

## ***Social Support* Sebagai Upaya Peningkatan *Self Regulated Learning* Pada Siswa Dalam Mengatasi *Academic Boredom* Selama Pembelajaran *Online***

Fajar A Nawir<sup>1</sup>, Rahmawati Syam<sup>\*1)2</sup>, Agun Sesar<sup>3</sup>, Andi Azwar Dwiyani

<sup>1234</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: fajarnawir82@gmail.com rahmawatysyam@unm.ac.id

**Abstrak.** Pembelajaran daring yang telah dilaksanakan selama satu tahun dalam masa pandemi *Covid-19* membuat sejumlah siswa mengeluh akan kebosanan akademik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menjelaskan bagaimana peran *social support* dalam upaya meningkatkan *self regulated learning* untuk mengatasi *academic boredom* pada siswa agar pembelajaran *online* bisa menjadi efektif. Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan teknik studi kepustakaan (*literature review*). Karya tulis ini dilakukan dengan metode studi kepustakaan. Oleh karena itu, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya yang relevan dengan masalah yang akan dikaji. Dalam penelitian dibahas mengenai sejumlah penelitian yang menyatakan tentang kebosanan yang dialami siswa selama masa pembelajaran daring. Selain itu, dalam penelitian ini juga diulas mengenai peran *self regulated learning* dalam membantu siswa sebelum dan selama pembelajaran jarak jauh dilaksanakan. Melalui penelitian ini diperoleh bahwa sejumlah penelitian terdahulu mengungkapkan jika dukungan sosial (*social support*) dapat meningkatkan *self-regulated learning*. Peran *social support* yaitu memberikan kesadaran bagi siswa melalui dorongan emosional, apresiasi, dan informasi dengan harapan siswa akan lebih termotivasi mengikuti *self-regulated learning*. Dapat disimpulkan untuk menciptakan pembelajaran yang efektif, dapat dimulai dengan mengupayakan *social support* dalam mengoptimalkan *self regulated learning* pada siswa agar tidak cepat mengalami *academic boredom*. Kelemahan dalam penelitian ini adalah karena tidak melakukan pembuktian secara empiris dengan menggunakan teknik penelitian kuantitatif untuk menilai validitas informasi yang disajikan.

**Keywords:** *social support, self-regulated learning, academic boredom*

**Abstract.** Online learning that has been implemented for one year during the Covid-19 pandemic has made a number of students complain of academic boredom. The purpose of this research is to explain the role of social support in an effort to improve self-regulated learning to overcome academic boredom in students so that online learning can be effective. This type of research is research using literature study techniques (literature review). This paper was conducted using the library study method. Therefore, the technique of collecting data in this study is to find data about things or variables in the form of notes, books, papers or articles, journals and so on that are relevant to the problem to be studied. The research discussed a number of studies which stated the boredom experienced by students during the online learning period. In addition, this research also reviews the role of self-regulated learning in helping students before and during distance learning. Through this research it was found that a number of previous studies revealed that social support (social support) can increase self-regulated learning. The role of social support is to provide awareness for students through emotional encouragement, appreciation, and information with the hope that students will be more motivated to follow self-regulated learning. It can be concluded that to create effective learning, it can be started by seeking social support in optimizing self-regulated learning for students so they don't quickly experience academic boredom. The weakness in this study is that it did not empirically prove it by using quantitative research techniques to assess the validity of the information presented.

**Keywords:** Dukungan sosial, belajar mandiri, kebosanan akademik



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

### **Pendahuluan**

Pendidikan di Indonesia sejak tahun 2020 beralih fungsi sementara dari pembelajaran tatap muka (*offline*) ke pembelajaran jarak jauh (*online*). Mulai dari jenjang TK hingga Perguruan Tinggi semua dengan aturan

pemerintah daerah masing-masing menjalankan aktivitas pendidikannya dengan *online*. Hal ini dikarenakan pandemi *Covid-19* sampai saat ini masih terjadi di Indonesia dengan angka penyebarannya yang masih tinggi, bahkan virus tersebut dikonfirmasi telah bermutasi banyak salah satunya varian delta yang dimana varian

ini dapat menyebar dengan cepat dan tentunya sangat membahayakan bagi semua kalangan. Akibatnya seluruh sector salah satunya pendidikan saat ini sedang dalam tahap transisi yang menimbulkan banyak masalah.

Masalah yang paling sering terjadi adalah *academic boredom* yang sering dialami oleh siswa. *academic boredom* adalah istilah dimana suatu individu merasakan kebosanan dalam pembelajarannya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Satgas Covid-19 yang dirilis oleh Kompas.com (Kasih, 2020) menunjukkan bahwa 47% anak Indonesia merasa bosan dirumah, 35% merasa khawatir akan ketertinggalan pelajaran, 15% anak merasa tidak aman, 20% anak merindukan teman-temannya, dan 10% anak merasa khawatir dengan kondisi ekonomi keluarga. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat hasilnya yang paling tinggi dari survey tersebut adalah rasa kebosanan anak dirumah kemudian diikuti dengan khawatir akan ketinggalan pelajaran. Oleh karena itu, kami melihat bahwa perlu adanya *self regulated learning* yang yang dapat mengupayakan siswa – siswa lebih mengelola secara efektif pembelajarannya sendiri. Menurut (Azmi, 2016) *self regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku yang kemudian diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Salah satu bentuk konteks lingkungan yang diperlukan dalam meningkatkan *self regulated learning* adalah adanya dukungan dari sosial atau *social support*. Namun dalam pembelajaran *online* saat ini, *social support* menjadi masalah yang dialami para siswa sehingga mudah bagi para siswa merasakan kejenuhan atau *academic boredom* dalam pembelajaran yang mengakibatkan proses pembelajaran tidak efektif.

Berdasarkan uraian diatas hal ini diperlukan untuk tidak membiarkan para siswa merasakan kondisi psikologis yang sering terjadi saat ini seperti kecemasan, depresi, kebosanan dan lain lain. Dengan meningkatkan *social support* diharapkan para siswa mampu melakukan *self regulated learning* agar proses pembelajaran yang dilakukan tetap menjadi efektif dimasa pandemi Covid-19 yang sedang terjadi di Indonesia. Seperti yang dijelaskan oleh Sun,

2014 dalam (Firman & Rahayu, 2020) bahwa belajar online dapat menuntut para pelajar untuk, mempersiapkan sendiri pembelajarannya, mengatur, dan mengevaluasi serta secara simultan mempertahankan motivasi belajarnya.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan teknik studi kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan kajian yang bersifat teoritis yang berhubungan dengan kumpulan dari berbagai literatur ilmiah (Ramanda, 2019). Oleh karena itu studi kepustakaan meliputi proses umum seperti mengidentifikasi teori secara sistematis, penemuan pustaka dan analisis dokumen yang memuat informasi yang berkaitan dengan topik penelitian.

Setelah pengumpulan data dan informasi dari berbagai literatur, semua data tersebut diseleksi sehingga hanya data dan informasi yang relevan dengan masalah yang akan dikaji yang akan digunakan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini. Teknik analisis artikel dilakukan dengan menggunakan metode *critical appraisal*. *Critical appraisal* merupakan proses analisis artikel penelitian dengan menelaah perbedaan, persamaan, kelebihan maupun kekurangan dari jurnal yang digunakan. Kegiatan dalam prosedur penulisan ini adalah:

1. Mencari, yakni mencari berbagai literatur materi yang bersumber data dari internet dan buku yang sesuai masalah yang akan dikaji.
2. Mengidentifikasi, yakni memilah sumber data dan informasi yang telah dikumpulkan agar tersisa data dan informasi yang relevan dan materi yang ingin dikaji.
3. Menganalisis, yakni menganalisa sumber data dan informasi dengan melakukan pendekatan yang sesuai dengan masalah yang akan dikaji secara mendalam.
4. Menyimpulkan, yakni merangkai gagasan-gagasan pokok dari uraian informasi yang panjang menjadi ringkasan yang runtut dan mudah dipahami.

### **Hasil dan Pembahasan**

Analisis ini dilakukan untuk menjelaskan bagaimana peran *social support* dalam upaya meningkatkan *self regulated learning* untuk

mengatasi *academic boredom* pada siswa agar pembelajaran *online* bisa menjadi efektif.

1. Analisis literatur *academic boredom* pada pembelajaran *online*

Menurut Blaschke (2012) pembelajaran jarak jauh merupakan bentuk dari teori *heutagogy learning theory* dikarenakan individu pembelajar yang diminta untuk proaktif dalam menentukan keluaran hasil pembelajarannya. Selain itu, Blaschke juga menjelaskan jika siswa atau pembelajar harus menyadari jika lingkungan pembelajaran jarak jauh berbeda dengan pembelajaran tradisional. Dalam teori *heutagogy* ini, pembelajar didorong untuk menjadi individu yang autonom dan mampu memotivasi dirinya agar mengembangkan kemampuan dan kapasitas dirinya sesuai tuntutan perkembangan zaman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Oleh (Rahmasari et al., 2020) yang melibatkan orang tua siswa untuk melihat bagaimana respon dari masing-masing mengenai pembelajaran daring yang dilakukan ditengah pandemi *Covid-19*. Pada aitem bagaimanakah respons siswa dalam melaksanakan pembelajaran daring/online selama pandemi *Covid -19* ini, 50% dari responden menjawab merasa bosan karena pembelajarannya online dan 50% lagi mengatakan senang karena bisa didampingi oleh orang tua. Namun dalam penelitian (Blume et al., 2021) menjelaskan bahwa peran orang tua juga terbatas apabila tugas yang diberikan oleh siswa adalah level yang sulit karena sebagian orangtua tidak memahami pelajaran siswa yang dilakukan.

2. Analisis literatur optimalisasi *self regulated learning* dalam pembelajaran *online* Albert Bandura menjelaskan konsep *self-regulated learning* sebagai suatu konsep yang menekankan individu untuk belajar dalam mengendalikan aktivitas belajarnya sendiri, mulai dari menetapkan motivasi belajar atau tujuan akademik, mengelola sumber informasi belajar, serta bertanggung jawab penuh dalam pengambilan keputusan dan pelaksana proses pembelajaran (Alfina, 2014).

Penelitian (Lidiawati & Helsa, 2021) mengungkapkan jika *self-regulated learning* yang dimiliki pada siswa memiliki dampak positif dalam meningkatkan inisiatif, optimisme, dan melakukan evaluasi untuk menyelesaikan tugas yang sulit. Penelitian Finn dan Rock (Anggelika, 2019) mengungkapkan jika *self-regulated learning* memberikan pengaruh dalam

memunculkan perilaku siswa untuk terlibat dalam ruang kelas serta menunjukkan respon aktif dalam menyelesaikan tugasnya.

Penelitian (Carter et al., 2020) mengungkapkan jika salah satu cara dalam mendukung anak untuk meningkatkan *self-regulated learning* adalah dengan memberikan dukungan sosial dan emosional kepada keluarganya. Selama pandemi, peran orang tua menjadi lebih meningkat dalam mendampingi anak mereka dalam menerapkan *self-regulated learning*. Peranan orang tua meliputi memonitor perkembangan siswa, menyediakan dukungan, mengomunikasikan tugas dan prestasi, dan menyediakan dukungan instruksional.

Penelitian (Chen & Huang, 2014) mengungkapkan jika kelompok eksperimen yang didukung dengan mekanisme pengaturan diri berbasis perhatian menunjukkan atensi lebih dalam pembelajaran dan kemampuan membaca yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol

3. Analisis literatur terkait penjelasan *social support* dalam meningkatkan *self regulated learning*

Berdasarkan penelitian (Azmi, 2016) jika dukungan sosial menjadi hal yang diduga dapat mempengaruhi *self regulated learning*. Dukungan sosial dari keluarganya tinggi diduga akan meningkatkan *self regulated learning*. Orang yang mendapatkan dukungan sosial keluarga yang tinggi maka akan banyak mendapatkan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif dari keluarga. Apabila dukungan emosional tinggi individu akan merasa mendapatkan dorongan yang tinggi dari anggota keluarga. Apabila penghargaan untuk individu tersebut besar, maka akan meningkatkan kepercayaan diri.

Ada empat manfaat dukungan sosial (Azmi, 2016), yaitu dukungan sosial dihubungkan dengan pekerjaan akan meningkatkan produktivitas, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri serta mengurangi stres, meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.

(Azmi, 2016) menjelaskan bahwa apabila individu memperoleh dukungan instrumental, akan merasa dirinya mendapat fasilitas yang memadai dari keluarga. Apabila individu

memperoleh dukungan informatif yang banyak, individu itu merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan. Hal tersebut berdampak pada *self regulated learning* individu tersebut menjadi tinggi karena individu mampu mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.

Pembelajaran *online* dimasa pandemi *Covid-19* ini dapat menciptakan kebosanan pelajar dalam belajar, pasalnya sering para pelajar mengeluh terkait pembelajaran yang cukup monoton, suasana yang kurang kondusif, dan masih banyak lagi yang memicu para siswa menjadi kurang semangat dalam melakukan pembelajaran secara *online*.

Hasil dari literatur yang ada, untuk mengatasi masalah kebosanan dalam melakukan pembelajaran online adalah diperlukannya pengoptimalan siswa terkait *self regulated learning* untuk memiliki dampak positif dalam meningkatkan inisiatif, optimisme, dan melakukan evaluasi untuk menyelesaikan tugas yang sulit. Diharapkan guru dapat mengarahkan para siswa untuk mengatur pembelajarannya sendiri seperti memberikannya arahan untuk mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, kapan harus istirahat, kapan harus bermain, dan lain lain. Untuk mengupayakan hal tersebut perlu dilakukan yang namanya dukungan sosial atau biasa disebut dengan *social support*.

*Social support* merupakan bagian yang sangat penting untuk meningkatkan *self regulated learning* pada siswa. Berdasarkan hasil literatur apabila individu memperoleh dukungan informatif yang banyak, individu itu merasa memperoleh perhatian dan pengetahuan. Hal tersebut berdampak pada *self regulated learning* individu tersebut menjadi tinggi. Dengan demikian apabila para siswa memiliki *self regulated* yang tinggi maka diharapkan pembelajaran *online* yang dilakukan dimasa pandemi *Covid-19* ini akan berjalan dengan efektif meski belum seefektif pada saat pembelajaran *offline*.

## Kesimpulan

*Social support* memiliki peran penting dalam meningkatkan *self regulated learning* untuk mengatasi permasalahan *academic boredom* atau kebosanan dalam pembelajaran yang dilakukan secara *online*. Siswa yang memiliki *social support* yang tinggi akan memiliki dorongan inisiatif, kreatif, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam mengatur aktivitas pembelajarannya secara *online*. Sebaliknya, individu yang memiliki *social support* yang rendah merasa kurang percaya diri, pesimis, dan hasilnya akan lebih cepat bosan dalam aktivitas pembelajaran *online*. Oleh karena itu, untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dimasa pandemi *Covid-19* yaitu dengan mengupayakan *social support* dalam mengoptimalkan *self regulated learning* pada siswa agar tidak cepat mengalami *academic boredom* dalam pembelajaran *online*.

## Referensi

- Anggelika, K. F. (2019). Social Support , Self-Regulation Learning and Student Engagement in High School Students. *International Journal of Research Publication*, 43 No 1(51), 1–9.
- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 60-66
- Azmi, S. (2016). *Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar*. 19–20.
- Blaschke, L. M. (2012). Heutagogy and lifelong learning: A review of heutagogical practice and self-Determined learning. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 13(1), 56-71.
- Blume, F., Schmidt, A., Kramer, A. C., Schmiedek, F., & Neubauer, A. B. (2021). Homeschooling during the SARS-CoV-2 pandemic: the role of students' trait self-regulation and task attributes of daily learning tasks for students' daily self-regulation. *Zeitschrift Fur Erziehungswissenschaft*, 24(2), 367–391. <https://doi.org/10.1007/s11618-021-01011-w>

Carter, R. A., Rice, M., Yang, S., & Jackson, H. A. (2020). Self-regulated learning in online learning environments: strategies for remote learning. *Information and Learning Science*, 121(5-6), 311–319. <https://doi.org/10.1108/ILS-04-2020-0114>

[http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal\\_inventa](http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/jurnal_inventa)

Chen, C. M., & Huang, S. H. (2014). Web-based reading annotation system with an attention-based self-regulated learning mechanism for promoting reading performance. *British Journal of Educational Technology*, 45(5), 959–980. <https://doi.org/10.1111/bjet.12119>

Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>.

Kasih, A. P. (2020). 47 Persen Anak Indonesia Bosan di Rumah, Akademisi IPB Beri Saran. Kompas2. <https://edukasi.kompas.com/read/2020/11/13/162554571/47-persen-anak-indonesia-bosan-di-rumah-akademisi-ipb-beri-saran?page=all>. Diakses Tanggal 4 Agustus 2021.

King, F., Young, M.F., Drivere-Richmond, K. & Schrader, P., G. (2001). Defining distance learning and distance education. *ACE journal*, 9(1),1-14.

Lidiawati, K. R., & Helsa. (2021). Online Learning during Covid-19 Pandemic : How Self-Regulated Learning Strategies Impact Student Engagement ? *Jurnal Psibemetika*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i1.2570>

Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori *body image* bagi perkembangan remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 120 - 134. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>

Rahmasari, A. F., Setiawan, F., & Faradita, M. N. (2020). Inventa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Muhammadiyah Surabaya. *INVENTA: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 158–168.