyarakat terhadap dunia tidak mencerminkan realitas akan tetapi mereka membuat teori dan konsep tentang dunia yang mencerminkan konteks sosial. Perspektif ini menunjukkan dua hal penting dalam konteks dukungan sosial yaitu:

- 1) Sosial kognitif, menganggap bahwa dukungan sosial dipersepsikan menjadi sumber dukungan utama. Sehingga dukungan sosial dipercaya memiliki pengaruh terhadap evaluasi diri dan representasi kognitif hubungan sosial yang berbeda berpengaruh pada evaluasi dan emosi. Banyak ahli dan beberapa penulis yang menerapkan teori sosial kognitif dalam memahami dukungan sosial. Selain itu dukungan sosial sangat menarik jika dihubungkan dengan teori sosial kognitif kepribadian dan psikopatologi.

- 2) Interaksionisme simbolis menganggap bahwa lingkungan sosial memberikan efek langsung dengan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan melalui orang lain dengan menumbuhkan rasa percaya diri.
- c. Perspektif Hubungan (*Relation Perspective*)

Konsep dukungan sosial menurut perspektif ini dianggap sebagai bagian dari proses hubungan yang generik. Hubungan diartikan sebagai sesuatu yang global dengan melibatkan evaluasi subjektif dari hubungan dan keintiman dan dimanifestasikan dalam bentuk perasaan dekat antara satu sama lain. Selain itu perspektif ini juga menyatakan bahwa hubungan yang dijalin secara baik, stabil dan aman akan mampu memenuhi kebutuhan dasar individu yaitu kebutuhan biologis.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial tidak hanya digunakan dalam pembahasan dalam dunia akademik, namun dapat digunakan dalam lingkup masyarakat yang lebih luas. Dalam dunia akademik dukungan sosial berfungsi untuk membangun interaksi yang baik antara guru dan murid. Sedangkan dalam lingkup masyarakat luas dukungan sosial berfungsi untuk membantu menurunkan tingkat stress atau tekanan yang dialami oleh orang lain ketika memiliki suatu permasalahan. Dukungan sosial dapat dilihat dari tiga perspektif yaitu stres dan perspektif coping (*The Stress and Coping Perspective*), perspektif konstruksionis sosial (*The Konstructionis Social Perspective*), dan prspektif hubungan (*Relation Perspective*).

3. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino aspek–aspek dukungan sosial dibagi menjadi empat yaitu (Sarafino, 1994, p. 108):

- a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup rasa empati dan perhatian terhadap seseorang, yang menimbulkan rasa nyaman, dihargai dan dicintai. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk perhatian, afeksi dan dengan suka rela menedengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan dapat diberikan dalam bentuk persetujuan dan penilaian positif terhadap pendapat dan ide-ide orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan ini bersifat dukungan secara langsung, seperti bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu, bantuan finansial serta bantuan-bantuan lain sifatnya langsung.

d. Dukungan Informasi

Dukungan ini bersifat informatif yang dapat diberikan dalam bentuk saran, arahan dan umpan balik terkait bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan.

Adapun aspek-aspek dukungan sosial menurut (Cohen dan Mckay, 1976; Coyne dan Lazarus, 1981; House, 1984; Schaefer dan Wills, 1984; Cutrona dan Russel, 1990) yang terdiri dari lima aspek yaitu:

a. Dukungan Emosional

Merupakan dukungan yang diralisasikan dengan bentuk perasaan positif yang berupa sikap perhatian, empati, serta kepedulian pada individu lain. Dengan adanya dukungan emosional maka seseorang akan merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan oleh individu lain ketika berada dalam kondisi tertekan.

b. Dukungan Penghargaan

Merupakan bentuk dukungan sosial yang diekspresikan dengan pemberian penghargaan positif. Dengan adanya dukungan penghargaan akan orang lain merasa bahwa dirinya dihargai dan berarti bagi orang lain.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan sosial yang diberikan dalam bentuk pemberian bantuan secara langsung baik berupa benda ataupun jasa.

d. Dukungan Informasi

Merupakan dukungan sosial yang diwujudkan dalam bentuk pemberian sasihat, pengarahan atau respon terhadap perilaku yang dilakukan oleh orang yang bersangkutan.

e. Dukungan Jaringan

Merupakan dukungan sosial yang dapat membuat seseorang merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari kelompok tertentu karena memiliki persamaan tertentu.

Selain itu menurut Cohen & Hoberman menambahkan empat aspek dukungan sosial yaitu (Cohen & Hoberman, 1983, p. 102)

a. *Appraisal Support*

Merupakan pemberian bantuan dalam bentuk saran dalam mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi orang lain dengan maksud untuk menurunkan *stressor*.

b. *Tangible Support*

Merupakan pemberian bantuan berupa bantuan fisik atau tindakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

c. *Self Esteem Support*

Merupakan pemberian dukungan terhadap harga diri seseorang sebagai bagian dari suatu kelompok yang berkaitan dengan *self esteem*.

d. *Belonging Support*

Merupakan dukungan yang menunjukkan rasa kebersamaan dan diterimanya menjadi bagian dari suatu kelompok.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat di simpulkan bahwa dukungan sosial terdiri dari aspek dukungan secara psikis maupun fisik yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok atau jaringan. Selain itu dukungan sosial memiliki tiga dimensi yaitu keluarga, guru (orang lain), dan teman sebaya. Sedangkan menurut Cohen & Hoberman dukungan sosial memiliki empat aspek yaitu *Appraisal Support*, *Tangible Support*, *Self Esteem Support* dan *Belonging Support*.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Sarafino mengklasifikasikan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menjadi tiga yaitu (Sarafino, 1994, p. 95):

a. Penerima Dukungan

Orang tidak akan dapat memperoleh dukungan apabila tidak berinteraksi dengan orang lain. Orang lain tidak dapat memberikan bantuan apabila dirinya tidak memberi tahu bahwa dia sedang memerlukan bantuan. Karena menurut sebagian orang akan lebih baik untuk melakukan dan menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa melibatkan orang lain.

b. Pemberi Dukungan

Pemberi dukungan terkadang tidak mempunyai sumber daya yang diperlukan oleh penerima dukungan atau pemberi dukungan sedang mengalami permasalahan atau kurang peduli dengan keadaan orang lain. Hal ini menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adanya dukungan sosial.

c. Struktur Jaringan Sosial

Struktur jaringan sosial yang dimiliki oleh seseorang memiliki pengaruh pada individu yang memperoleh dukungan sosial, yaitu terkait bagaimana hubungan yang mereka jalin dengan orang lain dilingkungan keluarga dan masyarakat. Setiap orang membutuhkan dukungan sosial yang berbeda-beda sesuai dengan apa yang mereka butuhkan. Selain itu banyak faktor yang berpengaruh terhadap dukungan sosial yaitu (Stanley, Mickey, 2006, p. 120).

d. Faktor kebutuhan fisik

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik. Kebutuhan fisik yang dimaksud adalah kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Seseorang dapat dikatakan belum mendapatkan dukungan sosial apabila kebutuhan fisik tersebut tidak terpenuhi dengan baik.

e. Faktor kebutuhan sosial

Bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan masyarakat merupakan suatu hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Lingkungan sosial akan lebih mengenali orang yang memiliki aktualisasi diri yang baik ketika orang tersebut sering bersosialisasi dengan lingkungannya. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik memiliki potensi untuk memperoleh pengakuan dari lingkungannya. Pada kehidupan bermasyarakat setiap orang membutuhkan pengakuan dari orang lain atas keberadaannya.

f. **Kebutuhan Psikis**

Kebutuhan psikis memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, akan tetapi kebutuhan ini sering kali tidak dianggap penting oleh kebanyakan orang. Kebutuhan psikis dapat diberikan dalam bentuk pemberian rasa aman, perhatian, dukungan, motivasi dan hal-hal yang dapat membuat seseorang merasa nyaman dan dihargai. Kebutuhan psikis sangat dibutuhkan oleh seseorang ketika dirinya sedang mengalami masalah sehingga orang tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar terutama orang-orang menurut dirinya sangat berperan penting dalam kehidupannya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut (Myers, 2010, p. 156) ada tiga yaitu:

a. **Adanya Perasaan Empati**

Perasaan empati merupakan perasaan yang timbul pada diri seseorang bahwa dirinya merasakan kesulitan yang dirasakan oleh orang lain yang bertujuan untuk meringankan kesulitan yang dialami orang lain.

b. **Adanya Norma dan Nilai Sosial**

Faktor ini bertujuan untuk mengarahkan seseorang dalam melakukan tanggung jawabnya dalam kehidupan.

c. **Adanya Pertukaran Sosial**

Merupakan interaksi sosial secara timbal balik antar individu dalam kehidupannya. Dengan adanya interaksi timbal balik yang positif antar individu akan menimbulkan keseimbangan hubungan dalam kehidupan sosial.

Selain itu terdapat juga faktor internal yang dapat mempengaruhi dukungan sosial pada seseorang yaitu (Rokhmatika & Darminto, 2013, p. 152).

a. **Persepsi berkaitan dengan bagaimana persepsi seseorang ketika menerima dukungan sosial dari orang lain.**

b. **Pengalaman berkaitan dengan bagaimana pengalaman yang pernah dialami seseorang terkait dengan dukungan sosial.**

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri yang berpengaruh terhadap kehidupan sosial, kesejahteraan sosial dan kesehatan mental

seseorang. Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan terdekat, yaitu dari keluarga, teman sebaya, teman kerja, dan pasangan (Brown et al., 2018, p. 179)

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Faktor tersebut yaitu adanya kebutuhan materi, kebutuhan sosial yang meliputi interaksi yang terjadi dalam kehidupan, kebutuhan psikis yang berkaitan dengan perhatian, motivasi, pemberian dukungan kepada seseorang, adanya sikap empati kepada orang lain, adanya norma dan nilai sosial, serta adanya pertukaran sosial. Selain itu menurut Myers dukungan sosial dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu adanya perasaan empati, adanya norma dan nilai sosial, dan terjadinya pertukaran sosial.

5. Pengukuran Dukungan Sosial

Pengukuran variabel dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada tiga sumber dukungan sosial yaitu dukungan sosial dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang tertentu seperti orang penting lainnya (*significant other*) dengan penjelasan sebagai berikut (Zimet et al., 1988, p. 32):

a. Keluarga (*family*)

Keluarga menjadi lingkungan sosial pertama pada seseorang, salah satu yang paling berpengaruh dalam lingkungan keluarga adalah orang tua. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua pada anaknya dapat diberikan dengan banyak cara, baik dukungan secara emosional, penghargaan, pemberian saran (informasi), atau dukungan sesama saudara dan keluarga lainnya (dukungan kelompok) (Fa'izatul Maziyah, 2015, pp. 16–17). Contoh dukungan sosial yang dapat diberikan oleh orang tua kepada anaknya yang sedang menghafal Al-Qur'an yaitu dengan memberikan motivasi kepada anak ketika anak mulai merasa putus asa dalam perjuangan menghafal sebagai bentuk dukungan emosional pada anak.

b. Teman (*friends*)

Teman sebaya merupakan salah satu *sircel* yang berpengaruh dalam hidup seseorang. Dukungan sosial teman sebaya adalah keberadaan teman sebaya yang

dapat memberikan rasa nyaman baik secara fisik (dukungan instrumental) maupun psikis (dukungan emosional dan dukungan penghargaan) yang di peroleh setelah melakukan interaksi sosial dengan mereka (Halim, 2018, p. 133). Dengan adanya dukungan sosial teman sebaya maka dirinya akan merasa bahwa dirinya disayangi, dihargai dan dianggap sebagai bagian dari suatu kelompok (Halim, 2018, p. 134). Contoh dukungan sosial teman ketika sedang dalam proses menghafal adalah saling menyemangati ketika *ziyadah* dan *muroja'ah*.

c. Orang penting lainnya (*significant other*)

Guru termasuk salah satu dari *significant other*, dukungan sosial yang diberikan oleh guru dapat direalisasikan dalam beberapa bentuk sebagai berikut (Tea et al., 2020, p. 61):

- 1) Pemberian dukungan emosional (*emotional support*) yang terwujud dalam bentuk perhatian rasa peduli dan empati pada kondisi santrinya.
- 2) Pemberian bimbingan (*belongingness support*) dapat berupa teguran ketika santriya melakukan perilaku menyimpang dan menasehati sesuai dengan penyimpangan yang dilakukan.
- 3) Pemberian informasi (*informational support*) yaitu mengarahkan dan memberikan informasi yang dibutuhkan oleh santrinya yang sesuai dengan kebutuhan ketika proses menghafal Al-Qur'an.
- 4) Pemberian penghargaan (*esteem support*) yaitu dengan memberikan pujian atau hadiah atas usaha atau prestasi yang di peroleh santri ketika proses menghafal Al-Qur'an.
- 5) Pemberian dukungan validasi (*validation support*) dapat berupa penyediaan program pembelajaran atau pengembangan diri yang dapat dirasakan langsung manfaatnya oleh santri.

Berdasarkan penjelasan di atas, alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah alat ukur yang mengacu pada sumber dukungan sosial. Selanjutnya aitem diturunkan dari aspek-aspek pada tiap sumber dukungan sosial.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian dan Definisi Regulasi Diri

Dalam bahasa Inggris regulasi diri disebut dengan istilah *self regulation*, *Self* yang berarti diri dan *regulation* berarti terkelola (Ghufron & Risnawati S, 2011, p. 57). Dari pengertian tersebut maka secara singkat regulasi diri dapat diartikan sebagai diri yang terkelola. Regulasi diri merupakan bagian yang sangat berpengaruh pada teori kognitif sosial (*social cognitive theory*). Pada awal tahun 1960 Albert Bandura mulai mempublikasikan teori tentang belajar sosial, namun pada tahun 1986 Bandura mengganti teori belajar sosial menjadi teori kognitif sosial hal ini tertuang dalam bukunya yang berjudul *Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (Ghufron & Risnawati S, 2011, pp. 57–58)

Setiap individu memiliki kemampuan berfikir yang dapat membantu individu tersebut dalam memanipulasi lingkungannya, yang menyebabkan lingkungannya mengalami perubahan (Alwisol, 2011, p. 285). Zimmerman berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan peningkatan diri dari tiga aspek yaitu pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan (Zimmerman, 1989, p. 5) Regulasi diri mengacu pada pikiran diri sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 2002, p. 65). Regulasi diri merupakan salah satu hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang. Regulasi diri juga diartikan sebagai salah satu cara yang dilakukan oleh individu dalam mengatur diri ketika melakukan suatu aktivitas dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku (Ghufron & Risnawati S, 2011, p. 59). Regulasi diri tidak termasuk dalam proses pengaturan diri individu dalam mengubah kemampuan mental yang dimilikinya menjadi sebuah keterampilan yang terwujud dalam sebuah aktivitas tertentu (Suryani dalam Ghufron & Risnawati S, 2011, p. 59).

Regulasi diri adalah sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang dalam mengatur tindakan pada diri sendiri, menentukan tujuan yang ingin dicapai, lalu mengevaluasi ketika telah mencapai tujuannya, dan memberi penghargaan

(*reward*) kepada diri ketika tujuan yang telah ditentukan sudah tercapai (Freademan dalam Marza, 2017, p. 151). Begitu juga menurut pendapat (Winne dalam Adicondro & Purnamasari, 2011, p. 18) bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur antara pikiran, perasaan, dan tindakan agar lebih teratur. Adapun tahap–tahap regulasi diri terbagi menjadi empat tahap yaitu yaitu *observation*, *emulation/imitation*, *self control* dan regulasi diri (Yasdar dan Mulyadi, 2018, p. 55).

Berdasarkan beberapa penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya maka regulasi diri dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh seseorang dalam mengatur pikiran, perasaan dan tindakan agar tetap fokus dalam mencapai target yang telah ditentukan. Selain itu dapat diketahui bahwa *self control* merupakan salah satu tahapan atau bagian dari regulasi diri (*self regulation*)

2. Regulasi Diri Perspektif Psikologi

Berikut adalah regulasi diri menurut berbagai perspektif berdasarkan perkembangannya yaitu (Ylvisaker & Feeney dalam Chairani & Subandi, 2010, pp. 22–26):

a. Perspektif Perilaku Operasional

Dalam teori perilaku, orang mencari dukungan untuk perilaku mereka. Pengaturan diri adalah seperangkat perilaku yang dipelajari dan dikembangkan melalui pelatihan menghadapi berbagai ketidakpastian yang ada dalam kehidupan.

b. Perspektif teori belajar sosial Bandura

Menurut teori belajar sosial anak-anak mengamati dan meyakini standar sosial melalui orang–orang disekitarnya. Anak mengamati perilaku mana yang mendapatkan penghargaan (*reward*) dan mana yang mendapatkan hukuman (*punishment*). Berdasarkan standar yang diyakini tersebut, maka jika anak mencapai standar tersebut maka dia akan merasa diperkuat (memperoleh penguatan) sebaliknya jika tidak mampu mencapai standar maka dia akan merasa

dihukum. Penguat (*reinforcing*) yang didapatkan tersebutlah yang menjadi salah satu pendorong munculnya regulasi diri pada anak.

c. Perspektif Psikoanalisis

Dalam perspektif psikoanalisis ini para ahli memiliki perbedaan pandangan. Namun teori ini menjelaskan bahwa hubungan antara teori psikoanalisis dengan regulasi diri yaitu adanya usaha untuk mengatur keinginan (target) agar tetap terkontrol, sehingga mampu menghadapi faktor–faktor dari luar diri yang menghambat dalam proses pencapaian target tersebut. Ego akan semakin kuat sesuai dengan bertambahnya usia dan pengalaman keberhasilan dalam mengontrol diri. Sehingga dengan ego yang kuat akan mampu meregulasi dorongan dalam diri individu agar sesuai dengan tuntunan lingkungan.

d. Perspektif Kognitif Piaget

Perspektif Kognitif menyatakan bahwa regulasi diri termasuk dalam proses perkembangan kognitif dalam diri individu. Piaget memiliki pandangan bahwa setiap anak memiliki motivasi dalam dirinya sendiri untuk memahami lingkungannya, menciptakan pengaruh bagi kehidupannya. Menurut teori ini Regulasi diri akan meningkat seiring dengan meningkatnya tahapan perkembangan kognitif yang tidak lepas dari bantuan orang–orang disekitarnya dan faktor sosial lainnya.

e. Perspektif Vigotsky

Perspektif ini menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk memahami dan mengontrol kehidupannya sendiri merupakan suatu bawaan. Kemampuan ini berfungsi dalam proses interaksi antara seseorang dengan anggota budaya yang berkompeten dengan bahasa sebagai alat berfikir dan meregulasi diri. Kemampuan ini dapat dikuasai oleh seseorang karena dipengaruhi oleh hubungan antara orang tua dengan anak, yang kemudian digunakan dalam proses kognitif seperti mengingat, merencanakan, dan mengorganisasikan. Kemudian anak tersebut akan menyesuaikan bentuk regulasi diri dari orang terdekatnya dan menerapkannya dalam bentuk verbal (*self talk*) yang berfungsi sebagai keyakinan dalam pikiran anak tersebut.

f. Perspektif Pemrosesan Informasi

Dalam perspektif ini para ahli menjelaskana bahwa pemrosesan informasi dapat diwujudkan dalam berberapa bentuk yaitu pengaturan, perencanaan, dan strategi (pengetahuan terstruktur) yang membuat individu dapat memanipulasi informasi dan megontrol tindakan yang sedang dilakukan. Seorang anak butuh mengembangkan dan mendapatkan pengalaman dalam hidup yang memberikan pengetahuan dalam menghadapi perjalanan hidup. Proses ini akan memudahkan anak dalam mengatur dan meregulasi diri ketika menghadapi situasi yang sama dengan pengalaman yang telah dilalui melalui pemrosesan informasi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri tidak hanya dilihat dari satu perspektif saja, namun dapat dilihat dari berbagai perspektif yaitu perspektif perilaku operasional, perspektif teori belajar sosial dari Bandura, perspektif psikoanalisis, perspektif kognitif dari Piaget, perspektif Vigotsky, dan perspektif pemrosesan informasi yang bepusat pada pengaturan diri (*self regulation*).

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Adapun aspek regulasi diri dapat digolongkan menjadi tiga yaitu (Zimmerman, 1989, p. 329):

a. Metakognitif

Metakognitif mengacu pada kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatur, merencanakan, dan mengevaluasi setiap tindakan yang telah dilakukan. Metakognitif juga mengacu pada kemampuan dalam mengukur potensi diri. Zimmerman dan Pons berpendapat bahwa metakognitif berkaitan dengan proses merencanakan, pengorganisasian, pengukuran diri, dan menginstruksikan diri dalam melakukan suatu aktivitas tertentu (Zimmerman B. J & Pons, M, 1988, p. 285). Metakognitif memiliki peran yang cukup penting karena dapat membantu seseorang untuk mengontrol peristiwa yang sedang dihadapi serta memilih cara yang tepat untuk mengasah kemampuan berfikirnya. Adapun indikator

metakognitif dalam memonitor diri yaitu pengaturan diri, perencanaan, dan evaluasi diri.

b. Motivasi

Motivasi merupakan hal-hal yang dapat menggerakkan seseorang dalam melakukan suatu tindakan (Purwanto, 2011, p. 71). Selanjutnya Hidayat membedakan aspek motivasi menjadi tiga yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan kontrol keyakinan (Hidayat, n.d., p. 3).

c. Perilaku

Suatu perilaku dapat bergerak menjadi lebih kompleks yang terbentuk karena pengaruh proses seleksi alam, perubahan budaya dan hal-hal yang dapat berpengaruh pada perubahan perilaku seseorang (G. J. Feist, 2008, p. 125). Selain itu Zimmerman dan Pons mendefinisikan perilaku sebagai salah satu cara individu dalam menentukan, menyusun dan membuat lingkungan fisik dan sosial seseorang menjadi seimbang sehingga dapat memaksimalkan usaha dalam mencapai tujuannya (Zimmerman B. J & Pons, M, 1988, p. 286).

Selain itu menurut Abdul Manab regulasi diri memiliki tiga aspek penting yaitu: (Abdul Manab, 2016, p. 9)

a. Metakognitif

Metakognitif adalah kemampuan berfikir seseorang dalam mengatur atau merencanakan suatu tindakan yang akan dikerjakan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Aurujo bahwa metakognitif memiliki peran penting dalam membentuk regulasi diri pada seseorang (Aurujo, M., V., 2013, p. 9).

b. Motivasi

Menurut pendapat (Zumbrun et al., 2011, p. 10) motivasi berperan dalam menentukan suatu tindakan yang akan dilakukan atau sebagai suatu sukungan yang berasal dari diri sendiri atau lingkungan dalam bentuk penghargaan atau hukuman.

c. Tindakan positif

Tindakan positif dapat didefinisikan sebagai suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang setelah menemukan perilaku yang diterima oleh lingkungannya dan sesuai dengan tujuannya. Semakin besar usaha atau tindakan positif yang

dilakukan oleh individu maka regulasi diri yang dimilikinya juga akan semakin meningkat.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka aspek–aspek regulasi diri mencakup tiga hal yaitu metakognitif yang berkaitan dengan kemampuan berfikir individu dalam meregulasi dirinya, motivasi berkaitan dengan dorongan yang menjadikan seseorang dapat meningkatkan meregulasi dirinya, serta aspek perilaku yang berhubungan dengan bagaimana cara seseorang dalam merancang lingkungannya baik fisik maupun sosial guna memudahkan dalam mencapai tujuannya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Regulasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu (Alwisol, 2011, pp. 285–286). Berikut merupakan faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang yaitu:

a. Faktor Internal

1) Observasi Diri (*Self observation*)

Observasi diri mengacu pada sikap yang berlandaskan tiga faktor yaitu kualitas penampilan, kuantitas penampilan serta orisinilitas tingkah laku setelah menjalani suatu aktivitas tertentu.

2) Penilaian Diri (*Dudgmental process*)

Penilaian diri mengacu pada keserasian antara sikap dengan persepsi diri, membandingkan dengan sikap orang lain serta menilai sesatu berdasarkan pentingnya sebuah aktivitas. Seseorang yang beranggapan bahwa setiap kegagalan yang dialaminya merupakan tanggung jawabnya memiliki regulasi diri yang lebih baik dari pada seseorang yang tidak bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukannya.

3) Reaksi Diri (*Self response*)

Reaksi diri mengacu pada bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri dan mengevaluasi terhadap hal–hal yang dilakukannya, baik dengan memberikan penghargaan atau memberi hukuman terhadap pencapaian yang telah dihasilkan oleh dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu:

1) Standar

Standar lingkungan memiliki peran dalam mengevaluasi perilaku individu, apakah sesuai dengan standar lingkungan atau tidak. Standar hidup yang telah dibuat oleh seseorang akan berkaitan erat dengan standar lingkungan yang ada.

2) Penguatan (*Reinforcement*)

Reinforcement memiliki pengaruh terhadap regulasi diri karena standar penguatan berhubungan dengan perilaku seseorang. Apabila seseorang mampu memenuhi standar perilaku tertentu maka perlu adanya penguatan terhadap perilaku tersebut agar dapat mempertahankan standar perilaku yang telah dicapai.

Zimmerman dan Pons juga menambahkan faktor–faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang adalah sebagai berikut (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990, pp. 184–185):

a. Individu

Faktor individu mengacu pada hal–hal berikut:

- 1) Pengetahuan, semakin luas pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang maka orang tersebut akan lebih mudah dalam mengatur dirinya sendiri karena mengetahui apa yang harus dikerjakan dan mengurangi kegiatan atau hal–hal yang mengganggu diri dalam mencapai tujuan hidupnya.
- 2) Kemampuan metakognitif, semakin baik metakognitif yang dimiliki oleh seseorang maka akan mempermudah bagi dirinya dalam meregulasi diri.
- 3) Target yang ingin direalisasikan, seseorang yang memiliki target yang banyak dan kompleks maka besar kemungkinan bahwa dirinya memiliki regulasi diri yang baik.
- 4) Afeksi berpengaruh terhadap target yang ingin dicapai serta proses metakognitif.

b. Perilaku

Perilaku dapat terbentuk karena adanya proses seleksi lingkungan, evolusi budaya, atau pengalaman hidup. Bandura menyebutkan bahwa terdapat tiga tahap yang memiliki keterkaitan dengan regulasi diri yaitu:

1) *Self Observation*

Merupakan tahap individu dalam melihat dirinya secara lebih dalam.

2) *Self Judgment*

Merupakan tahap individu dalam membanding–bandingkan dirinya dengan standar yang telah dibuat oleh dirinya sendiri. *Self Judgment* dapat berdampak positif pada diri individu karena melalui tahap ini individu akan mengetahui kemampuan apa yang kurang dari dirinya.

3) *Self Reaction*

Merupakan tahap penyesuaian individu dengan rencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

c. Lingkungan

Berdasarkan teori sosial kognitif lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempengaruhi tindakan seseorang. Faktor lingkungan dapat berasal dari lingkungan fisik maupun lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan tepat belajar, dan lingkungan pergaulan.

Selanjutnya Zahro' dan Giyoto menambahkan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri dapat berbentuk dukungan yang berasal dari orang-orang yang berpengaruh dalam hidup yaitu orang–orang terdekat seperti keluarga dan teman sebaya (Zahro' & Giyoto, 2021, p. 141). Dukungan sosial dapat berupa pemberian semangat, motivasi, saran, dan arahan dalam menentukan tindakan guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri (faktor internal) maupun dari luar diri (faktor eksternal). Faktor internal meliputi cara seseorang dalam mengobservasi dirinya (*Self Observation*), menilai dirinya (*Self Judgment*), reaksi dirinya terhadap lingkungan (*Self Reaction*). Sedangkan faktor internal dapat berupa standar dan penguatan yang berasal dari lingkungan, serta dukungan sosial yang diperoleh dari orang–orang yang terdekat.

5. Pengukuran Regulasi Diri

Adapun tingkat regulasi diri pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala regulasi diri SRLS (*Self Regulated Learning Scale*) yang dikembangkan oleh Faruq, Istiqomah, Sabani, Rahmawati, Rivalna, Kumaidi, dan Sudinadji pada tahun 2021. Alat ukur SRLS ini mengacu pada definisi dan aspek-aspek regulasi diri menurut pendapat Zimmerman 1989. Skala SRLS ini terdiri dari 30 item dengan rincian tiap aspek, aspek regulasi diri yang dimaksud adalah sebagai berikut (Istiqomah et al., 2021, p. 78):

- a. Aspek metakognitif yaitu kemampuan dalam mengatur strategi kognitifnya dalam mencapai tujuan hidup yang telah direncanakan. Misalnya santri memiliki strategi yang yang dibuat oleh dirinya ketika proses menghafal Al-Qur'an sehingga dirinya dapat menyelesaikan hafalannya sesuai dengan target yang telah ditentukan.
- b. Aspek motivasi yaitu santri memiliki keyakinan dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'an sesuai waktu yang telah ditentukan dan berusaha untuk mengelola emosinya sehingga tetap fokus dalam menyelesaikan hafalan Al-Qur'annya.
- c. Aspek perilaku yaitu santri dapat mengendalikan dan mengatur perilakunya dengan baik pada saat proses menghafal Al-Qur'an agar memenuhi target menghafal.

C. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Diri

Sebagai seorang santri yang tinggal jauh dari tempat tinggalnya, dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat dibutuhkan bahkan menjadi hal yang sangat penting dalam proses menghafal Al-Qur'an. Dukungan sosial orang tua dapat diperoleh dengan pemberian dukungan positif kepada anak, menghargai keputusan dan perasaan anak, serta menghargai pendapat yang dimiliki oleh anak. Dukungan sesama teman santri juga sangat diperlukan dalam proses menghafal Al-Qur'an terlebih merka hidup bersama dalam satu tempat, maka solidaritas antar penghafal Al-Qur'an menjadi sangat penting. Kegiatan dan peraturan yang ada di pondok yang cukup padat sekaligus menjalankan tugas sebagai mahasiswa sangat menguras tenaga dan pikiran. Hal inilah yang menjadi faktor penyebab

santri merasa kesusahan dalam meregulasi dirinya ketika menjalankan dua peran sekaligus.

Keterkaitan antara dukungan sosial dengan regulasi diri terletak pada faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Menurut Zimmerman dan Pons faktor regulasi diri terbagi menjadi tiga yaitu individu, perilaku, dan lingkungan (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990, pp. 184–185). Faktor lingkungan dalam hal ini dapat berupa dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami suatu permasalahan tertentu. Ketika proses menghafal Al-Qur'an santri sering mendapatkan kendala seperti datangnya rasa malas, bosan, capek dan jenuh. Hal inilah yang membuat mereka tidak fokus, kehilangan motivasi sehingga tidak konsisten dalam mencapai tujuan yang semula telah direncanakan.

Perilaku yang tidak konsisten dalam mencapai target inilah yang menyebabkan para santri cenderung memiliki regulasi diri yang rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat (Freademan dalam Marza, 2017, p. 151) bahwa regulasi diri adalah sebuah proses yang dilakukan oleh seseorang dalam mengatur tindakan pada diri sendiri, menentukan tujuan yang ingin dicapai, lalu mengevaluasi ketika telah mencapai tujuannya, dan memberi penghargaan (*reward*) kepada diri ketika tujuan yang telah ditentukan sudah tercapai.

Ketika mengalami permasalahan yang menyebabkan tekanan pada santri seperti diatas, maka santri memerlukan dukungan dari lingkungan sekitarnya agar kembali fokus dan membuat strategi baru dalam mencapai target menghafal. Salah satu hal yang dibutuhkan yaitu dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Dukungan sosial mampu memberikan efek positif bagi individu yang sedang mengalami permasalahan baik secara emosional maupun secara fisik. Dukungan sosial dapat menjadikan seseorang merasa bahwa dirinya diperhatikan, didukung, disayangi dan dihargai (E. Sarafino, 1994, p. 108).

Apabila terdapat rasa nyaman, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat membuat individu lebih semangat dalam menjalankan aktivitasnya dalam hal ini yaitu menghafal Al-Qur'an. Seseorang merasa diakui keberadaannya, mereka merasa nyaman dengan segala bantuan, dukungan, dan penghargaan mampu memotivasi orang tersebut agar fokus

kembali pada targetnya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dan orang penting lainnya (Zimet et al., 1988, p. 32).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diasumsikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap regulasi diri. Adanya dukungan sosial yang baik mampu meningkatkan regulasi diri pada seseorang, dalam hal ini yaitu para santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

Pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri

Gambar 2.1 Skema Penelitian

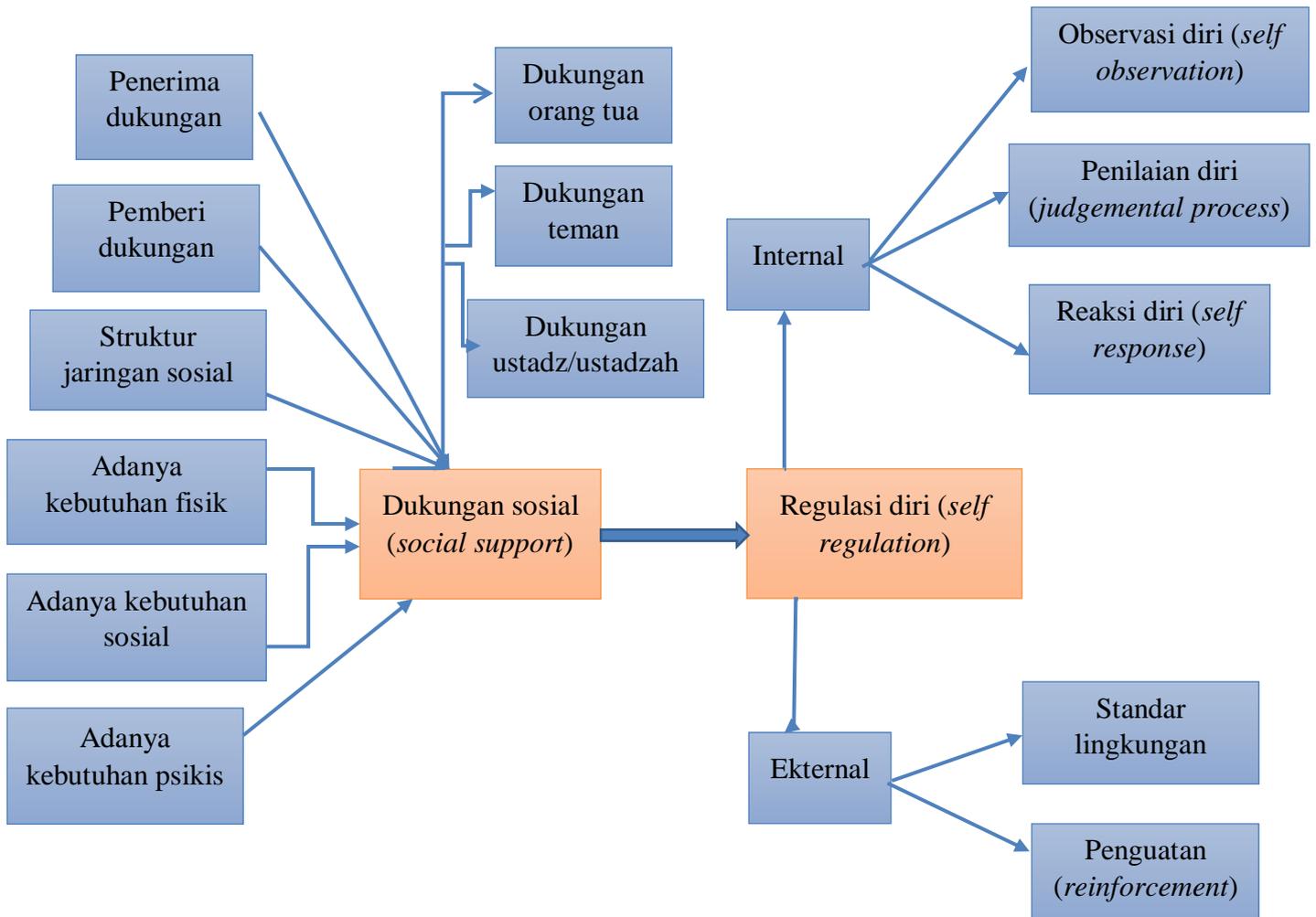


D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara pada problem yang akan dibahas dalam penelitian yang dibuktikan dengan data yang telah dihasilkan (Arikunto, 2007, p. 110). Berdasarkan penjelasan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif dukungan sosial terhadap regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Thafidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

E. Kerangka Berfikir

Gambar 2. 2 Kerangka berfikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menguji teori dan meneliti hubungan antar variabel X dan variabel Y yang diukur dengan menggunakan instrumen penelitian, kemudian analisis data menggunakan program statistik (Creswell, 2014, p. 32). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif lebih menekankan pada data dan hasil yang ditampilkan dalam bentuk angka, diolah dengan metode statistik (Azwar, 2007, p. 10). Selain itu metode kuantitatif juga didefinisikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, menggunakan alat penelitian untuk mengumpulkan data, dan analisis data kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang akan diungkapkan (Sugiyono, 2013, p. 8).

Pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif menggunakan alat penelitian yang dirancang dan mengacu pada hipotesis penelitian. Tujuan penggunaan metode kuantitatif adalah untuk menetapkan objektivitas, memahami sebab akibat, cenderung menggeneralisasikan, dan bebas nilai. Kerangka penelitian kuantitatif terdiri dari asumsi-asumsi dan hipotesis penelitian berupa bagan yang menunjukkan hubungan sebab akibat antar variabel, seperti pengaruh antara variabel X dan variabel Y (Arikunto, 2013, p. 270). Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu dukungan sosial sebagai variabel bebas dan regulasi diri sebagai variabel terikat. Metode analisis data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (dukungan sosial) terhadap variabel terikat (regulasi diri) pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek atau sesuatu yang menjadi pusat dari sebuah penelitian yang memiliki variasi tertentu (Arikunto, 2013, p. 161). Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu:

1. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013, p. 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri.
2. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi keberadaan variabel terikat (Sugiyono, 2013, p. 39). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial.

Pengaruh antar variabel penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. 2 Skema Penelitian



C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi variabel penelitian yang merujuk pada karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2007, p. 74). Berdasarkan beberapa definisi dari kedua variabel yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka kedua variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional yaitu sebagai berikut:

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu dukungan yang dapat memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikis, dihargai, diperhatikan, dibantu, dan dianggap keberadaannya oleh orang lain atau kelompok ketika berada dalam suatu permasalahan atau sedang mengalami kesulitan. Aspek dukungan

sosial yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi (E. Sarafino, 1994, p. 108).

2. Regulasi diri

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur metakognisi, motivasi, dan perilakunya sebagai suatu bentuk upaya dalam mencapai target tertentu. Regulasi diri ini terdiri dari tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku (Zimmerman, 1989, p. 329).

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah bagian umum dari suatu objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan akhir (Sugiyono, 2013, p. 80). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang yang berjumlah 40 santri yang sedang aktif mengikuti kegiatan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan menjadi objek dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2013, p. 81) . Sampel juga dapat diartikan sebagai bagian dari subjek dari keseluruhan populasi yang akan digunakan dalam penelitian (Arikunto, 2013, p. 174). Berdasarkan definisi tersebut maka sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian harus mempunyai ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah semua jumlah populasi. Menurut Sugiyono subyek yang jumlahnya kurang dari 100 orang maka semua subyek dapat digunakan sebagai sampel penelitian sehingga

disebut sebagai penelitian populasi, sebaliknya jika jumlah subyek lebih besar maka sampel dapat diambil sebanyak 10-15 % atau 15-25% (Arikunto, 2007, p. 112). Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi dengan jumlah sampel sebanyak 40 santriwati yang aktif mengikuti kegiatan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, lebih lengkap, dan sistematis, sehingga mempermudah pengolahan data (Sugiyono, 2013, p. 102). Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder, data sekunder merupakan data yang didapatkan secara langsung dari subjek atau responden dengan alat ukur tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner (angket). Kuisisioner (angket) berisi pernyataan tertulis yang diberikan kepada subjek penelitian (responden) dalam rangka memperoleh informasi (Arikunto, 2010, p. 268).

Bentuk kuisisioner pada penelitian ini bersifat tertutup sehingga responden tidak diberi pilihan untuk menjelaskan jawaban yang telah disediakan. Pada penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu skala dukungan sosial dan skala regulasi diri. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala *Likert* dimana responden memberi jawaban sesuai dengan keadaan yang dialami sebenarnya. Skala *Likert* terdiri atas empat pilihan jawaban dengan rentang skor yaitu: sangat sesuai (SS)= 4, sesuai (S) = 3, tidak sesuai (TS) = 2, dan sangat tidak sesuai (STS) =1.

Tabel 3.1 Skor jawaban pada pernyataan skala

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

2. Alat Ukur Penelitian

a. Dukungan Sosial

Pada penelitian ini dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada tiga dimensi dukungan sosial yaitu dukungan sosial dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang tertentu seperti guru dan lainnya (*significant other*) (Zimet et al., 1988, p. 32). Berikut adalah *blueprint* skala dukungan sosial:

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

No	Dimensi	Aspek	Indikator	No Item		Total
				F	UF	
1.	Keluarga (<i>family</i>)	Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	1, 2, 3	4, 5	5
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	6, 7	8, 9	4
		Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa Tindakan/barang	10, 11	12, 13	4
		Dukungan Informatif	- Nasehat - Saran	14	15	2

No	Sumber	Aspek	Indikator	No aitem		Total
				F	UF	
2.	Teman (<i>friends</i>)	Dukungan emosional	- Empati	16,	18,	4
			- Kepedulian	17	19	
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif	20,	22,	4
			- Dukungan atas ide atau gagasan	21	23	
Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda	24,	26,	4		
	- Bantuan langsung berupa tindakan	25	27			
Dukungan Informatif	- Nasehat	28	29	2		
	- Saran					
3.	Orang tertentu seperti guru dan lainnya (<i>significant other</i>)	Dukungan emosional	- Empati	30,	32,	4
			- Kepedulian	31	33	
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif	34,	36,	4
			- Dukungan atas ide atau gagasan	35	37	
Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang tindakan	38,	40,	4		
	- Nasehat	39	41			
Dukungan Informatif	- Nasehat	42,	44,	4		
	- Saran	43	45			
Total				23	22	45

b. Regulasi diri

Adapun tingkat regulasi diri pada sampel penelitian diukur dengan menggunakan skala regulasi diri SRLS (*Self Regulated Learning Scale*) yang dikembangkan oleh Faruq, Istiqomah, Sabani, Rahmawati, Rivalna, Kumaidi, Sudinadji (2021). Skala SRLS ini kemudian diadaptasi oleh peneliti untuk mengukur tingkat regulasi diri pada subjek penelitian. Alat ukur SRLS ini mengacu pada definisi dan aspek-aspek regulasi diri menurut pendapat Zimmerman (1989). Berikut adalah *blueprint* regulasi diri:

Tabel 3.3 *Blueprint* Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1.	Metakognitif	Monitor diri	1, 2	3, 4, 5	5
		Perencanaan	6, 7, 8	9, 10, 11	6
		Evaluasi	12, 13	14	3
2.	Motivasi	Kontrol keyakinan	15, 16	17, 18, 19	5
		Motivasi ekstrinsik	20, 21	22	3
		Motivasi instrinsik	23, 24	25	3
3.	Perilaku	Menyeleksi	26, 27	28	3
		Memfaatkan	29	30	2
Total			16	14	30

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *valid* yang berarti bahwa instrument yang digunakan dapat mengukur apa yang semestinya diukur (Sugiyono, 2013, p. 121). Alat ukur yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan memperoleh hasil pengukuran sesuai dengan tujuan pengukuran yang dilakukan. Selain itu jika alat ukur memiliki validitas yang tinggi maka data yang dihasilkan akan semakin

akurat. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows. Item yang telah dibuat akan diuji validitasnya terlebih dahulu. Adapun teknik uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk menemukan mana item yang valid atau item yang gugur. Aitem yang valid akan digunakan untuk melakukan uji selanjutnya sedangkan yang tidak valid tidak digunakan dalam uji selanjutnya. Suatu item dinyatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan skor sig $< 0,05$.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi, kepercayaan, dan keajegan suatu hasil penelitian (Sugiyono, 2013, p. 121). Alat ukur dinamakan memiliki reliabilitas apabila ketika melakukan pengukuran secara berulang kali pada objek akan menghasilkan hasil yang sama atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada penelitian ini uji reliabilitas item dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas alat ukur yaitu dengan teknik *Alpha Cronbach* untuk mengetahui item-item yang tidak reliabel. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila memiliki nilai antara 0-1.00. Nilai reliabilitas semakin tinggi jika semakin mendekati nilai 1.00.

G. Analisis Data

Pada penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Melakukan kategorisasi

Berikut merupakan langkah-langkah dalam melakukan kategorisasi yaitu:

a. Mencari Mean Empirik

Mean merupakan rata-rata dari data yang diperoleh dengan cara menghitung semua angka lalu dibagi dengan banyaknya data yang telah dijumlahkan. Berikut adalah rumus mencari mean:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum X$ = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

b. Mencari Mean Hipotetik

Berikut adalah rumus mencari mean hipotetik:

$$M = \frac{1}{2} (\text{Max} + \text{Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

Max = Skor tertinggi item

Min = Skor terendah item

$\sum \text{item}$ = Jumlah item dalam skala

c. Mencari Standar Deviasi

Berikut rumus mencari standar deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (\text{Max} - \text{Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

Max = Skor tertinggi item

Min = Skor terendah item

d. Menentukan Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat variabel yang telah diukur.

- a) Tinggi = $X > (M + 1,0 \text{ SD})$
- b) Sedang = $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
- c) Rendah = $X < (M - 1,0 \text{ SD})$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak (Pratama.,2016, p. 66). Normalitas terjadi jika nilai signifikansi (sig) memiliki nilai lebih besar dari 0,05 sedangkan data yang tidak terdistribusi normal memiliki nilai lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows. Karena subjek yang diteliti berjumlah 40 orang maka peneliti menggunakan teknik uji normalitas *Shapiro-Wilk*.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variabel yang sedang diteliti (Pratama.,2016, p. 67). Jika nilai *Deviation from Linearity* (Sig) lebih besar dari 0,05 maka data tersebut termasuk data yang linear. Pada penelitian ini uji linearitas pada kedua variabel yaitu dukungan sosial dengan regulasi diri dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

4. Uji Regresi

Uji regresi dilakukan dengan tujuan untuk memprediksi ada tidaknya pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasan., 2004, p. 103). Pada penelitian ini analisis regresi sederhana pada kedua variabel yaitu dukungan sosial dengan regulasi diri dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Profil Pondok Pesantren Tahfidz Oemah Al-Qur'an Malang

Malang merupakan salah satu kota di Indonesia yang menjadi tujuan para pelajar untuk melanjutkan pendidikan sarjana, tidak hanya pendidikan umum namun pendidikan keagamaan juga dapat ditemukan dikota Malang. Saat berada di kota Malang para pelajar dapat dengan mudah menemukan tempat tinggal dan mereka bebas untuk memilih tempat tinggal dan mereka dapat dengan bebas memilih tempat tinggal yang menurut mereka nyaman sekaligus tempat tinggal yang secara tidak langsung dapat memberikan pengalaman tentang bagaimana hidup ditengah masyarakat umum. Diantara tempat tinggal yang dapat dipilih oleh para pelajar yaitu kontrakan, *kos-kosan*, asrama mahasiswa, pondok pesantren yang berfokus pada hafalan Al-Qur'an, pondok pesantren yang berfokus pada pengajaran kitab-kitab maupun pondok pesantren yang khusus untuk pelajar yang menjadi ta'mir di Masjid sekitar kota Malang.

Salah satu tempat tinggal yang dapat dipilih yaitu Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang yang letaknya cukup strategis dengan kampus negeri maupun kampus swasta di kota Malang. Kampus negeri yang letaknya dekat dengan pesantren ini yaitu Universitas Brawijaya (UB), Universitas Negeri Malang (UM), dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN MALIKI MALANG). Sedangkan kampus swasta yang dekat dengan pesantren yaitu Universitas Islam Malang (UNISMA), UNIGA (Universitas Gajayana) dan masih banyak lagi kampus lainnya. Lokasi Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran terletak di jalan Mertojoyo Selatan Blok C10 No. 2 Merjosari Lowokwaru kota Malang.

Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran merupakan lembaga pendidikan yang didirikan oleh pasangan suami istri yang memiliki motivasi besar dalam menjaga, mengamalkan dan menanamkan nilai-nilai Al-

Quran dalam kehidupan sehari-hari. Beliau adalah ustadz Abu Samsudin, S.Th.I M.Th.I dan ustadzah DR. Nur Chanifah, S.Pd.I M.Pd.I, semoga Allah selalu memberikan kemudahan dalam kehidupan beliau berdua. Sama seperti lembaga– lembaga pendidikan pesantren lainnya. Berdirinya Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran tentunya mempunyai tujuan. Tujuan ini sangat familiar dikalangan santri karena ketika beliau berdua memberikan *wejangan* kepada santri–santrinya selalu diucapkan yaitu “*Menghidupkan Al-Qur’an dan Meng Al-Qur’ankan hidup*” kalimat inilah tujuannya.

Sebelum menjadi lembaga pendidikan pesantren Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran ini awalnya merupakan asrama mahasiswi yang memiliki kegiatan–kegiatan keagamaan seperti sholat berjamaah, mengkaji kitab. Sedangkan kegiatan tahfidz Al-Qur’an hanya untuk mahasiswi yang ingin menghafal saja, sehingga tidak diwajibkan untuk semua mahasiswi diasrama. Namun dengan berjalannya waktu pengasuh memiliki motivasi yang tinggi berdasarkan tujuan yang telah disebutkan sebelumnya mulai mejadikan asrama mahasiswi ini menjadi sebuah lembaga pendidikan pesantren yang berbasis tahfidz Al-Qur’an.

Peneliti memperoleh data dari hasil jawaban kuisisioner bahwa dari 40 santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang memiliki profesi yang bermacam–macam. Adapun tabel data yang menggambarkan pekerjaan santriwati sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Mayoritas kesibukan santriwati

Pekerjaan/profesi	Frekuensi
Menghafal saja	5 orang
Kuliah dan menghafal	27 orang
Kuliah, kerja dan menghafal	6 orang
Bekerja dan menghafal	2 orang

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 40 santriwati di

Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang yang berjumlah 40 orang memiliki profesi atau kegiatan yang bermacam-macam selain menghafal Al-Qur'an. Santriwati yang hanya menghafal saja berjumlah 5 orang, santriwati yang kuliah dan menghafal sebanyak 27 orang, yang kuliah, kerja sekaligus menghafal sebanyak 6 orang dan yang hanya bekerja dan menghafal sebanyak 2 orang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas pekerjaan santriwati selain menghafal juga sebagai mahasiswi.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Qur'an Malang

- a. Visi Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Qur'an Malang yaitu *Sinau Al-Qur'an lafdhan, maknan wa takalluman.*
- b. Misi Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Qur'an Malang yaitu membangun generasi Qur'an dan mewujudkan generasi muslim yang cerdas dan berkarakter bersama Al-Qur'an.

3. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren

Untuk mencapai visi dan misi pondok pesantren tersebut maka diperlukan sebuah wadah kegiatan dipondok pesantren tersebut. Struktur organisasi tersebut akan semakin besar ketika pondok tersebut besar, maka dibentuk struktur organisasi dengan pembagian tugas yang jelas sesuai masing-masing bidangnya sehingga tidak ada tugas yang rangkap. Setiap bagian memiliki kewajiban dan tanggung jawabnya sendiri. Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran sebagai suatu lembaga pendidikan selain memiliki pengasuh, tentunya harus memiliki manajemen pendidikan yang baik sehingga dapat terstruktur dan sistematis.

Maka dari itu dibentuklah struktur organisasi pengurus dilingkungan pesantren yang nantinya memiliki tanggung jawab untuk membantu pengasuh dalam menertibkan seluruh kegiatan di dalamnya. Hal ini juga diterapkan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran. Di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran terbentuk struktur kepengurusan yang terdiri dari berbagai divisi. Diantara divisi-divisi kepengurusan yang ada di Pondok

Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran yaitu ketua, bendahara, sekretaris, devisi pendidikan, devisi kebersihan, devisi ubudiyah, devisi tahfidz, devisi bahasa, devisi keamanan dan devisi publikasi.

Adapun tugas dari devisi–devisi yang ada dipondok pesantren tahfidz Al–Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang yaitu:

a. Pengasuh :

- 1) Memberikan pengawasan pada pondok pesantren.
- 2) Memberi keputusan yang ada pada pondok pesantren.
- 3) Mengkoordinir seluruh bagian yang berada di bawah naungan pengasuh.
- 4) Memberi peraturan untuk semua kegiatan pesantren.

b. Ketua :

- 1) Memimpin organisasi sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- 2) Bertanggung jawab terhadap jalannya organisasi di pondok.
- 3) Bertindak ke dalam dan luar atas nama pondok pesantren.
- 4) Mengangkat dan menonaktifkan pengurus.
- 5) Merencanakan dan menentukan rapat atau sidang.
- 6) Memimpin jalannya rapat atau sidang pengurus.

c. Wakil Ketua

- 1) Membantu ketua umum untuk menjalankan semua kegiatan yang ada di pondok pesantren.
- 2) Mengkoordinir dan menaungi semua divisi-divisi.
- 3) Tanggung jawab kepada ketua umum.
- 4) Mewakili ketua umum jika berhalangan.

d. Sekertaris :

- 1) Melakukan pendataan biodata santri.
- 2) Mengatur pengolahan data administrasi pondok pesantren.
- 3) Membentuk struktur kepengurusan dengan keputusan ketua.

- 4) Berwenang memegang mandat ketua apabila ketua umum dan wakil ketua berhalangan.
- 5) Bersama ketua merencanakan dan menentukan rapat atau sidang pengurus.
- 6) Mempersiapkan materi rapat atau sidang pengurus.
- 7) Menghandel LPJ (Laporan Pertanggung Jawaban) kegiatan pondok pesantren.
- 8) Sebagai notulen, agendaris, dan arsiptor.
- 9) Bertanggungjawab menerima santri baru.

e. Wakil Sekertaris :

- 1) Membantu tugas sekertaris umum.
- 2) Mewakili sekertaris umum jika berhalangan untuk notulen saat sidang atau rapat pengurus.

f. Bendahara :

- 1) Bertanggungjawab atas keuangan pondok pesantren.
- 2) Mengumpulkan dan mengelola uang syahriah dan kegiatan pondok.
- 3) Memberi peringatan dan teguran bagi santri yang belum membayar syahriah.
- 4) Menyusun laporan keuangan pondok pesantren.
- 5) Mengatur sirkulasi keuangan pondok dengan persetujuan ketua pondok.
- 6) Membuat anggaran pondok dengan persetujuan ketua pondok.
- 7) Melaporkan laporan keuangan dalam rapat pengurus dan pengasuh.
- 8) Menyusun anggaran acara dan ekstra pesantren.

g. Wakil Bendahara :

- 1) Membantu tugas bendahara umum.
- 2) Mewakili bendahara umum jika berhalangan untuk rapat.

h. Divisi Keamanan

- 1) Menjaga ketertiban dan keamanan di pondok pesantren.

- 2) Membuat kebijakan terkait tata tertib pesantren.
- 3) Memberikan tindakan untuk santri yang melanggar peraturan pondok pesantren sesuai dengan jenis pelanggarannya.
- 4) Bekerjasama dengan divisi lain yang terkait.
- 5) Mengkoordinasikan perizinan santri dalam hal perpulangan, kegiatan, dan jam malam santri.
- 6) Menjaga ketertiban dan keamanan kendaraan santri.
- 7) Melakukan evaluasi santri yang melanggar tata tertib pesantren.
- 8) Bertanggung jawab kepada ketua umum.

i. Divisi Pendidikan :

- 1) Membuat jadwal kegiatan ngaji santri.
- 2) Menghandel kegiatan pengajian harian.
- 3) Menghandel kegiatan pembacaan maulid nabi.
- 4) Menyetok kitab untuk para santri.
- 5) Mendata pembelian kitab para santri.
- 6) Mendata ulang buku perpustakaan
- 7) Mengusahakan penambahan buku untuk perpustakaan.

j. Divisi Ubudiyah:

- 1) Menghandel kegiatan sholat berjamaah setiap harinya.
- 2) Mengabsen sholat jamaah setiap harinya.
- 3) Membagi piket pujian dan wiridan.
- 4) Membuat jadwal badal imam.

k. Divisi Tahfidz :

- 1) Membuat jadwal setor Tahfidz.
- 2) Membuat partner murojaah.
- 3) Menghandel pelaksanaan setoran Tahfidz.
- 4) Menghandel pelaksanaan murojaah, muroqobah.
- 5) Membuat jadwal pelaksanaan Tahfidz camp.

- 6) Membuat dan mencetak buku setoran.
- 7) Mengingat waktu setoran, murojaah, dan muroqobah.
- 8) Koordinasi dengan pengasuh dan pihak terkait mengenai *Tahfidz camp*.
- 9) Menarik uang Tahfidz camp pada devisa Tahfidz setiap komplek.
- 10) Mendata santri yang akan melakukan evaluasi dan tasmi'.
- 11) Membagi kelas muqorobah.
- 12) Koordinasi dengan devisa keamanan setiap akhir bulan terkait iqob.
- 13) Membuat laporan pertanggung jawaban setiap akhir bulan dan akhir dimisioner.

l. Divisi Bahasa :

- 1) Mengisi *mufrodat* dan *vocabulary* di papan bahasa.
- 2) Mengadakan dan membantu *international day*.
- 3) Menghandel kegiatan bulanan yaitu khitobah dan *speech*.

m. Divisi Kebersihan :

- 1) Melengkapi dan menjaga sarana dan prasarana kebersihan.
- 2) Mengusahakan terciptanya lingkungan pondok pesantren yang tertib, bersih, indah, dan aman.
- 3) Memberi fasilitas kebersihan.
- 4) Mengatur jalannya piket kebersihan pondok.
- 5) Mengontrol dan merapikan jemuran.
- 6) Menjadwalkan roan akbar.
- 7) Mengontrol dan merapikan sandal-sandal di setiap tempat.

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran Malang, yang dilakukan dengan menyebarkan skala dukungan sosial dan skala regulasi diri yang didalamnya sudah memuat aturan pengisian skala kepada semua santriwati yang aktif mengikuti kegiatan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Quran Oemah Al-Quran. Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu

sebanyak 40 santri. Skala diberikan secara *online* dengan menyebarkan *google form* yang berisi skala dukungan sosial dan skala regulasi diri. Penyebaran *google form* dilakukan pada tanggal 29 Juni-2 Juli 2022.

5. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan membuat kuisioner berdasarkan alat ukur yang dibuat kemudian melakukan *expert judgement* terhadap aitem–aitem kepada ahli yaitu merupakan dosen Fakultas Psikologi UIN Malang. Setelah melakukan *expert judgement* dan terdapat beberapa revisi kemudian peneliti membuat *google form* yang berisi aitem yang telah direvisi dan relevan menurut *expert judgement*. Selanjutnya peneliti menyebarkan *google form* yang telah dibuat kepada responden.

6. Hambatan dalam Penelitian

Beberapa hambatan yang dialami oleh peneliti yaitu semua responden tidak langsung mengisi *google form* yang disebar oleh peneliti, sehingga pada hari pertama dan ke dua responden yang mengisi sebanyak 6 orang saja. Selanjutnya pada hari ke tiga responden hanya berjumlah 15 orang. Hal ini membuat peneliti berinisiatif untuk mengirim link *google form* secara pribadi dikarenakan sebelumnya hanya mengirimnya melalui grup *whatsapp* sehingga responden bisa langsung mengisi link *google form* tanpa harus mengekroll di grup *whatsapp*. Sehingga pada hari ke 4 peneliti memperoleh semua jawaban responden yang lengkap berjumlah 40 orang.

B. Hasil dan Analisis Penelitian

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil uji validitas aitem skala dukungan sosial

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 40 maka nilai signifikansi 5%

pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,49. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem $> 0,49$ maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala dukungan sosial menunjukkan bahwa dari 45 aitem terdapat 4 aitem yang tidak valid atau gugur yaitu aitem nomer 10, 13, 38, dan 41.

Tabel 4. 2 Hasil uji validitas aitem skala dukungan sosial

No	Dimensi	Aspek	Indikator	No Item		Total
				F	UF	
1.	Keluarga (<i>family</i>)	Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	1, 2, 3	4, 5	5
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	6, 7	8, 9	4
		Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa Tindakan/barang	10, 11	12, 13	4
		Dukungan Informatif	- Nasehat - Saran	14	15	2
2.	Teman (<i>friends</i>)	Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	16, 17	18, 19	4
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	20, 21	22, 23	4
		Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda - Bantuan	24, 25	26, 27	4

			- langsung berupa tindakan			
		Dukungan Informatif	- Nasehat - Saran	28	29	2
3.	Orang tertentu seperti guru dan lainnya (<i>significant other</i>)	Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	30, 31	32, 33	4
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	34, 35	36, 37	4
		Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang tindakan	38, 39	40, 41	4
		Dukungan Informatif	- Nasehat - Saran	42, 43	44, 45	4
Total				23	22	45

b. Hasil uji validitas aitem skala regulasi diri

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 40 maka nilai signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,49. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem > 0,49 maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala regulasi diri menunjukkan bahwa dari 30 aitem terdapat 1 aitem yang tidak valid atau gugur yaitu aitem nomer 25.

Tabel 4. 3 Hasil uji validitas aitem skala *regulasi diri*

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1.	Metakognitif	Monitor diri	1, 2	3, 4, 5	5
		Perencanaan	6, 7, 8	9, 10, 11	6
		Evaluasi	12, 13	14	3
2.	Motivasi	Kontrol keyakinan	15, 16	17, 18, 19	5
		Motivasi ekstrinsik	20, 21	22	3
		Motivasi instrinsik	23, 24	25	3
3.	Perilaku	Menyeleksi	26, 27	28	3
		Memfaatkan	29	30	2
Total			16	14	30

c. Hasil uji reliabilitas aitem skala dukungan sosial

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode *alpha crombach*. Suatu aitem dikatakan reliable jika koefisien *alpha* > 0,6. Pada skala dukungan sosial diperoleh nilai koefisien *alpha* sebesar 0,946. Sehingga aitem-aitem pada skala dukungan sosial tersebut dapat dikatakan reliabel karena 0,96.> 0,6. Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

Tabel 4. 4 Hasil uji reliabilitas aitem skala dukungan sosial

Cronbach's Alpha	N of Items
.946	41

d. Hasil uji reliabilitas aitem skala regulasi diri

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode *alpha crombach*. Suatu aitem dikatakan reliable jika koefisien *alpha* > 0,6. Pada skala

regulasi diri diperoleh nilai koefisien *alpha* sebesar 0,917. Sehingga aitem-aitem pada skala tersebut dapat dikatakan reliabel karena. $0,917 > 0,6$. Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala regulasi diri dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

Tabel 4. 5 Hasil uji reliabilitas aitem skala *regulasi diri*

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	29

2. Analisis Data

e. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak (Pratama.,2016, p. 66). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Suatu data terdistribusi normal jika koefisien memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Pada penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi pada uji normalitas sebesar 0,649. Maka data pada penelitian dikatakan berdistribusi normal karena nilai $0,649 > 0,05$. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for windows.

Tabel 4.6 Hasil uji normalitas skala

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Dukungan sosial	.936	40	.025
Regulasi diri	.979	40	.649

f. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variabel yang sedang diteliti (Pratama.,2016, p. 67). Jika nilai *Deviation from*

Linearity (Sig) lebih besar dari 0,05 maka data tersebut termasuk data yang linear. Pada penelitian hasil ini uji linearitas sebesar 0,027. Menunjukkan bahwa hubungan antar variabel tidak linear karena 0,027 kurang dari 0,05. Berikut adalah tabel hasil uji linearitas dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 *for windows*.

Tabel 4. 7 Hasil uji linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi diri * Dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	4986.067	28	178.074	4.099	.009
		Linearity	1390.091	1	1390.091	32.001	.000
		Deviation from Linearity	3595.975	27	133.184	3.066	.027
	Within Groups		477.833	11	43.439		
	Total		5463.900	39			

Syarat untuk melakukan uji regresi adalah data yang akan diuji harus normal dan linear. Berdasarkan hasil diatas yang menunjukkan bahwa data tidak linear maka peneliti menggunakan uji *rank spearman*. Uji *rank spearman* merupakan alternatif ketika hubungan antar variabel tidak linear atau tidak normal (Priyatno, 2012, p. 189). Tujuan dari uji *rank spearman* adalah untuk melihat hubungan kedua variabel tersebut signifikan atau tidak, melihat tingkat kekuatan hubungan antar variabel, dan untuk melihat arah hubungan kedua variabel (Akhmad Rozali, 2021).

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa data tidak linear, maka untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel peneliti menggunakan uji *rank spearman*. Uji ini dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 *for windows*.

Tabel 4. 8 Hasil Uji *Rank Spearman*

			Dukungan sosial	Regulasi diri
Spearman's rho	Dukungan sosial	Correlation Coefficient	1.000	.490**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	40	40
	Regulasi diri	Correlation Coefficient	.490**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	40	40

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001 kurang dari 0,05 maka hubungan kedua variabel tersebut signifikan. Selanjutnya tingkat kekuatan hubungan kedua variabel dapat dilihat dari nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,490 yang termasuk dalam hubungan yang cukup kuat karena berada antara 0,26-0,50. Angka *Correlation Coefficient* diatas bernilai positif yaitu sebesar 0,490, maka arah hubungan antara kedua variabel adalah positif.

g. **Uji regresi**

Uji Regresi digunakan untuk menguji adanya pengaruh variabel bebas (X) yaitu dukungan sosial terhadap variabel terikat (Y) yaitu regulasi diri. Variabel X berpengaruh terhadap variabel Y apabila nilai signifikansi < 0,05. Pada uji regresi ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa variabel X (dukungan sosial) berpengaruh terhadap variabel Y (regulasi diri).

Tabel 4. 9 Hasil Uji Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
IRegression	1390.091	1	1390.091	12.967	.001 ^b
Residual	4073.809	38	107.205		
Total	5463.900	39			

Selain itu untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh variabel X terhadap variabel Y dapat dilihat pada tabel *model summery* dibawah ini:

Tabel 4. 10 Tabel model summery

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.504 ^a	.254	.235

Berdasarkan tabel *model summery* diatas dapat diketahui bahwa besarnya nilai korelasi (R) sebesar 0,504 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,254 yang berarti bahwa pengaruh variabel X (dukungan sosial) terhadap variabel Y (regulasi diri) adalah sebesar 25,4%.

3. Analisis data deskriptif

Analisis data deskriptif digunakan untuk mengetahui kategorisasi tingkat dukungan sosial pada subjek penelitian.

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4. 11 Deskripsi skor hipotetik dan empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Dukungan sosial	164	41	184,5	157	128	143
Regulasi diri	116	29	72,5	97	73	85

Berdasarkan tabel tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut:

- 1) Pada penelitian ini variabel dukungan sosial terdiri dari 41 aitem dengan rentang skor 1-4. Maka diperoleh skor hipotetik maksimal sebesar 164 dan skor terendah sebesar 41, dengan *mean* hipotetik sebesar 184,5. Skor empirik maksimal sebesar 157 sedangkan skor minimal sebesar 128 dengan *mean* empirik sebesar 143.

Apabila dibandingkan skor hipotetik maksimal lebih besar dari skor empirik maksimal yaitu $167 > 157$. Selain itu *mean* hipotetik lebih besar dari pada *mean* empirik yaitu $184,5 > 143$. Namun pada skor empirik minimal lebih besar dari pada skor minimal hipotetik yaitu $128 > 41$.

- 2) Pada penelitian ini variabel regulasi diri terdiri dari 29 aitem dengan rentang skor 1-4. Maka diperoleh skor hipotetik maksimal sebesar 116 dan skor terendah sebesar 29, dengan *mean* hipotetik sebesar 72,5. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor empirik maksimal (skor subjek) sebesar 97 sedangkan skor minimal sebesar 73 dengan *mean* empirik sebesar 85. Sehingga jika dibandingkan skor hipotetik maksimal lebih besar dari skor empirik maksimal yaitu $116 > 97$. Namun *mean* empirik lebih besar dari pada *mean* hipotetik yaitu $85 > 72,5$. Sehingga skor empirik minimal lebih besar dari pada skor minimal hipotetik yaitu $73 > 29$.

b. Deskripsi kategori data

1) Tingkat Dukungan sosial pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

Tabel 4. 12 Kategorisasi variabel dukungan sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	20.0	20.0	20.0
	Sedang	24	60.0	60.0	80.0
	Tinggi	8	20.0	20.0	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan kategorisasi dukungan sosial pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang yaitu 8 orang berada dalam kategori rendah, 24 orang berada pada kategori sedang, dan 8 orang lainnya termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat dukungan sosial pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang berada dalam kategori sedang

dengan persentase sebesar 60,0%. Berikut adalah diagram yang menggambarkan tingkat persentase dukungan sosial:

Gambar 4. 4 Diagram Tingkat Dukungan Sosial



Selanjutnya untuk melihat rata-rata tingkat dukungan sosial berdasarkan tiga sumber dukungan pada variabel tersebut. Berikut hasil rata-rata tingkat dukungan sosial:

Tabel 4. 13 Rata-rata tingkat dukungan sosial

Sumber	N	Max	Min	Mean	Standar deviasi
Dukungan sosial orang tua	40	51	32	45	6
Dukungan sosial teman	40	55	44	50	6
Dukungan sosial ustadz/ustadzah	40	54	42	48	6

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata pada dukungan sosial yang bersumber dari orang tua sebesar 45. Dukungan yang bersumber dari teman sebesar 50 dan dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah sebesar 48. Selanjutnya untuk mengetahui sumber dukungan sosial yang paling tinggi dan yang paling rendah yaitu dengan cara membagi *mean* dengan jumlah

aitem pada masing–masing sumber. Berikut hasil pembagian *mean* dengan jumlah item pada tiap sumbernya:

Tabel 4. 14 Hasil pembagian *mean* dengan jumlah aitem tiap sumber dukungan sosial

Sumber	Mean	Jumlah aitem	Hasil
Dukungan sosial orang tua	45	13	3,46
Dukungan sosial teman	50	14	3,57
Dukungan sosial ustadz/ustadzah	48	14	3,42

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sumber yang paling tinggi pada variabel dukungan sosial yaitu bersumber dari teman yaitu sebesar 3,57. Sedangkan sumber dukungan sosial yang paling rendah bersumber dari ustadz/ustadzah yaitu sebesar 3,42.

Selanjutnya peneliti dapat mengetahui aspek dukungan sosial yang paling utama melalui tabel dibawah ini:

Tabel 4. 15 Hasil pembagian mean dengan jumlah aitem tiap aspek dukungan sosial

Aspek	Mean	Jumlah aitem	Hasil
Dukungan emosional	45	13	3,51
Dukungan penghargaan	41	12	3,42
Dukungan instrumental	29	8	3,63
Dukungan informative	29	8	3,63

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek dukungan sosial yang paling tinggi adalah aspek instrumental dan aspek informatif yaitu sebesar 3,63. Aspek dukungan penghargaan sebesar 3,51. Sedangkan aspek dukungan sosial yang paling rendah adalah aspek penghargaan yaitu sebesar 3,42.

2) Tingkat regulasi diri pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

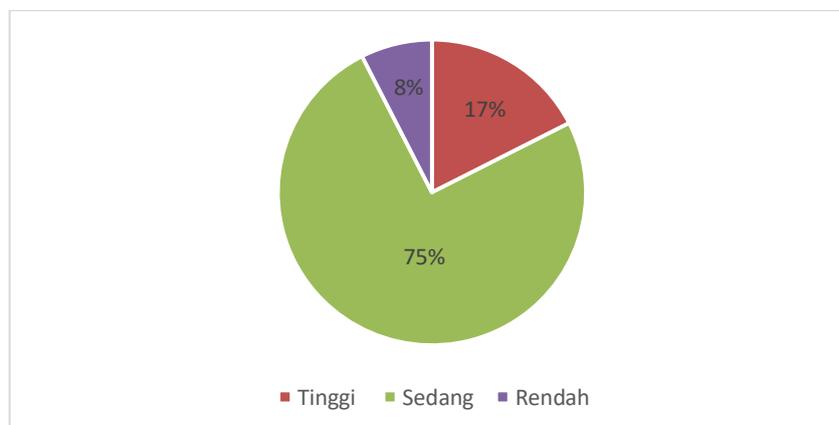
Kategorisasi variabel regulasi diri dapat diketahui melalui tabel dibawah ini:

Tabel 4. 16 Kategorisasi variabel *regulasi diri*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	3	7.5	7.5	7.5
	SEDANG	30	75.0	75.0	82.5
	TINGGI	7	17.5	17.5	100.0
	Total	40	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan kategorisasi variabel regulasi diri pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang yaitu 3 orang berada dalam kategori rendah, 30 orang berada pada kategori sedang, dan 7 orang lainnya termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat regulasi diri pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 75%. Berikut adalah diagram yang menggambarkan persentase tingkat regulasi diri:

Gambar 4. 5 Diagram Tingkat Regulasi Diri



Selanjutnya peneliti melihat rata-rata tingkat regulasi diri berdasarkan tiga aspek pada variabel tersebut. Berikut hasil rata-rata tingkat regulasi diri:

Tabel 4. 17 Rata-rata tingkat *regulasi diri* berdasarkan aspek

Aspek	N	Max	Min	Mean	Standar deviasi
Metakognitif	40	47	34	41	7
Motivasi	40	35	26	30	5
Perilaku	40	16	13	14	2

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata regulasi diri pada aspek metakognitif sebesar 41, aspek motivasi sebesar 30, dan pada aspek perilaku jumlah rata-rata sebesar 14. Selanjutnya untuk mengetahui aspek regulasi diri yang paling tinggi dan yang paling rendah yaitu dengan cara membagi *mean* dengan jumlah aitem pada masing-masing aspek. Berikut hasil pembagian *mean* dengan jumlah item pada tiap aspeknya:

Tabel 4. 18 Hasil pembagian mean dengan jumlah aitem tiap aspek regulasi diri

Aspek	Mean	Jumlah aitem	Hasil
Metakognitif	41	14	2,92
Motivasi	30	10	3
Perilaku	14	5	2,8

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa aspek regulasi diri yang paling tinggi adalah aspek motivasi yaitu sebesar 3 dengan nilai rata-rata 30 dibagi jumlah aitem yaitu 10. Aspek metakognitif yaitu sebesar 2,92 dengan nilai rata-rata 41 dibagi jumlah aitem yaitu 14. Sedangkan aspek regulasi diri yang paling rendah adalah aspek perilaku yaitu sebesar 2,8 dengan jumlah aitem 5.

3) Uji pengaruh setiap aspek dukungan sosial terhadap regulasi diri

a) Uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua terhadap regulasi diri

Adapun hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua terhadap regulasi diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 19 Hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua

	dukungan emosional	dukngan penghargaan	dukungan instrumental	dukungan informatif
Pearson Correlation	1	.596**	.305	.822**
Sig. (2-tailed)		.000	.055	.000
Sum of Squares and Cross-products	308.400	142.600	31.700	106.500
Covariance	7.908	3.656	.813	2.731
N	40	40	40	40
Pearson Correlation	.596**	1	.329*	.525**
Sig. (2-tailed)	.000		.038	.001
Sum of Squares and Cross-products	142.600	185.900	26.550	52.750
Covariance	3.656	4.767	.681	1.353
N	40	40	40	40
Pearson Correlation	.305	.329*	1	.387*
Sig. (2-tailed)	.055	.038		.014
Sum of Squares and Cross-products	31.700	26.550	34.975	16.875
Covariance	.813	.681	.897	.433
N	40	40	40	40
Pearson Correlation	.822**	.525**	.387*	1
Sig. (2-tailed)	.000	.001	.014	
Sum of Squares and Cross-products	106.500	52.750	16.875	54.375
Covariance	2.731	1.353	.433	1.394
N	40	40	40	40

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.435	14.249		2.627	.013
	dukungan emosional	-.257	1.067	-.061	-.241	.811
	dukungan penghargaan	2.928	.930	.540	3.147	.003
	dukungan instrumental	.563	1.864	.045	.302	.765
	dukungan informatif	1.373	2.463	.137	.557	.581

a. Dependent Variable: Regulasi diri

Hasil uji pengaruh setiap aspek variabel dukungan sosial orang tua terhadap regulasi diri pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized Coefficients* x *Pearson Correlation* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 20 Nilai uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua

Aspek	Nilai <i>Beta</i>	<i>Pearson Correlation</i>	Pengaruh
Dukungan emosional	-.0,61	1	6,10 %
Dukungan Penghargaan	.540	596	32,18%
Dukungan instrumental	.0,45	305	13, 72%
Dukungan informative	.137	822	11, 26%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa aspek dukungan sosial orang tua yang paling besar pengaruhnya terhadap regulasi diri yaitu aspek

dukungan penghargaan yaitu sebesar 32,18%. Aspek dukungan instrumental sebesar 13, 72%. Aspek dukungan informatif sebesar 11, 26%. Selanjutnya aspek dukungan sosial orang tua yang paling sedikit pengaruhnya yaitu aspek dukungan emosional yaitu sebesar 6, 10%.

b) Pengaruh aspek dukungan sosial teman terhadap regulasi diri

Adapun hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial teman terhadap regulasi diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 21 Hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial teman

Correlations					
		Dukungan emosional	Dukungan penghargaan	Dukungan instrumental	Dukungan informative
Dukungan emosional	Pearson Correlation	1	.723**	.572**	.609**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	153.975	116.950	68.200	53.825
	Covariance	3.948	2.999	1.749	1.380
	N	40	40	40	40
Dukungan penghargaan	Pearson Correlation	.723**	1	.714**	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	116.950	169.900	89.400	54.650
	Covariance	2.999	4.356	2.292	1.401
	N	40	40	40	40
Dukungan instrumental	Pearson Correlation	.572**	.714**	1	.561**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	68.200	89.400	92.400	38.400
	Covariance	1.749	2.292	2.369	.985
	N	40	40	40	40
Dukungan informative	Pearson Correlation	.609**	.588**	.561**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	

	Sum of Squares and Cross-products	53.825	54.650	38.400	50.775
	Covariance	1.380	1.401	.985	1.302
	N	40	40	40	40

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	61.122	17.584		3.476	.001
	Dukungan emosional	-1.984	1.384	-.333	-1.434	.161
	Dukungan penghargaan	3.464	1.477	.611	2.345	.025
	Dukungan instrumental	-.528	1.718	-.069	-.308	.760
	Dukungan informatif	1.096	2.111	.106	.519	.607

Hasil uji pengaruh setiap aspek variabel dukungan sosial teman terhadap regulasi diri pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized Coefficients* x *Pearson Correlation* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 22 Nilai uji pengaruh aspek dukungan sosial teman

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
Dukungan emosional	-333	1	33,30%
Dukungan Penghargaan	611	723	44, 18%
Dukungan instrumental	-0,69	572	39, 47%
Dukungan informatif	106	609	6, 46%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa aspek dukungan sosial

yang bersumber dari teman yang paling besar pengaruhnya terhadap regulasi diri yaitu aspek dukungan penghargaan yaitu sebesar 44, 18%. Aspek dukungan instrumental pengaruhnya sebesar 39, 47%. Aspek dukungan emosional sebesar 33,30%. Selanjutnya aspek dukungan sosial orang tua yang paling sedikit pengaruhnya yaitu aspek dukungan informatif yaitu sebesar 6, 46%.

c) Pengaruh aspek dukungan sosial ustadz/ustadzah terhadap regulasi diri

Adapun hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial orang tua terhadap regulasi diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 23 Hasil uji pengaruh aspek dukungan sosial ustadz/ustadzah

		Dukungan emosional	Dukungan penghargaan	Dukungan instrumental	Dukungan informative
Dukungan emosional	Pearson Correlation	1	.589**	.689**	.584**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	159.775	101.725	54.625	68.725
	Covariance	4.097	2.608	1.401	1.762
	N	40	40	40	40
Dukungan penghargaan	Pearson Correlation	.589**	1	.442**	.587**
	Sig. (2-tailed)	.000		.004	.000
	Sum of Squares and Cross-products	101.725	186.775	37.875	74.775
	Covariance	2.608	4.789	.971	1.917
	N	40	40	40	40
Dukungan instrumental	Pearson Correlation	.689**	.442**	1	.477**
	Sig. (2-tailed)	.000	.004		.002
	Sum of Squares and Cross-products	54.625	37.875	39.375	27.875
	Covariance	1.401	.971	1.010	.715
	N	40	40	40	40
Dukungan informatif	Pearson Correlation	.584**	.587**	.477**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	
	Covariance	1.762	1.917	.715	2.225
	N	40	40	40	40

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34.112	18.092		1.886	.068
	Dukungan emosional	.241	1.375	.041	.175	.862
	Dukungan penghargaan	1.165	1.072	.215	1.087	.285
	Dukungan instrumental	1.675	2.437	.142	.687	.496
	Dukungan informatif	1.434	1.576	.181	.910	.369

Hasil uji pengaruh setiap aspek variabel dukungan sosial ustadz/ustadzah terhadap regulasi diri pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized Coefficients* x *Pearson Correlation* x 100 maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 24 Nilai uji pengaruh aspek dukungan sosial ustadz/ustadzah

Aspek	Nilai <i>Beta</i>	<i>Pearson Correlation</i>	Pengaruh
Dukungan emosional	0,41	1	41%
Dukungan Penghargaan	215	589	12, 67%
Dukungan instrumental	142	689	9,78%
Dukungan informatif	181	584	10, 57%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa aspek dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah yang paling besar pengaruhnya terhadap regulasi diri yaitu aspek dukungan emosional yaitu sebesar 41%. Aspek dukungan penghargaan sebesar 12, 67%. Aspek dukungan informative sebesar 10, 57%. Selanjutnya aspek dukungan sosial ustadz/ustadzah yang paling sedikit pengaruhnya yaitu aspek dukungan instrumental yaitu sebesar 9,78%.

C. Pembahasan

1. Dukungan sosial pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

a. Tingkat dukungan sosial pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

Perasaan nyaman, merasa dihargai, dan di dukung merupakan hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu termasuk ketika proses menghafal Al-Qur'an karena merupakan hal yang cukup sulit dan membutuhkan proses yang cukup lama. Tidak jarang seseorang dalam proses menghafal akan menemui berbagai kesulitan maupun permasalahan yang dapat mengganggu proses menghafal sehingga ingin berhenti sebelum menyelesaikan hafalannya oleh karenanya perlu dukungan dari lingkungannya. Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai suatu respon yang diberikan oleh seseorang kepada orang tertentu yang menunjukkan bahwa dirinya dihargai, dicintai, diperhatikan, disayangi dan dihormati ketika berinteraksi dalam kehidupan (King, Laura A, 2012, p. 390).

Menurut hasil survei pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang mayoritas masih berstatus sebagai mahasiswi selain harus mengikuti peraturan di pondok dan memenuhi target dalam menghafal Al-Qur'an juga harus memenuhi tugas-tugas yang ada di kampus. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 27 orang atau sebesar 60% dari 40 santriwati masih berstatus sebagai mahasiswi. Santriwati penghafal Al-Qur'an yang juga merupakan mahasiswi dengan dukungan sosial yang baik merupakan santriwati yang memperoleh dukungan dari diri sendiri dan lingkungannya dalam menjalani aktivitas nya sebagai mahasiswi dan santri.

Berdasarkan hasil analisis tingkat dukungan sosial santriwati di atas, maka dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang mayoritas berada dalam kategori sedang. Terdapat 24 santriwati atau dengan persentase sebesar 60,0% dari 40 santri pada kategori sedang. Santriwati yang berada pada kategori tinggi sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 20% dari 40 santri. Santriwati yang memiliki

dukungan sosial rendah sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 20%. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang cukup stabil.

Dukungan sosial mengacu pada pemberian rasa nyaman dan penghargaan kepada orang lain (E. P. Sarafino & Smith, 1994, p. 102). Zimet mendefinisikan dukungan sosial sebagai tanggapan dari interaksi antar individu, tanggapan yang dimanifestasikan melalui cara-cara tertentu (Zimet et al., 1988, p. 31). Dukungan yang diberikan secara emosional, instrumental, penghargaan, dan informatif yang mereka dapatkan dari orang-orang terdekat mereka. Secara tidak langsung dukungan yang diberikan oleh orang terdekat dapat berpengaruh dalam kehidupannya.

Dukungan emosional mencakup rasa empati dan perhatian yang menimbulkan rasa nyaman, dihargai dan dicintai. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk perhatian, afeksi dan dengan suka rela mendengarkan keluh kesah orang lain. Dukungan penghargaan dapat diberikan dalam bentuk dukungan dan penilaian positif terhadap pendapat dan ide-ide orang lain. Dukungan instrumental merupakan dukungan yang diberikan secara langsung, seperti bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu, bantuan finansial serta bantuan-bantuan lain sifatnya langsung. Dukungan Informasi bersifat informatif yang dapat diberikan dalam bentuk saran atau arahan dengan tujuan untuk menemukan jalan keluar dari suatu permasalahan (E. Sarafino, 1994, p. 108).

b. Pengaruh setiap aspek dukungan sosial pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga sumber dukungan sosial pada tiap-tiap aspek dukungan sosial santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang menunjukkan bahwa aspek dukungan sosial yang paling tinggi adalah aspek instrumental dan aspek informatif yaitu sebesar 3,63. Menurut Sarafino aspek dukungan Instrumental merupakan dukungan yang bersifat langsung, seperti bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu,

bantuan finansial serta bantuan-bantuan lain yang sifatnya langsung. Aspek dukungan Informatif bersifat informatif yang dapat diberikan dalam bentuk saran, arahan dan umpan balik terkait bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan (E. Sarafino, 1994, p. 108).

Dukungan instrumental dan dukungan informatif dalam proses menghafal Al-Qur'an merupakan aspek yang paling utama bagi para santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang. Pentingnya dukungan instrumental dapat dipengaruhi karena adanya kebutuhan fisik pada individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Stanlay dan Mickey yang berpendapat bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial adalah kebutuhan fisik. Kebutuhan fisik berupa kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Seseorang dapat dikatakan belum mendapatkan dukungan sosial apabila kebutuhan fisik tersebut tidak terpenuhi dengan baik (Stanley, Mickey, 2006, p. 120).

Aspek dukungan emosional berpengaruh sebesar 3, 51. Dukungan emosional dapat diberikan dalam bentuk sikap perhatian, empati, serta kepedulian pada individu lain. Dengan adanya dukungan emosional maka seseorang akan merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan oleh individu lain ketika berada dalam kondisi tertekan (E. Sarafino, 1994, p. 108). Menurut analisis hasil yang telah dijelaskan diatas maka dukungan emosional mampu menumbuhkan perasaan yang nyaman dan positif bagi santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang. Pentingnya aspek dukungan emosional dapat dipengaruhi oleh adanya kebutuhan psikis yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Kebutuhan psikis dapat diberikan dalam bentuk pemberian rasa aman, perhatian, dukungan, maupun motivasi (Stanley, Mickey, 2006, p. 120). Santriwati yang ada di pondok Tahfidz ini mayoritas berada pada usia dewasa awal akan banyak memiliki problem-problem tertentu. Menurut Mappiare dewasa awal merupakan masa perkembangan yang memiliki banyak permasalahan dan ketegangan emosi (Mappiare, 1983, p. 29).

Selanjutnya aspek dukungan sosial yang paling rendah adalah aspek penghargaan yaitu sebesar 3, 42. Aspek dukungan penghargaan adalah dukungan

yang diberikan dalam bentuk persetujuan atau penilaian positif terhadap ide dan gagasan seseorang (E. Sarafino, 1994, p. 108). Dukungan penghargaan dibutuhkan oleh santriwati karena mereka berada pada lingkungan dengan sesama penghafal Al-Qur'an. Sesama penghafal Al-Qur'an belum tentu memiliki metode yang sama dalam menghafal pemberian dukungan penghargaan dapat memberikan rasa percaya diri pada santri meskipun metode yang digunakan berbeda dengan teman yang lainnya.

c. Sumber dukungan sosial yang paling tinggi pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

Dukungan sosial sendiri dapat diperoleh dari tiga sumber yaitu dukungan sosial dari orang tua, dukungan sosial dari teman, dan dukungan sosial dari orang penting lainnya dalam hal ini (ustadz/ustadzah) yang ada di pondok (Zimet et al., 1988, p. 32). Dukungan dapat diberikan dalam berbagai macam bentuk yaitu dapat berupa perhatian, rasa nyaman, bantuan dalam bentuk barang atau jasa, bantuan berupa dukungan atas pendapat, pemberian saran atau nasehat dan masih banyak bentuk dukungan lainnya. Aspek dukungan sosial dapat digolongkan menjadi empat yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (E. Sarafino, 1994, p. 108). Dukungan-dukungan tersebut dapat diperoleh dari ketiga sumber dukungan sosial yang telah disebutkan sebelumnya ataupun dapat diperoleh dari salah satu sumber dukungan sosial baik itu dari orang tua, teman maupun ustadz/ustadzah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber dukungan sosial yang paling tinggi pada santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang yaitu diperoleh dari teman dengan rata-rata sebesar 3,57 pada hasil pengkategorian secara hipotetik. Menurut hasil penelitian di lapangan bahwa para santriwati diwajibkan tinggal di pondok selama proses menghafal Al-Qur'an. Para santriwati akan lebih sering berinteraksi dengan teman-temannya dari pada dengan orang tua ataupun ustadz/ustadzahnya. Pada masa dewasa awal hubungan pertemanan masih terbilang banyak dibandingkan masa dewasa tengah. Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab dukungan sosial dari teman merupakan

dukungan sosial yang paling tinggi pada kalangan santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang.

Dukungan sosial yang paling rendah adalah dukungan yang bersumber dari orang tua yaitu sebanyak 3,46 pada hasil pengkategorian secara hipotetik. Pada kehidupan masa dewasa awal peran orang tua semakin menurun. Hal ini disebabkan karena relasi utama dalam kehidupan individu dewasa awal bukan lah relasi dengan orang tua, namun relasi dengan orang sekitarnya dalam hal ini yaitu teman (Rahardjo, Setiasih, dan Setianingrum.,2008, p. 280). Hal ini dapat disebabkan karena mayoritas santriwati yang berasal dari luar kota Malang sehingga akan sangat jarang bertemu dengan orang tuanya. Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab tingkat dukungan sosial dari orang tua yang rendah. Kegiatan pondok yang padat, kegiatan perkuliahan maupun santri yang menghafal dan telah bekerja akan memiliki sedikit waktu untuk berinteraksi dengan orang tuanya.

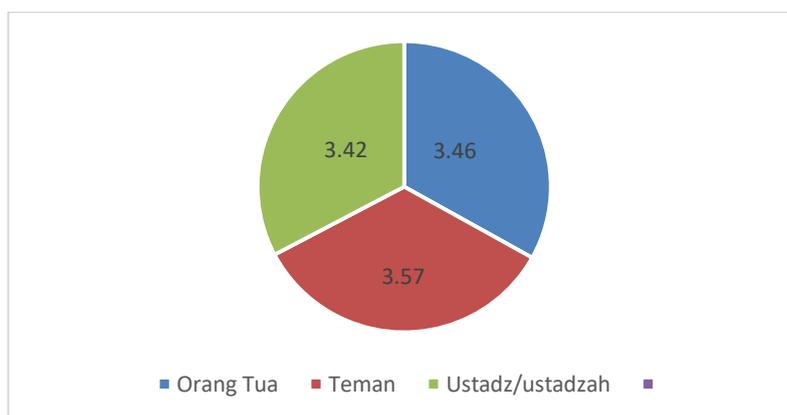
Selanjutnya dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah yaitu sebesar 3,42 pada hasil pengkategorian tingkat dukungan sosial secara hipotetik. Dalam dunia pendidikan seorang guru (ustadz/ustadzah) memiliki peran yang penting. Menurut hasil analisis data dukungan sosial ustadz/ustadzah berada pada tingkat yang rendah hal ini dapat disebabkan karena dilingkungan pondok pesantren ustadz/ustadzah hanya berperan banyak ketika menjadi *mustami'ah* bagi santrinya ketika setoran. Selain itu ustadz/ustadzah juga memiliki kegiatan lain selain menjadi pengasuh di pondok yaitu sebagai dosen. Hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya sumber dukungan sosial dari ustadz/ustadzah.

Lingkungan pondok pesantren tahfidz mahasiwi di Malang mayoritas memiliki pengasuh yang berlatar belakang dosen di beberapa perguruan tinggi di Malang. Termasuk Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang ini. Kedua pengasuh merupakan dosen di Universitas Brawijaya (UB) dan Institut Agama Islam Negeri Kediri (IAIN Kediri). Hal ini salah satu faktor yang menyebabkan dukungan sosial yang diberikan ustadz/ustadzah memiliki tingkat yang rendah yaitu waktu untuk saling komunikasi dan berinteraksi yang kurang.

Berikut adalah diagram yang menggambarkan sumber dukungan sosial

yang paling banyak diperoleh oleh subjek penelitian:

Gambar 4. 6 Diagram sumber dukungan sosial yang paling tinggi berdasarkan data hipotetik

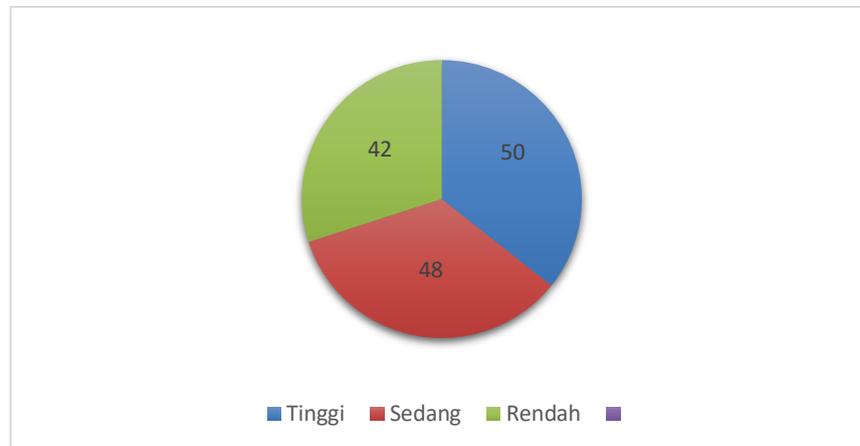


Hasil analisis sumber dukungan sosial menurut data empiris dapat diketahui bahwa tingkat dukungan yang paling tinggi diperoleh dari teman rata-rata sebesar 50% yaitu berada pada kategori tinggi. Artinya bahwa dukungan sosial yang bersumber dari teman terbilang sangat penting. Rentang komunikasi dan interkasi antar teman termasuk yang paling sering dibandingkan dengan komunikasi dan interkasi dengan orang tua dan ustadz/ustadzah.

Hasil analisis data secara empiris dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah juga berada pada kategori sedang yaitu sebesar 48%. Hasil ini memiliki perbedaan dengan data analisis secara hipotetik yang memperoleh hasil bahwa dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah berada pada kategori rendah, namun memiliki perbedaan yang tidak terlalu tinggi dengan sumber dukungan dari orang tua yang hanya selisih 3% saja. Apabila data hipotetik dan empiris dijumlahkan maka dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah tetap berada pada kategori rendah. Sedangkan sumber dukungan sosial dari orang tua jika dijumlahkan antara analisis data hipotetik dan empiris akan tetap berada pada kategori sedang yaitu sebesar 45% yang juga memiliki selisih hanya 3%.

Berikut adalah diagram tingkat dukungan sosial berdasarkan tiga sumber dukungan sosial dari analisis data empiris:

Gambar 4. 4 Diagram sumber dukungan sosial yang paling tinggi berdasarkan data empiris



Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial yang didapatkan oleh seseorang menurut sumbernya dapat disebabkan karena sering atau tidaknya berinteraksi dan bertemu dengan sumber dukungan sosial tersebut. Sehingga pada penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial yang bersumber dari teman lah yang mendominasi. Hal ini dikarenakan sering nya bertemu dan tinggal dilingkungan yang sama yaitu di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang. Dukungan sosial baik secara emosional, penghargaan, instrumental maupun informasi dapat di berikan dan diterima secara langsung oleh yang bersangkutan.

Lingkungan individu berperan penting dengan adanya dukungan, keyakinan, dan persepsi dari orang terdekat. Salah satu orang terdekat yang selalu bersama ialah teman sebaya, dikarenakan intensitas pertemuan yang sangat sering (Latipun dkk, 2019, p. 155). Adanya dukungan dari teman dapat berupa dukungan emosional, penghargaan dan informasi. Semakin dewasa seseorang Dukungan tersebut mampu untuk mempengaruhi pemikiran seseorang, dengan memberikan saran, dukungan, informasi dan penghargaan atas apa yang dilakukan dapat menjadi penguat bagi individu selama proses mencapai targetnya.

2. Regulasi diri pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

a. Tingkat Regulasi diri pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

Regulasi diri berkaitan dengan peningkatan diri dari tiga aspek yaitu pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan (Zimmerman, 1989, p. 5). Regulasi diri dibutuhkan dalam diri individu, karena dengan adanya regulasi diri akan membuat individu lebih mudah dalam mengatur diri mereka dalam kegiatan sehari-hari terutama ketika sedang berusaha untuk mencapai suatu tujuan. Tidak jarang seseorang dalam proses menghafal akan dihadapkan dengan berbagai kesulitan dan permasalahan yang dapat mengganggu proses menghafal sehingga ingin berhenti sebelum menyelesaikan hafalannya. Sehingga regulasi diri sangat dibutuhkan ketika seseorang dalam situasi tersebut dengan tujuan apabila terdapat permasalahan yang muncul dirinya masih tetap fokus dan berkomitmen untuk tetap menghafal hingga tuntas. Individu dengan regulasi diri yang baik akan mengontrol perilaku dan emosinya agar lebih teratur dan konsisten dalam suatu hal demi mencapai target yang ingin dicapai.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan peneliti di peroleh hasil bahwa sebagian besar santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang memiliki tingkat regulasi diri dalam kategori sedang. Terdapat 30 santriwati atau dengan persentase sebesar 75% dari 40 santri termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan santriwati yang berada pada ktegori tinggi sebanyak 7 orang dengan persentase sebesar 17,5% dari 40 santri. Selanjutnya untuk santriwati dengan kategori rendah sebanyak 3 orang dengan persentase 7,5%. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat regulasi diri santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang cukup stabil.

Regulasi diri terdiri dari tiga aspek penting yaitu kemampuan metakognitif pada diri seseorang dapat membantu dalam membuat perencanaan kemudian memonitor rencana yang telah dibuat tersebut (Zimmerman B. J & Pons, M, 1988, p. 285). Hal ini dapat membantu individu untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai. Motivasi merupakan suatu unsur dorongan dalam diri

individu yang bersumber dari dalam diri maupun dari luar diri (Purwanto, 2011, p. 71). Motivasi tentunya akan mempengaruhi individu dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan. Selanjutnya yaitu perilaku, yang akan membuat seseorang untuk memanfaatkan dan menciptakan kondisi lingkungan yang dapat mendukung dalam mencapai suatu tujuan yang telah dibuat (G. J. Feist, 2008, p. 125). Dengan adanya regulasi diri santriwati yang mayoritas masih berstatus sebagai mahasiswa akan mampu merencanakan semua aktivitas dan target–target tertentu yang akan dicapai ketika menghafal dan sebagai mahasiswa. Tidak hanya membuat perencanaan, namun santriwati akan mampu memonitor diri agar tetap instiqomah pada proses mencapai target nya.

b. Aspek pembentuk utama regulasi diri pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al–Qur’an Oemah Al–Qur’an Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari ketiga aspek regulasi diri tersebut santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al–Qur’an Oemah Al–Qur’an Malang terdapat salah satu aspek yang menonjol yaitu aspek motivasi dengan rata–rata sebesar 3 yang menunjukkan bahwa santriwati memiliki motivasi yang tinggi. Aspek metakognitif memiliki rata–rata sebesar 2, 92 yang menunjukkan bahwa metakognitif pada santriwati cukup baik. Pada aspek perilaku menunjukkan nilai rata–rata sebesar 2,8 yang menandakan bahwa kemampuan santriwati dalam menciptakan kondisi lingkungannya masih kurang.

Menurut hasil pemaparan diatas maka dapat diketahui bahwa santriwati memiliki kemampuan regulasi diri pada tiap aspeknya hanya salah satu aspek yang lebih mendominasi yaitu aspek motivasi yang merupakan suatu dorongan dalam diri individu yang diperoleh dari diri sendiri maupun orang lain (Purwanto, 2011, p. 71). Dukungan sosial dapat berupa pemberian semangat, motivasi, saran, dan penghargaan dalam menentukan tindakan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Hal ini didukung oleh teori kognitif yang memiliki pandangan bahwa setiap individu mempunyai motivasi dalam dirinya sendiri untuk memahami lingkungan dan menciptakan pengaruh bagi kehidupannya (Ylvisaker & Feeney dalam Chairani & Subandi, 2010, pp. 22–26). Faktor eksternal yang

mempengaruhi regulasi diri dapat berupa dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman sebaya (Zahro' & Giyoto, 2021, p. 141).

3. Pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri pada santriwati pondok pesantren tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

Berdasarkan hasil analisis data, pada uji regresi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh jika nilai signifikansi $< 0,05$ dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa nilai $0,001 < 0,05$. Hasil tersebut membuktikan bahwa variabel X (dukungan sosial) mempengaruhi variabel Y (regulasi diri). Berdasarkan penjelasan tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan regulasi diri pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang. Pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang memiliki pengaruh sebesar 25,4% yang dapat dilihat dari tabel output koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,254. Berdasarkan penghitungan nilai t_{hitung} dan t_{tabel} dengan nilai $3,601 > 1,685$ maka dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap regulasi diri.

Selanjutnya peneliti menemukan bahwa dukungan sosial yang paling tinggi pada santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang diperoleh dari teman sebaya sebesar 3,57 sedangkan pada regulasi diri aspek yang paling tinggi adalah aspek motivasi sebesar 3. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh positif terhadap regulasi diri terutama pada aspek motivasi. Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu bentuk ikatan secara sosial yang menggambarkan kualitas dari hubungan interpersonal antara sesama yang memiliki usia maupun tingkat kematangan yang tidak jauh berbeda (Wijaya dan Widyasavitri, 2019 p. 265-266). Hasil ini diperkuat oleh pendapat (Amin dalam Wijaya dan Widyasavitri, 2019 p. 266) yang menyebutkan bahwa sumber dukungan emosional yang tinggi dapat diperoleh dari teman sebaya yang menumbuhkan perasaan bahwa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan harga diri seseorang.

Hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa dari ketiga sumber dukungan sosial dan pada tiap-tiap aspek dukungan sosial santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang menunjukkan bahwa pengaruh aspek dukungan penghargaan jika dijumlahkan dari ketiga sumber dukungan sosial memiliki pengaruh yang paling tinggi terhadap regulasi diri dibandingkan dengan ketiga aspek dukungan sosial yang lainnya yaitu sebesar 89,03%. Dukungan penghargaan merupakan dukungan yang diberikan dalam bentuk persetujuan dan penilaian positif terhadap pendapat dan ide-ide orang lain (E. Sarafino, 1994, p. 108). Setiap individu memiliki kebutuhan dan keinginan untuk dihargai oleh orang lain disekitarnya. Dalam lingkup pondok pesantren yang mengharuskan santri untuk tinggal secara bersama-sama dapat menimbulkan keinginan untuk selalu dihargai oleh orang disekitarnya. Kebutuhan harga diri adalah kebutuhan individu untuk diakui dan diterima keberadaan dan pendapat nya oleh pihak lain (Muhibbin, 2020, p. 73). Menurut penjelasan di atas dapat diketahui bahwa santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang membutuhkan dukungan penghargaan dari orang lain yang nantinya dapat mempengaruhi tingkat regulasi dirinya.

Aspek dukungan emosional dari ketiga sumber dukungan sosial pengaruhnya terhadap regulasi diri sebesar 80,4%. Dukungan emosional mencakup rasa empati dan perhatian terhadap seseorang, yang menimbulkan rasa nyaman, dihargai dan dicintai. Dukungan ini dapat diberikan dalam bentuk perhatian, afeksi dan dengan suka rela mendengarkan keluh kesah orang lain (E. Sarafino, 1994, p. 108). Dukungan emosional dibutuhkan oleh santriwati untuk mengatur emosi maupun *mood* nya ketika proses menghafal Al-Qur'an. Perasaan yang mungkin tidak teratur sangat mungkin menyebabkan kesulitan dalam proses menghafal Al-Qur'an maka, santriwati juga memerlukan dukungan secara emosional dari orang sekitarnya agar dapat meningkatkan regulasi dirinya terutama ketika menghafal.

Aspek dukungan instrumental yaitu sebesar 62, 97%. Dukungan instrumental bersifat dukungan secara langsung, seperti bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu, bantuan finansial serta bantuan-bantuan lain

sifatnya langsung (E. Sarafino, 1994, p. 108). Sebagai seorang santri yang tinggal di pondok dan jauh dari orang tua tentunya mereka memerlukan bantuan instrumental sebagai penunjang dalam memenuhi kebutuhan ketika berada di pondok. Dalam teori kebutuhan Maslow, dukungan instrumental termasuk dalam kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan yang paling dasar pada individu (Muhibbin, 2020, p. 72-73).

Aspek dukungan sosial yang paling rendah adalah aspek dukungan informatif pengaruhnya terhadap regulasi diri sebesar 28,29%. Dukungan ini bersifat informatif yang dapat diberikan dalam bentuk saran, arahan dan umpan balik terkait bagaimana cara memecahkan suatu permasalahan (E. Sarafino, 1994, p. 108). Dalam proses menghafal Al-Qur'an tentunya santriwati akan menemui berbagai masalah dan kesulitan-kesulitan tertentu maka mereka memerlukan dukungan berupa saran maupun arahan ketika proses menghafal Al-Qur'an. Dukungan informatif yang diberikan dapat mempengaruhi tingkat regulasi diri pada santri saat proses menghafal Al-Qur'an. Dalam lingkup pondok pesantren yang fokus pada kegiatan tahfidz Al-Qur'an dukungan informatif dapat diberikan oleh tenaga pengajar yaitu ustadz/ustadzah. Penyampaian dukungan secara informatif dapat diberikan melalui pemberian saran atau terkait trik dalam menghafal Al-Qur'an yang dapat dilakukan oleh penghafal Al-Qur'an yang memiliki peran ganda yaitu sebagai mahasiwai dan pekerja. Saran diberikan dapat mendukung dan membantu menemukan jalan keluar dari kesulitan pada saat menghafal.

Analisis penjelasan di atas menunjukkan bahwa dari keempat aspek dukungan sosial, aspek yang paling penting dan berpengaruh terhadap regulasi diri bagi santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang adalah aspek dukungan penghargaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhaap regulasi diri pada santri penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dukungan sosial santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang
 - a. Tingkat dukungan sosial

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial pada santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang sebesar 60,0 % yang berada dalam kategori sedang.
 - b. Aspek utama dukungan sosial yang diterima santri

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya maka diketahui bahwa aspek dukungan sosial yang paling tinggi adalah aspek dukungan instrumental dan dukungan informatif yaitu masing-masing sebesar 3, 63.
 - c. Sumber dukungan sosial utama

Adapun sumber dukungan sosial yang paling banyak didapatkan dari dukungan sosial teman yaitu sebesar 3,57 dengan rata-rata nilai
2. Regulasi diri santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang
 - a. Tingkat regulasi diri

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pada santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang sebesar 75% yang berada pada kategori sedang.

b. Aspek utama pembentuk regulasi diri

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya maka diketahui bahwa aspek regulasi diri yang paling tinggi adalah aspek motivasi yaitu sebesar 3.00 dengan rata-rata 30.

3. Pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi diri santriwati penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang

a. Pengaruh positif atau negative

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap regulasi diri dengan persentase 25,4%. Sehingga dalam hal ini terdapat faktor sisa kurang lebih sebesar 75% yang mempengaruhi regulasi diri disebabkan oleh faktor lain.

b. Aspek pembentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh pada regulasi diri santri

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa dari keempat aspek dukungan sosial, aspek yang paling penting dan berpengaruh terhadap regulasi diri bagi santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang adalah aspek dukungan penghargaan yaitu sebesar 89,03%.

B. Saran

Berikut terdapat beberapa saran, berdasarkan penelitian ini:

1. Kepada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa regulasi diri pada santri masih berada dalam kategori sedang dan rendah sehingga masih sedikit santri yang belum memiliki regulasi diri yang tinggi. Oleh karena itu diharapkan bagi subjek penelitian untuk meningkatkan tingkat regulasi dirinya. Terutama pada aspek metakognitif dan perilaku yang tingkatnya masih rendah.

2. Kepada Orang Tua Subjek dan Tenaga Pengajar (ustadz/ustadzah)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial pada santriwati yang bersumber dari orang tua tergolong rendah, diharapkan pada

orang tua subjek dapat memberikan dukungan kepada subjek baik dukungan secara emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental maupun dukungan informasi. Maka orang tua perlu membangun komunikasi yang baik dengan anaknya supaya dukungan sosial yang diterima dari orang tua dapat meningkat.

Selanjutnya dukungan sosial yang bersumber dari ustadz/ustadzah memiliki tingkat yang masih rendah sehingga diharapkan bagi ustadz/ustadzah yang ada di lembaga tempat penelitian dapat meningkatkan bentuk-bentuk dukungan kepada santriatinya. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional yaitu lebih memahami kesulitan-kesulitan yang dialami oleh para santri ketika menghafal, dukungan penghargaan yaitu dengan memberikan apresiasi kepada santriatu yang telah mencapai target di pesantren, dukungan instrumental yaitu dapat diberikan dengan meningkatkan penyediaan sarana dan pra sarana untuk menghafal dan dukungan informasi dapat diberikan dengan memberi nasehat maupun saran-saran tertentu terkait metode menghafal.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini masih banyak keterbatasan peneliti, maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih luas lagi mengenai faktor yang mempengaruhi regulasi diri dan menggunakan model instrument dan metode penelitian yang berbeda. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel bebas lainnya untuk melihat seberapa besar pengaruh variabel tersebut terhadap regulasi diri. Selanjutnya penelitian ini juga dapat dikembangkan dengan membandingkan antara subjek berdasarkan lawan jenis. Lebih banyak lagi dalam menggali fenomena yang ada dilapangan sebelum memulai penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Jurnal Psychology Forum UMM*, 11.
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Akhmad Rozali. (n. d.).Home [YouTube Channel]. Retrieved. September 10, 2021, from <https://youtu.be/mjuhC9dnP9Y>.
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Psikologi Terapan*. 01, 15.
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Anisa Listyowati, Trei Rejeki Andayani, & Nugraha Arif Karyanta. (2012). Hubungan antara kebutuhan aktualisasi diri dan dukungan sosial dengan kematangan karir pada siswa kelas XII SMA N 2Klaten. (Skripsi). *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Apollo. (2007). *Hubungan antara Dukungan Sosial Dengan Perasaan Malu pada Remaja* [Thesis]. The Faculty of Psychology Widya Mandala University of Madiun.
- Apollo dan Andi Cahyadi. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 270.
- Aqilah, G. R. (2018). *Hubungan Social Support Dengan Self Regulated Learning Pada Santri Kelas Intensif Di Pondok Pesantren Darussalam Kersamanah Garut*. [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Aurujo, M., V. (2013). Development of A Measure of Self-regulated Practice Behavior in Skilled Performers. *Journal International Symposium on Performance Science*.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brian lakey et al. (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

- Brown, S. N., et al.(2018). Social Support Provided to Injured Student-Athletes. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*, 11. <http://csri-jiia.org>
- Cervone, D., Pervin LA, & Aliya Tussyani. (2012). *epribadian: Teori dan Penelitian* (10th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri* (1st ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Yasdar, M., & Muliyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50-60.
- Fa'izatul Maziyah. (2015). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/1243>
- Feist, G. J. (2008). *The Psychology of Science and the Origins of the Scientific Mind. Yale University Press New Haven and London*, 337.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Theories of personality* (7th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N., & Risnawati S, R. (2011). *Teori-teori psikologi* (2nd ed.). Ar-Ruzz Media.
- Ghufron & Risnawita. (2017). *Teori-teori psikologi* (Cetakan II). Ar-Ruzz Media.
- Halim, F. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar*. 3, 18.
- Hidayat, A. F. (n.d.). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prestasi Belajar Kalkulus Ii Ditinjau Dari Aspek Metakognisi, Motivasi Dan Perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*. 8.
- House, J. S., Umberson, D., & work(s);, K. R. L. R. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, 1, 293–318. <http://www.jstor.org/stable/2083320>
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and Self-regulation*. Chichester: Wiley Blackwell 544.

- Irwin, G., Herry M, S., Robert B, L., Basham, & Barbara R.Sarason. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127–139.
- Istiqomah, I. W., Sabani, N., Rahmawati, S., & Sudinadji, M. B. (2021). Development of Psychological Measurement Tools: Self Regulated Learning Scale (SRLS). *Education and Training*, 10.
- Kartika Puspitasari. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (Boarding School)*.(Disertasi). University of Muhammadiyah Malang
- King, Laura A. (2012). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif buku 2 = The science of Psychology: An appreciative view*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Latipun, L. (2019). Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 150-163.
- Lijun, L., Joonmo Son, & Nan Lin. (2011). Social Support. *In The Sage Handbook of Social Network Analysis*,. <https://www.researchgate.net/publication/261710356>
- Link, B. G., & Phelan, J. (1995). Social Conditions As Fundamental Causes of Disease. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 80. <https://doi.org/10.2307/2626958>
- Mappire, Andi.(1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya:Usaha Nasional.
- Mahmud, H. A. S., et al. (2017). *The effectiveness of self-regulation skills training on motivational orientation and academic achievement of students*. 8, 7.
- Marza, S. E. (2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atul Qurro' Sumatera Selatan. *INTELEKTUALITA*, 6(1), 145. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v6i1.1306>
- Munawarah, M., et al. (2020). Kontribusi Dukungan Teman Sebaya Terhadap Regulasi Diri Pada Remaja. *Psikovidya*, 23(2), 150–163. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.144>
- Muhibbin. M. (2020). Urgensi Teori Herarki Kebutuhan Maslow dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan* <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/edc> .15(2).69 -80.
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology* (10e [ed.]). New York: McGraw-Hill.
- Oktarina, T. D., Cahyadi, S., & Susanto, H. (2021). Adaptasi Revised-Multidimensional Scale of Perceived Social Support pada Guru di Kota Bandung. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 7(2), 289. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i2.3259>

- Paulina, M., et al. (2021). Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Palembang. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 9(1), 76–86. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.20286>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi iSelf Regulation Remaja dalam Bersosialisasi. *JP3SDM*, 8(1), 11.
- Priyatno, Duwi. (2012). Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Yogyakarta: PENERBIT ANDI.
- Purwanto, N. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Puspitasari, K. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Kawan Sebaya Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Sekolah Berasrama (Boarding School)* [Disertasi]. University of Muhammadiyah Malang.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Rahardjo, L., Setiasih, dan Setianingrum. I. (2008). Jenis dan Sumber Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*. 23(3). 277 -286.
- Rif'ati, M. I., et al. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Filsafat Ilmu*. 10.
- Rokhmatika, L., & Darminto, E. (2013). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Unggulan*. 01, 7.
- Sarafino, E. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. UnitedStates of America: JohnWiley dan Sons
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Ninth edition). Wiley.
- Sarafino Edward P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (seventh edition). UnitedStates of America: JohnWiley dan Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo
- Stanley, Mickey. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Ed.2 (2nd ed.). EGC. <http://inlislite.usm.perpusnas.go.id/inlislite3/opac/detail-opac?id=1985>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tea, T., Anakaka, D. L., & Amseke, F. (2020). Dukungan Sosial Guru dan Self Regulated Learning Siswa. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 60–79. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2193>

- Yanti, Y. S., Abdi Keraf, M. K. P., & Aipipidely, D. (2020). Dukungan Sosial Guru dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMK. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(3), 185–201. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i3.2239>
- Wijaya, A. A. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap motivasi berprestasi pada remaja awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 261.
- Zahro', W. M. & Giyoto. (2021). Analisis Regulasi Diri Santri Dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Qur'an Pada Sekolah Full Day. *JOEAI(Journal of Education and Instruction)*, 4, 10. <https://doi.org/10.31539/joeai.v4i1.2017>
- Zimet, G. D., et al. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>
- Zimmerman B. J., & Pons, M, M. (1988). *Construct validation of a strategy model of student self-regulated learning*. 3, 284–290. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.284>
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). Encourage Self Regulated Learning in the Classroom. *Metropolitan Educational Research Consortium (MERC), Virginia Commonwealth University*, 29. : http://scholarscompass.vcu.edu/merc_pubs

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

FORM BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Maziah Ulfah

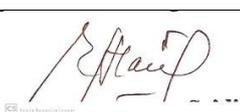
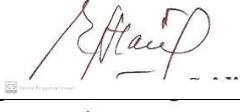
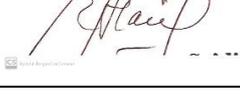
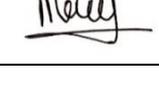
NIM : 18410022

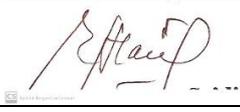
Judul Skripsi : Dukungan Sosial dan Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Oemah Al-Qur'an Malang

Alamat : Jl. Mertojoyo Selatan, No. 2, RT. 05/RW. 01. Merjosari. Kec. Lowokwaru. Kota Malang. Jawa Timur 65144

No Telepon Mahasiswa : 082359519915

Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

No	Hari/Tanggal	Pokok Bahasan	TTD Dospem	TTD Mahasiswi
1.	Rabu 26 Januari 2022	Membahas Judul Skripsi yang akan di ambil		
2.	Selasa, 1 Maret 2022	Konsultasi BAB I		
3.	Jum'at, 11 Maret 2022	Konsultasi BAB II		
4.	Kamis, 17 Maret 2022	Konsultasi BAB III		
5.	Sabtu, 19 Maret 2022	Konsultasi proposal skripsi dari BAB I –BAB		

		III		
6.	Senin, 21 Maret 2022	Persetujuan untuk mendaftar seminar proposal		
7.	Senin, 25 April 2022	Konsultasi revisi proposal skripsi setelah seminar proposal		
8.	Selasa, 21 Juni 2022	Konsultasi alat ukur penelitian skripsi		
9.	Kamis, 14 Juli 2022	Konsultasi semua penulisan skripsi dari cover-kesimpulan		
10.		Acc skripsi		

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP. 197405182005012002

LAMPIRAN 2**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

Nama : Maziah Ulfah
NIM : 18410022
Fakultas : Psikologi
Judul Proposal : *“Dukungan Sosial dan Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Al-Qur’an Malang”*.

Setelah diperiksa dan dilakukan perbaikan, skripsi dengan judul sebagaimana di atas disetujui untuk diujikan pada sidang skripsi.

Malang, 7 September 2022
Dosen Pembimbing,



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M. Si
NIP. 197405182005012002

LAMPIRAN 3

LAMPIRAN DATA SANTRI

Nama atau Inisial	Usia	Lama di Ponpes	Status atau kegiatan sehari-hari
HD	20	1,5 tahun	Menghafal Al-Qur'an saja
AH	22	2 tahun	Kuliah dan menghafal
DI	21	1,5 tahun	Kuliah dan menghafal
Uc	21	2 tahun	Kuliah dan menghafal
AN	25	6 tahun	Kuliah dan menghafal
Nmz	20	10 bulan	Kuliah dan menghafal
IU	25	5 tahun	Menghafal Al-Qur'an saja
AA	18	1	Kuliah dan menghafal
NM	23 tahun	4 tahun	Menghafal Al-Qur'an saja
DP	21	1 tahun	Kuliah, kerja dan menghafal
IT	22	1 tahun	Menghafal Al-Qur'an saja
YN	21 tahun	2 tahun	Kuliah dan menghafal
W	21	2 tahun	Kuliah dan menghafal

YK	21	8 bulan	Kuliah dan menghafal
UI	23	2 tahun	Kuliah dan menghafal
MH	23	4 th	Bekerja dan menghafal
FH	23	3,5 tahun	Kuliah dan menghafal
SI	22	3 tahun	Kuliah dan menghafal
Acha	21	2 tahun	Kuliah dan menghafal
UW	22	4 Tahun	Menghafal Al-Qur'an saja
FN	21 tahun	2 thn	Kuliah dan menghafal
RA	23	2 thn	Kuliah dan menghafal
AF	20 tahun	1 Tahun	Kuliah dan menghafal
IM	24	3 tahun	Kuliah dan menghafal
PG	20	1 tahun	Kuliah, kerja dan menghafal
ZH	22	4 tahun	Kuliah dan menghafal
FA	21 tahun	6 bulan	Kuliah dan menghafal
Ah	23	2tahun	Kuliah dan menghafal
LM	23 Tahun	1 tahun	Kuliah dan menghafal
K	21	2 tahun	Kuliah dan

			menghafal
LK	20 tahun	1 tahun	Kuliah dan menghafal
IA	23	6 bulan	Kuliah, kerja dan menghafal
AA	24	3 tahun	Kuliah dan menghafal
AS	22	18 bulan	Kuliah, kerja dan menghafal
ML	23	4 tahun	Kuliah dan menghafal
LR	22	2 tahun	Kuliah dan menghafal
RW	23	1 Tahun	Kuliah, kerja dan menghafal
RJ	22 tahun	Satu tahun	Kuliah dan menghafal
AY	21	1 tahun	Kuliah, kerja dan menghafal
YKP	23	4 tahun	Bekerja dan menghafal

LAMPIRAN 4

HASIL SURVEI AWAL

Pertanyaan

Coba ceritakan dengan sebenar-benarnya apa saja permasalahan/kendala yang anda alami ketika proses menghafal Al-Qur'an di pondok Oemah Qur'an !

Nama	Usia	Jawaban
IS	24	Kendala yang saya hadapi ketika menghafal adalah yang pertama tentang kantuk, dalam menghafal Al-Qur'an tak jarang saya mengalami kantuk yang berlebih. Yang kedua yaitu gampang bosan, saya tipe orang yang gampang bosan, Ketika baru menghafal satu dua ayat. Yang ketiga, ketiga ketika hafalan saya memerlukan waktu yang relatif banyak
SW	23	ngatur waktu nya, metode, kemauan dari diri sendiri
NA	22	Menurut saya pribadi faktor pertama yang menjadi kendala adalah diri sendiri. Baik itu dalam menjaga hafalan maupun menambah hafalan. Yang kedua adalah niat. Sering kali kita dihipnotis oleh kemalasan sehingga kita lupa niat awal kita menghafal Al-Qur'an.
H W	24	Beberapa kendala yang saya alami: 1. Seringkali saat menghafal, saya merasa bosan dan capek sehingga ayat yang dihafal tidak benar-benar lancar untuk disetorkan. 2. Manajemen waktu yang kurang tepat sehingga saya sering membuat setoran saat subuh dan beberapa kali absen setoran. 3. Kurang fokus. Selain menghafal, ada juga kewajiban sebagai mahasiswa untuk mengerjakan tugas sehingga hal tersebut membuat pikiran saya kurang fokus ketika menghafal.
R J	24	Kendala saya yaitu kurang bisa mengatur waktu saya antara hafalan dan jam kuliah dan tugas kuliah yang padat
D S	24	Kendalanya saat menghafal al quran yaitu MALES dan faktor HP
Y M	20	Wah banyak sekali. 1. Sering kali insecure sama pencapaian orang lain wkwk 2. Merasa terburu buru saat ziyadah, entah kenapa kali karena tdk mau terkejar teman sebaya jadi nya kadang ziyadah ini malah cepet ² an sehingga murojaah terbengkalai 3. Sering bgt gak fokus, kayknya gara gara aku ini sering

		<p>kepikiran omongan orang gt ya.</p> <p>4. Terkadang tertekan juga sama peraturan eval yg dibates sampe 25 hahaha.</p> <p>5. Belum bisa nyeimbangin antara ziyadah sama murojaah. Kyk gak bisa fokus kalo lagsg dua duanya. Salah satunya pasti ada mbuleeeeet setiap hari wkwk.</p> <p>6. Sering khawatir. Misal kyk udah setoran ziyadah/ murojaah nah overthingking tuh buat besoknya. Kyk besok ziyadah ku jadi ga yaa 1 lembar, atau murojaah ku bisa ga yaaa setor ¼</p> <p>7. Kadang kalo lagi ga lancar sering banget berantem ama diri sendiri.</p>
N W	21	<p>Kendala yang saya alami dalam proses menghafal adalah permasalahan mood/manajemen emosi dimana hal itu mempengaruhi lancar/tidak nya saya dalam menghafal. Ketika saya bersemangat menghafal dan sedang dalam mood baik, maka hafalan saya lancar dan saya merasa lebih tenang. Namun ketika mood saya lg tidak baik, hafalan saya susah masuk dan akhirnya overthinking sendiri.</p>
PR	21	<p>Kurangnya konsentrasi sehingga sulit menghafal. Ketika sulit tidak ada rasa semangat atau tertantang melainkan semakin malas. Kondisi lingkungan yang tidak menyenangkan.</p>
P A	21	<p>Terlalu fokus khatam jadi banyak jus yang tidak kepegang</p>
AY	21	<p>Susah mengingat hafalan dan masih belajar untuk istiqomah</p>
IT	21	<p>Kendala yang dialami hanya rasa malas saja. Kalau lagi megang hp, bawaannya leha leha banget. Tapi, pas udah dalam proses ngafal Alhamdulillah bisa diatasi. Beberapa permasalahannya dari ayatnya yang complicated (belibet), lalu ayat yang menceritakan tentang hukum-hukum, salah satunya hukum waris, hukum mentalaq wanita, dsb yang notabenenya menghabiskan waktu yang lebih untuk menghafalnya.</p>
A F	25	<p>Malesnya. Malesnya buat mulai niat ziyadah, apalagi waktu mau mulai megang Quran. Tapi kalo udah jalan, gas aja sih. Santuy.</p>
U N	22th	<p>Mungkin kendala sebenarnya ada pad diri kita sendiri, kita mau merubah tatanan menghafal atau masih sama yang begitu-gitu aja, alasannya terbesarnya mungkin waktu yang 'tak pernah sempat' padahal banyak waktu hanya saja kita yang tidak mau memanfaatkan dengan baik, tugas kalo ngomongin tugas, mungkin gak akan</p>

		pernah selesai karna kita pelajar, wajar kalau banyak tugas, kendala yang benar benar genting tidak ada, hany diri kita mau tidak merubahnya
M A	22	Melawan rasa malas yang tiba-tiba muncul
L R	20	Terlalu membuang waktu dengan hal yang tidak efektif dan membuat mengganggu hafalan
S N	20 tahun	Membagi waktu, proses mengulang-ulang hafalan(murajaah) hingga benar-benar lancar, konsisten untuk nderes menjaga hafalan agar tidak lupa.
H Q	18	Rasa Malas yang masih ada pada pribadi. Kurangnya sikap Istiqomah
H D	19	Susah Mengingat Hafalan mudah lupa, masih bermasalah dengan makharijul huruf, sulit Istiqomah muroja'ah
D Z	21	Kendala dalam memanage waktu, tenaga, dan mood. Kesibukan selama dipondok banyak sekali. Diantaranya ngaji, kuliah, ngajar, dan lain sebagainya. Disamping harus menjalankan berbagai aktivitas di sekeliling banyak santri yg membutuhkan tenaga ekstra, mood seringkli berubah dan itu terkdang menjadi pemicu adanya kendala dalam menghafal. Setidaknya jika sudah bs mengendalikan tiga hal ini kendala tersebut setidaknya akan bisa terminimalisir.
A S	21	1.Moodbooster yang kadang tidak stabil 2. Lingkungan yang kurang mendukung (banyak orang) sehingga sulit konsentrasi dalam menghafal 3. Beberapa ayat yang lafadznya masih asing dan ayat ² pendek.
F Y	23	Melawan, memaksa diri sendiri lebih sulit dalam menghafal Al-Qur'an.
Y K	21	Kurang motivasi dan malas murojaah sehingga susa menghafal dan Kurang mengatur waktu..

LAMPIRAN 5

SURAT PERNYATAAN *PROFESSIONAL JUDGMENT*

A. Surat Pernyataan *Professional Judgment* 1 (Pertama)

Penilaian Kualitatif dari *Expert Judgment* pada Variabel Penelitian Skripsi

Kepada yang terhormat bapak/ibu dosen mohon kesediaannya untuk memberikan penilaian terhadap item-item penelitian dibawah ini dengan keterangan :

A. Judul

“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Oemah Qur’an Malang”

B. Variabel penelitian

1. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah regulasi diri.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial.

C. Definisi Operasional

1. Dukungan sosial

Dukungan sosial yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu dukungan yang dapat memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikis, dihargai, diperhatikan, dibantu, dan dianggap keberadaanya oleh orang lain atau kelompok ketika berada dalam suatu permasalahan atau sedang mengalami kesulitan. Aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur metakognisi, motivasi, dan perilakunya sebagai suatu upaya dalam mencapai target tertentu. Regulasi diri ini terdiri dari tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.

D. Alat Ukur

1. Dukungan sosial

Pengukuran variabel dukungan sosial pada penelitian ini menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada tiga sumber dukungan sosial yaitu dukungan sosial dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan orang tertentu seperti orang penting lainnya (*significant other*) dengan penjelasan sebagai berikut (Zimet et al., 1988, p. 32).

2. Regulasi Diri

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi diri yaitu skala regulasi diri *Self Regulated Learning Scale* (SRLS) yang dikembangkan oleh Faruq, Istiqomah, Sabani, Rahmawati, Rivalna, Kumaidi, Sudinadji (2021). Skala SRLS ini kemudian diadaptasi oleh peneliti untuk mengukur tingkat regulasi diri pada subjek penelitian. Alat ukur SRLS ini mengacu pada definisi dan tiga aspek regulasi diri yaitu aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku menurut teori Zimmerman 1989.

Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur Penelitian Skripsi

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

Instansi : UIN Malang

Bidang Kajian : Psikologi Sosial

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : Dukungan sosial dan Regulasi diri

Tujuan pengukuran : Untuk mengetahui Pengaruh Dukungan sosial dan Regulasi diri

Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, *“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur’an Oemah Qur’an Malang”*

Atas berkenannya bapak/ibu dosen , saya ucapkan terimakasih banyak atas penilainnya.

Malang, 25 Juni 2022

(Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si)

Skala Dukungan Sosial

No	Nama Variabel	Dimensi	Aspek	Indikator	Item	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Keterangan Dan Saran
1.	Dukungan Sosial		Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	Orang tua menghibur ketika saya sedih meskipun lewat telfon (Favo)	X			
					Orang tua saya memperhatikan perkembangan dan kesehatan saya selama di pondok (Favo)	X			
					Orang tua selalu menanyakan keadaan saya meskipun hanya melalui telephone (Favo)	X			Usahakan tidak menggunakan kata selalu

		Dukungan Orang tua			Orang tua selalu sibuk, sehingga mereka tidak memperdulikan keadaan saya (Unfavo)	X			
					Orang tua tidak pernah memperhatikan saya ketika saya sedang dalam kesulitan (Unfavo)	X			
		Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan		Orang tua memberikan hadiah ketika saya mencapai target hafalan di pondok (Favo)	x			
					Orang tua selalu mendukung dan mendengarkan pendapat saya (Favo)	X			
					Orang tua tidak pernah menghargai usaha saya ketika menghafal (Unfavo)	X			

					Orang tua tidak mendukung pendapat yang saya sampaikan (Unfavo)	X			
			Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda - Bantuan langsung berupa tindakan	Orang tua memberikan uang dengan tepat waktu sehingga bisa memenuhi kebutuhan selama dipondok (Favo)	X			
					Orang tua selalu sedia menolong saya ketika saya membutuhkan mereka (Favo)	X			
					Orang tua saya sering lupa mengirimkan uang sehingga saya tidak bisa memenuhi kebutuhan saya selama dipondok (Unfavo)	X			

					Orang tua saya tidak pernah menolong saya ketika mengalami kesulitan dipondok (Unfavo)	X			
			Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	Disaat bingung dan memiliki masalah, orang tua memberikan saran dan nasihat tentang apa yang harus saya lakukan (Favo)	X			
					Disaat saya memiliki masalah , orang tua tidak pernah memberi saran/ nasehat kepada saya (Unfavo)	X			
			Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	Teman-teman memberikan perhatian ketika saya sakit dengan merawat saya (Favo)	X			
					Teman-teman turut berempati pada masalah yang saya	X			

		Dukungan Teman			alami (Favo)				
					Teman-teman saya tidak memahami saya ketika sedang mengalami permasalahan (Unfavo)	X			
					Teman-teman saya tidak peduli ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal (Unfavo)	X			
			Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	Teman-teman selalu mendengarkan pendapat saya, dan memberikan tanggapan yang baik atas apa yang telah saya utarakan (Favo)	X			
				Ketika bersama teman kamar saya merasa bahwa saya sangat dihargai oleh mereka (Favo)	X				

					Teman-teman saya tidak mau mendengarkan pendapat yang saya sampaikan (Unfavo)	X			
					Teman-teman sekamar saya tidak pernah menghargai keberadaan saya (Unfavo)	X			
			Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda - Bantuan langsung berupa tindakan	Ketika membutuhkan sesuatu barang teman-teman selalu bersedia memberikan bantuannya (Favo)	X			Lebih baik kalimat nya diperjelas, diperjelas bentuk bantuannya
					Teman-teman membantu saya ketika saya meminta bantuan untuk		x		Apakah menyimak adalah instrumental ?

					menyimakkan hafalan Al-Qur'an (Favo)				
					Teman-teman saya tidak pernah memberi bantuan ketika saya membutuhkan suatu barang atau pertolongan (Unfavo)	X			
					Teman-teman saya tidak pernah bersedia menyimak hafalan saya (Unfavo)		x		Apakah menyimak adalah instrumental ?
			Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya memberi saran/nasehat	x			

				kepada saya (Favo)				
				Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya tidak memberikan saran/nasehat untuk menemukan jalan keluar (Unfavo)	x			
		Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	Ustadz/Ustadzah Memahami kesulitan yang sedang saya alami (Favo)	x			
				Ustadz/ustadzah peduli dengan kesulitan yang saya alami ketika menghafal (Favo)	x			

		Dukungan Guru (Ustadz/ustadzah)		Ustadz/ustadzah tidak memperdulikan atas kesulitan yang saya alami ketika menghafal (Unfavo)	x				
				Ustad/ustadzah tidak pernah memperhatikan dan memahami kesulitan yang saya alami saat menghafal (Unfavo)	x				
			Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	Ustadz /ustadzah memberi pujian terhadap pencapaian saya dalam menghafal Al-Qur'an (Favo)	x			
					Ustadz/ustadzah mendukung atas pendapat yang saya sampaikan terkait sistem menghafal di pondok (Favo)	X			

					Ustadz/ustadzah tidak pernah memberi pujian terhadap pencapaian saya dalam menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	X			
					Ustadz/ustadzah tidak mendukung atas pendapat yang saya sampaikan terkait sistem menghafal di pondok (Unfavo)	X			
			Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda	Ustadz/ustadzah memerikan fasilitas berupa Al-Qur'an dalam kitab-kitab lain yang saya butuhkan	X			

				- Bantuan langsung berupa tindakan	selama dipondok(Favo)				
					Ustadz/ustadzah memberikan pertolongan ketika ada yang sakit di pondok (Favo)	X			
					Ustadz/ustadzah tidak pernah ikut campur jika ada permasalahan dipondok (Unfavo) Ustadz/ustadzah tidak memberikan fasilitas untuk menghafal Al-Qur'an di pondok (Unfavo)	X			
			Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	Ustadz/Ustadzah turut memberikan arahan ketika terjadi kesulitan saat menghafal (Favo)	X			

					Ustadz/ustadzah selalu memberikan motivasi kepada saya ketika saya mulai menyerah dalam menghafal (Favo)	X			
					Ustadz dan ustadzah tidak memberi arahan kepada saya agar menemukan strategi yang baik dalam menghafal (Unfavo)	X			
					Ustadz/ustadzah tidak pernah membrikan motivasi tentang Al-Qur'an (Unfavo)	X			

Skala Regulasi Diri

No	Nama Variabel	Aspek	Indikator	Item	Review			Keterangan Dan Saran
					Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1.	Regulasi diri	Metakognitif	Monitor diri	Saya akan memantau hafalan saya dengan melihat kemampuan menghafal dari hari kehari (Favo)	x			
				Saya mampu mencapai target hafalan Al-Qur'an yang saya buat (Favo)	x			
				Saya mampu melawan godaan (kesulitan) yang saya alami ketika menghafal Al-Qur'an (Favo)	x			
				Saya mudah menyerah ketika proses menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	x			

				Ketika ada godaan atau kesulitan saya menjadi tidak fokus dalam menghafal (Unfavo)	x			
				Saya mudah terpengaruh oleh kegiatan diluar pondok yang tidak bermanfaat (Unfavo)	x			
			Perencanaan	Saya membuat perencanaan waktu untuk membuat hafalan baru (Favo)	x			
				Saya mempunyai jadwal untuk menghafal sehari-hari (Favo)	x			
				Saya membuat strategi nderes yang efektif agar tidak merusak semua hafalan saya (Favo)	x			
				Saya mengalami kesulitan menetapkan target dalam menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	x			
				Saya tidak terlalu memperhatikan apakah target yang telah saya buat tercapai atau tidak(Unfavo)	x			

				Saya tidak pernah mengatur kegiatan sehari-hari terutama ketika menghafal (Unfavo)	x		
		Evaluasi	Saya akan mengevaluasi hasil dari menghafal saya supaya tahu perbaikan apa yang harus dilakukan (Favo)	x			Agak overlap dengan item no 1 monitor diri? cek lagi
			Saya akan melihat rencana yang sudah dibuat (setelah terlaksana) untuk mencari tahu apa yang sudah terlaksana dan belum terlaksana (Favo)	x			
			Saya tidak pernah melakukan evaluasi terhadap proses menghafal yang saya lakukan (Unfavo)	x			
		Kontrol keyakinan	Saya menanamkan keyakinan dalam diri tentang kemampuan dalam menyelesaikan hafalan sampai khatam 30 juz (Favo)	x			

		Motivasi						
			Ketika mengalami permasalahan dalam menghafal, saya yakin bahwa saya akan menemukan jalan keluar yang terbaik (Favo)	x				
			Saya merasa tidak yakin atas kemampuan yang saya miliki dalam menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	x				
			Ketika mengalami kesulitan dalam menghafal, saya tidak akan menemukan jalan keluar untuk menyelesaikannya (Unfavo)	x				
			Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain (Unfavo)	x				
		Motivasi ekstrinsik	Saya mendapat pujian dari ustadz/ustadzah ketika setoran saya lancar (Favo)	x				
			Saya mampu bertahan untuk tetap menghafal sampai saat ini karena	x				

				motivasi dari orang sekitar (Favo)				
				Ketika saya melihat teman saya malas dalam menghafal saya juga ikut merasa malas (Unfavo)	x			
		Motivasi intrinsik		Saya setoran paling awal agar lebih cepat untuk membuat hafalan baru (Favo)	x			
				Saya memiliki tekad yang kuat dalam menghafal Al-qur'an (Favo)	x			
				Setiap kali setoran ke ustadz/ustadzahs aya memilih setoran paling akhir (Unfavo)	x			
	Perilaku	Menyeleksi		Saya akan mengecek setiap yang sudah dilakukan agar tahu hal yang bisa dilakukan lagi dan tidak (Favo)	x			
				Saya akan memilah kegiatan yang baik dan buruk sebelum dilakukan (Favo)	x			

				Saya tidak bisa menyeleksi hal-hal yang seharusnya saya lakukan dengan hal-hal yang tidap perlu untuk dilakukan (Unfavo)	x			
			Memanfaatkan	Tempat tinggal dan lingkungan mendukung kegiatan menghafal saya (Favo)	x			
				Saya mengerti bagaimana saya harus bersikap di pondok pesantren dan kampus (Favo)	x			

B. Surat Pernyataan *Professional Judgment* 2(ke dua)

Surat Pernyataan Penilaian Alat Ukur Penelitian Skripsi

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novia Solichah

Instansi : UIN Malang

Bidang Kajian : Psikologi Pendidikan

telah membaca dan memberi penilaian terhadap item-item yang terdapat di dalam alat ukur berikut :

Nama alat ukur : Dukungan sosial dan Regulasi diri

Tujuan pengukuran : Untuk mengetahui Pengaruh Dukungan sosial dan Regulasi diri

Tujuan penggunaan : Penelitian untuk tugas akhir dengan judul, "*Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Diri pada Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Oemah Al-Qur'an Malang*"

Atas berkenannya bapak/ibu dosen , saya ucapkan terimakasih banyak atas penilainnya.

Malang, 22 Juni 2022

(Novia Solichah)

Skala Dukungan Sosial

No	Nama Variabel	Dimensi	Aspek	Indikator	Item	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	Keterangan Dan Saran
1.	Dukungan Sosial		Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	Orang tua menghibur ketika saya sedih meskipun lewat telfon (Favo)	√			
					Orang tua saya memperhatikan perkembangan dan kesehatan saya selama di pondok (Favo)	√			
					Orang tua sering menanyakan keadaan saya meskipun hanya melalui telephone (Favo)	√			
					Orang tua selalu sibuk, sehingga mereka tidak memperdulikan keadaan saya (Unfavo)	√			
		Dukungan Orang tua							

					Orang tua tidak pernah memperhatikan saya ketika saya sedang dalam kesulitan (Unfavo)	√			
			Dukungan Penghargaan - Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan		Orang tua memberikan hadiah ketika saya mencapai target hafalan di pondok (Favo)	√			
					Orang tua mendukung dan mendengarkan pendapat saya (Favo)	√			
					Orang tua tidak pernah menghargai usaha saya ketika menghafal (Unfavo)	√			
					Orang tua tidak mendukung pendapat yang saya sampaikan (Unfavo)	√			
			Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda	Orang tua memberikan uang dengan tepat waktu sehingga bisa memenuhi kebutuhan selama dipondok (Favo)	√			

				- Bantuan langsung berupa tindakan					
					Orang tua bersedia menolong saya ketika saya membutuhkan mereka (Favo)	√			
					Orang tua saya sering lupa mengirimkan uang sehingga saya tidak bisa memenuhi kebutuhan saya selama dipondok (Unfavo)	√			
					Orang tua saya tidak pernah menolong saya ketika mengalami kesulitan dipondok (Unfavo)	√			
			Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	Disaat bingung dan memiliki masalah, orang tua memberikan saran dan nasihat tentang apa yang harus saya lakukan (Favo)	√			

					Disaat saya memiliki masalah , orang tua tidak pernah memberi saran/ nasehat kepada saya (Unfavo)	√			
			Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	Teman-teman memberikan perhatian ketika saya sakit dengan merawat saya (Favo)	√			
					Teman-teman turut berempati pada masalah yang saya alami (Favo)	√			
					Teman-teman saya tidak memahami saya ketika sedang mengalami permasalahan (Unfavo)	√			
		Dukungan Teman			Teman-teman saya tidak peduli ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal (Unfavo)	√			

			Dukungan Penghargaan	<ul style="list-style-type: none"> - Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan 	<p>Teman-teman mendengarkan pendapat saya, dan memberikan tanggapan yang baik atas apa yang telah saya utarakan (Favo)</p> <p>Ketika bersama teman kamar saya merasa bahwa saya sangat dihargai oleh mereka (Favo)</p> <p>Teman-teman saya tidak mau mendengarkan pendapat yang saya sampaikan (Unfavo)</p> <p>Teman-teman sekamar saya tidak pernah menghargai keberadaan saya (Unfavo)</p>	√				
			Dukungan Instrumental	<ul style="list-style-type: none"> - Bantuan langsung berupa barang/benda 	(Favo)	√				

				- Bantuan langsung berupa tindakan	Teman-teman membantu saya ketika saya meminta bantuan untuk menyimak hafalan Al-Qur'an (Favo)	√			
					Teman-teman saya tidak pernah memberi bantuan ketika saya membutuhkan suatu barang atau pertolongan (Unfavo)	√			
					Teman-teman saya tidak pernah bersedia menyimak hafalan saya (Unfavo)	√			
			Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	Ketika saya mengalami kesulitan dalam	√			

					menghafal, teman saya memberi saran/nasehat kepada saya (Favo)				
					Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya tidak memberikan saran/nasehat untuk menemukan jalan keluar (Unfavo)	√			
			Dukungan emosional	- Empati - Kepedulian - Perhatian	Ustadz/Ustadzah Memahami kesulitan yang sedang saya alami (Favo)	√			
					Ustadz/ustadzah peduli dengan kesulitan yang saya alami ketika menghafal (Favo)	√			

		Dukungan Guru (Ustadz/ustadzah)			Ustadz/ustadzah tidak memperdulikan atas kesulitan yang saya alami ketika menghafal (Unfavo)	√			
					Ustad/ustadzah tidak pernah memperhatikan dan memahami kesulitan yang saya alami saat menghafal (Unfavo)	√			
			Dukungan Penghargaan	- Penghargaan positif - Dukungan atas ide atau gagasan	Ustadz /ustadzah memberi pujian terhadap pencapaian saya dalam menghafal Al-Qur'an (Favo)	√			
					Ustadz/ustadzah mendukung atas pendapat yang saya sampaikan terkait sistem menghafal di pondok (Favo)	√			

					Ustadz/ustadzah tidak pernah memberi pujian terhadap pencapaian saya dalam menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	√			
					Ustadz/ustadzah tidak mendukung atas pendapat yang saya sampaikan terkait sistem menghafal di pondok (Unfavo)	√			
			Dukungan Instrumental	- Bantuan langsung berupa barang/benda - Bantuan langsung berupa tindakan	Ustadz/ustadzah memerikan fasilitas berupa Al-Qur'an dalam kitab-kitab lain yang saya butuhkan selama dipondok (Favo)	√			
					Ustadz/ustadzah memberikan pertolongan ketika ada yang sakit di pondok (Favo)	√			

					Ustadz/ustadzah tidak pernah ikut campur jika ada permasalahan dipondok (Unfavo)				
					Ustadz/ustadzah tidak memberikan fasilitas untuk menghafal Al-Qur'an di pondok (Unfavo)	√			
			Dukungan informatif	- Nasehat - Saran	Ustadz/Ustadzah turut memberikan arahan ketika terjadi kesulitan saat menghafal (Favo)	√			
					Ustadz/ustadzah selalu memberikan motivasi kepada saya ketika saya mulai menyerah dalam menghafal (Favo)	√			

					Ustadz dan ustadzah tidak memberi arahan kepada saya agar menemukan strategi yang baik dalam menghafal (Unfavo)	√			
					Ustadz/ustadzah tidak pernah membrikan motivasi tentang Al-Qur'an (Unfavo)	√			

Skala Regulasi Diri

No	Nama Variabel	Aspek	Indikator	Item	Review			Keterangan Dan Saran
					Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1.	Regulasi diri		Monitor diri	Saya mampu mencapai target hafalan Al-Qur'an yang saya buat (Favo)	√			

		Metakognitif		Saya mampu melawan godaan (kesulitan) yang saya alami ketika menghafal Al-Qur'an (Favo)	√				
				Saya mudah menyerah ketika proses menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	√				
				Ketika ada godaan atau kesulitan saya menjadi tidak fokus dalam menghafal (Unfavo)	√				
				Saya mudah terpengaruh oleh kegiatan diluar pondok yang tidak bermanfaat (Unfavo)	√				
			Perencanaan		Saya membuat perencanaan waktu untuk membuat hafalan baru (Favo)	√			
					Saya mempunyai jadwal untuk menghafal sehari-hari (Favo)	√			
					Saya membuat strategi nderes yang efektif agar tidak merusak semua hafalan saya (Favo)	√			

				Saya mengalami kesulitan menetapkan target dalam menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	√			
				Saya tidak terlalu memperhatikan apakah target yang telah saya buat tercapai atau tidak(Unfavo)	√			
				Saya tidak pernah mengatur kegiatan sehari-hari terutama ketika menghafal (Unfavo)	√			
			Evaluasi	Saya akan mengevaluasi hasil dari menghafal saya supaya tahu perbaikan apa yang harus dilakukan (Favo)	√			
				Saya akan melihat rencana yang sudah dibuat (setelah terlaksana) untuk mencari tahu apa yang sudah terlaksana dan belum terlaksana (Favo)	√			

				Saya tidak pernah melakukan evaluasi terhadap proses menghafal yang saya lakukan (Unfavo)	√			
		Motivasi	Kontrol keyakinan	Saya menanamkan keyakinan dalam diri tentang kemampuan dalam menyelesaikan hafalan sampai khatam 30 juz (Favo)	√			
				Ketika mengalami permasalahan dalam menghafal, saya yakin bahwa saya akan menemukan jalan keluar yang terbaik (Favo)	√			
				Saya merasa tidak yakin atas kemampuan yang saya miliki dalam menghafal Al-Qur'an (Unfavo)	√			
				Ketika mengalami kesulitan dalam menghafal, saya tidak akan menemukan jalan keluar untuk menyelesaikannya (Unfavo)	√			
				Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain (Unfavo)	√			
							√	

		Motivasi	ekstrinsik	Saya mendapat pujian dari ustadz/ustadzah ketika setoran saya lancar (Favo)	√			
				Saya mampu bertahan untuk tetap menghafal sampai saat ini karena motivasi dari orang sekitar (Favo)	√			
				Ketika saya melihat teman saya malas dalam menghafal saya juga ikut merasa malas (Unfavo)	√			
			intrinsik	Saya setoran paling awal agar lebih cepat untuk membuat hafalan baru (Favo)	√			
				Saya memiliki tekad yang kuat dalam menghafal Al-qur'an (Favo)	√			
				Setiap kali setoran ke ustadz/ustadzah saya memilih setoran paling akhir (Unfavo)	√			
		Perilaku	Menyeleksi	Saya akan mengecek setiap yang sudah dilakukan agar tahu hal yang bisa dilakukan lagi dan tidak (Favo)	√			
				Saya akan memilah kegiatan yang baik dan buruk sebelum dilakukan (Favo)	√			

				Saya tidak bisa menyeleksi hal-hal yang seharusnya saya lakukan dengan hal-hal yang tidak perlu untuk dilakukan (Unfavo)	√			
			Memanfaatkan	Tempat tinggal dan lingkungan mendukung kegiatan menghafal saya (Favo)	√			
				Saya mengerti bagaimana saya harus bersikap di pondok pesantren dan kampus (Favo)	√			

LAMPIRAN 6**LAMPIRAN SKALA YANG DISEBARKAN****Skala Dukungan Sosial**

Nama :
 Usia :
 Lama diponpes :
 Status/Kegiatan sehari-hari :

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk mengisi pilihan jawaban yang terdapat pada kolom yang telah disediakan. Setiap pernyataan ada satu jawaban yang harus anda pilih. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda pada saat hari aktif setoran (aktif pondok). Lalu berilah tanda silang (x) pada kolom jawaban yang tersedia.

Keterangan:

- 1 = Sangat tidak sesuai
- 2 = Tidak sesuai
- 3 = Sesuai
- 4 = Sangat Sesuai

Bagian 1**(Dukungan sosial)**

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Orang tua memahami keadaan saya ketika di pondok				
2.	Orang tua saya memperhatikan perkembangan dan kesehatan saya selama di pondok				

3. Orang tua menanyakan keadaan saya dipondok meskipun hanya melalui telephone
4. Orang tua saya sibuk, sehingga mereka tidak memperdulikan keadaan saya
5. Orang tua tidak pernah memperhatikan saya ketika saya sedang dalam kesulitan
6. Orang tua memberikan hadiah ketika saya mencapai target hafalan di pondok
7. Orang tua mendukung dan mendengarkan pendapat saya
8. Orang tua tidak pernah menghargai usaha saya ketika menghafal
9. Orang tua tidak mendukung pendapat yang saya sampaikan
10. Orang tua memberikan uang dengan tepat waktu sehingga bisa memenuhi kebutuhan selama dipondok
11. Orang tua bersedia menolong saya ketika saya membutuhkan mereka
12. Orang tua saya sering lupa mengirimkan uang sehingga saya tidak bisa memenuhi kebutuhan saya selama dipondok
13. Orang tua saya tidak bersedia menolong saya ketika mengalami kesulitan dipondok
14. Disaat saya bingung dan memiliki masalah, orang tua memberikan saran dan nasihat tentang apa yang harus saya lakukan
15. Disaat saya memiliki masalah , orang tua tidak pernah memberi saran/ nasehat kepada saya

16. Teman-teman memberikan perhatian ketika saya sakit dengan merawat saya
17. Teman-teman turut berempati pada masalah yang saya alami
18. Teman-teman saya tidak memahami saya ketika sedang mengalami permasalahan
19. Teman-teman saya tidak peduli ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal
20. Teman-teman mendengarkan pendapat saya, dan memberikan tanggapan yang baik atas apa yang telah saya utarakan
21. Ketika bersama teman kamar saya merasa bahwa saya sangat dihargai oleh mereka
22. Teman-teman saya tidak mau mendengarkan pendapat yang saya sampaikan
23. Teman-teman sekamar saya tidak pernah menghargai keberadaan saya
24. Ketika saya membutuhkan pensil saat menghafal, teman saya bersedia untuk meminjamkannya
25. Teman-teman membantu saya ketika saya meminta bantuan untuk menyimak hafalan Al-Qur'an
26. Teman-teman saya tidak pernah memberi bantuan ketika saya membutuhkan suatu barang atau pertolongan
27. Teman-teman saya tidak pernah bersedia menyimak hafalan saya
28. Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya

- memberi saran/nasehat kepada saya
29. Ketika saya mengalami kesulitan dalam menghafal, teman saya tidak memberikan saran/nasehat untuk menemukan jalan keluar
 30. Ustadz/Ustadzah Memahami kesulitan yang sedang saya alami
 31. Ustadz/ustadzah peduli dengan kesulitan yang saya alami ketika menghafal
 32. Ustadz/ustadzah tidak memperdulikan atas kesulitan yang saya alami ketika menghafal
 33. Ustadz/ustadzah tidak pernah memperhatikan dan memahami kesulitan yang saya alami saat menghafal
 34. Ustadz /ustadzah memberi pujian terhadap pencapaian saya dalam menghafal Al-Qur'an
 35. Ustadz/ustadzah mendukung atas pendapat yang saya sampaikan terkait sistem menghafal di pondok
 36. Ustadz/ustadzah tidak pernah memberi pujian terhadap pencapaian saya dalam menghafal Al-Qur'an
 37. Ustadz/ustadzah tidak mendukung atas pendapat yang saya sampaikan terkait sistem menghafal di pondok
 38. Ustadz/ustadzah memerikan fasilitas berupa Al-Qur'an dalam kitab-kitab lain yang saya butuhkan selama dipondok
 39. Ustadz/ustadzah memberikan pertolongan ketika ada yang sakit di pondok

40. Ustadz/ustadzah tidak pernah ikut campur jika ada permasalahan dipondok
41. Ustadz/ustadzah tidak memberikan fasilitas untuk menghafal Al-Qur'an di pondok
42. Ustadz/Ustadzah turut memberikan arahan ketika terjadi kesulitan saat menghafal
43. Ustadz/ustadzah memberikan motivasi kepada saya ketika saya mulai menyerah dalam menghafal
44. Ustadz dan ustadzah tidak memberi arahan kepada saya agar menemukan strategi yang baik dalam menghafal
45. Ustadz/ustadzah tidak pernah membrikan motivasi tentang Al-Qur'an

Bagian 2
(Regulasi diri)

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya mampu mencapai target hafalan Al- Qur'an yang saya buat				
2.	Saya mampu melawan godaan (kesulitan) yang saya alami ketika menghafal Al-Qur'an				
3.	Saya mudah menyerah ketika proses menghafal Al-Qur'an				
4.	Ketika ada godaan atau kesulitan saya menjadi tidak fokus dalam menghafal				
5.	Saya mudah terpengaruh oleh kegiatan diluar pondok yang tidak				

bermanfaat

6. Saya membuat perencanaan waktu untuk membuat hafalan baru
7. Saya mempunyai jadwal untuk menghafal sehari-hari
8. Saya membuat strategi nderes yang efektif agar tidak merusak semua hafalan saya
9. Saya mengalami kesulitan menetapkan target dalam menghafal Al-Qur'an
10. Saya tidak terlalu memperhatikan apakah target yang telah saya buat tercapai atau tidak
11. Saya tidak pernah mengatur kegiatan sehari-hari terutama ketika menghafal
12. aya akan mengevaluasi hasil dari menghafal saya supaya tahu perbaikan apa yang harus dilakukan
13. Saya akan melihat rencana yang sudah dibuat (setelah terlaksana) untuk mencari tahu apa yang sudah terlaksana dan belum terlaksana
14. Saya tidak pernah melakukan evaluasi terhadap proses menghafal yang saya lakukan
15. Saya menanamkan keyakinan dalam diri tentang kemampuan dalam menyelesaikan hafalan sampai khatam 30 juz
16. Ketika mengalami permasalahan dalam menghafal, saya yakin bahwa saya akan menemukan jalan keluar yang terbaik
17. Saya merasa tidak yakin atas kemampuan yang saya miliki dalam menghafal Al-Qur'an
18. Ketika mengalami kesulitan dalam

menghafal, saya tidak akan menemukan jalan keluar untuk menyelesaikannya

19. Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain
20. Saya mendapat pujian dari ustadz/ustadzah ketika setoran saya lancar
21. Saya mampu bertahan untuk tetap menghafal sampai saat ini karena motivasi dari orang sekitar
22. Ketika saya melihat teman saya malas dalam menghafal saya juga ikut merasa malas
23. Saya setoran paling awal agar lebih cepat untuk membuat hafalan baru
24. Saya memiliki tekad yang kuat dalam menghafal Al-qur'an
25. Setiap kali setoran ke ustadz/ustadzahs aya memilih setoran paling akhir
26. Saya akan mengecek setiap yang sudah dilakukan agar tahu hal yang bisa dilakukan lagi dan tidak
27. Saya akan memilah kegiatan yang baik dan buruk sebelum dilakukan
28. Saya tidak bisa menyeleksi hal-hal yang seharusnya saya lakukan dengan hal-hal yang tidak perlu untuk dilakukan
29. Tempat tinggal dan lingkungan mendukung kegiatan menghafal saya
30. Saya mengerti bagaimana saya harus bersikap di pondok pesantren

LAMPIRAN 7

A. HASIL UJI VALIDITAS SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Correlations

	Total	
X0 1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.744** .000 40
X0 2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.657** .000 40
X0 3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.567** .000 40
X0 4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.537** .000 40
X0 5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.448** .004 40
X0 6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.547** .000 40
X0 7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	.502** .001

	N	40
8	X0 Pearson Correlation	.706**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
9	X0 Pearson Correlation	.583**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
0	X1 Pearson Correlation	.334*
	Sig. (2-tailed)	.035
	N	40
1	X1 Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
2	X1 Pearson Correlation	.365*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	40
3	X1 Pearson Correlation	.318*
	Sig. (2-tailed)	.045
	N	40
4	X1 Pearson Correlation	.640**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
5	X1 Pearson Correlation	.611**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40

X1 6	Pearson Correlation	.483**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
X1 7	Pearson Correlation	.464**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	40
X1 8	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
X1 9	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X2 0	Pearson Correlation	.449**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	40
X2 1	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X2 2	Pearson Correlation	.768**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X2 3	Pearson Correlation	.499**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	40
X2	Pearson Correlation	.631**

4	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X2 5	Pearson Correlation	.416**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	40
X2 6	Pearson Correlation	.474**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
X2 7	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X2 8	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X2 9	Pearson Correlation	.594**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X3 0	Pearson Correlation	.462**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	40
X3 1	Pearson Correlation	.564**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X3 2	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000

N	40
X3 3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.744** .000 40
X3 4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.634** .000 40
X3 5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.364* .021 40
X3 6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.636** .000 40
X3 7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.746** .000 40
X3 8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.290 .069 40
X3 9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.456** .003 40
X4 0	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N
	.649** .000 40

X4 1	Pearson Correlation	.246
	Sig. (2-tailed)	.126
	N	40
X4 2	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X4 3	Pearson Correlation	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X4 4	Pearson Correlation	.760**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
X4 5	Pearson Correlation	.549**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Tot al	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	40

B. HASIL UJI VALIDITAS SKALA REGULASI DIRI

Correlations

	Total
Y01 Pearson Correlation	.769**
Sig. (2-tailed)	.000

N	40
Y02 Pearson Correlation	.541**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y03 Pearson Correlation	.686**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y04 Pearson Correlation	.454**
Sig. (2-tailed)	.003
N	40
Y05 Pearson Correlation	.462**
Sig. (2-tailed)	.003
N	40
Y06 Pearson Correlation	.593**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y07 Pearson Correlation	.650**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y08 Pearson Correlation	.569**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y09 Pearson Correlation	.687**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40

Y10	Pearson Correlation	.699**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y11	Pearson Correlation	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y12	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y13	Pearson Correlation	.588**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y14	Pearson Correlation	.531**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y15	Pearson Correlation	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y16	Pearson Correlation	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y17	Pearson Correlation	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y18	Pearson Correlation	.686**

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y19	Pearson Correlation	.468**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	40
Y20	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y21	Pearson Correlation	.443**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	40
Y22	Pearson Correlation	.350*
	Sig. (2-tailed)	.027
	N	40
Y23	Pearson Correlation	.412**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	40
Y24	Pearson Correlation	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	40
Y25	Pearson Correlation	.268
	Sig. (2-tailed)	.094
	N	40
Y26	Pearson Correlation	.488**
	Sig. (2-tailed)	.001

N	40
Y27 Pearson Correlation	.596**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y28 Pearson Correlation	.594**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y29 Pearson Correlation	.637**
Sig. (2-tailed)	.000
N	40
Y30 Pearson Correlation	-.479**
Sig. (2-tailed)	.002
N	40
Tota Pearson Correlation	1
Sig. (2-tailed)	
N	40

LAMPIRAN 8**HASIL UJI RELIABILITAS SKALA****SKALA DUKUNGAN SOSIAL****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.946	.951	41

SKALA REGULASI DIRI**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.917	.920	29