

EFIKASI DIRI, DUKUNGAN SOSIAL DAN RESILIENSI

CITRA AYU KUMALA SARI

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung

citraayukumalasari@gmail.com

ABSTRACT

Every stage of human development in its life span have typical development tasks, which in each step will be faced with a crisis-prone. Ability to continue to live in the face of crisis, difficulty or after experiencing severe stress is called resilience. Resilience is influenced by a variety of things such as personality, ability, self-efficacy and self-esteem, family support and support for this research environment want to find a relationship between self-efficacy and social support with resilience. This research was conducted on 97 students AKBID Ngudia Husada Bangkalan. Data collection tools such as self-efficacy scale as much as 34 aitem, scale social support as many as 36 aitem, and as many as 47 aitem resilience scale. From the analysis of the research data obtained correlation between self-efficacy, social support and resilience produce the R value of 0.669, $F = 94.887$, with a p-value = 0.000 < 0.01, then it can be concluded that there is a significant relationship between self-efficacy, social support and resilience.

Key words: Resilience, Self efficacy, Social support

Setiap tahap perkembangan manusia dalam rentang kehidupannya memiliki tugas perkembangan yang khas, yang dalam tiap tahapnya akan dihadapkan pada suatu krisis yang rentan terjadi. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah menghadapi krisis, kesulitan atau setelah mengalami tekanan yang berat disebut resiliensi. Resiliensi sendiri dipengaruhi oleh berbagai hal diantaranya kepribadian, kemampuan, efikasi diri dan harga diri, dukungan keluarga serta dukungan lingkungan. Penelitian ini ingin mencari hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi. Penelitian ini dilakukan terhadap 97 mahasiswa Akbid Ngudia Husada Bangkalan. Alat pengumpulan data berupa skala efikasi diri sebanyak 34 aitem, skala dukungan sosial sebanyak 36 aitem, dan skala resiliensi sebanyak 47 aitem. Dari hasil analisa data penelitian di peroleh nilai korelasi antara efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi menghasilkan nilai R sebesar 0,669, $F = 94,887$, dengan nilai $p = 0,000 < 0,01$, maka dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri, dukungan sosial dan resiliensi.

Kata kunci: Resiliensi, Efikasi diri, Dukungan sosial

PENDAHULUAN

Setiap tahap perkembangan manusia dalam rentang kehidupannya memiliki tugas perkembangan yang khas, yang dalam tiap tahapnya akan dihadapkan pada suatu krisis yang rentan terjadi (Santrock, 1995). Situasi krisis yang dihadapi oleh manusia adalah situasi dimana seseorang mengalami masalah yang akan membuat tertekan, stress, terjadi konflik, dihadapkan pada kesulitan, kondisi tidak menyenangkan, kegagalan dan tantangan.

Pada kenyataannya setiap orang berbeda-beda dalam menyikapi masalah dalam hidup. Demikian pula dengan kemampuan untuk menghadapi keadaan sulit atau pengalaman negatif serta situasi yang menyudutkan. Ada kalanya orang dapat menerima setiap kejadian dalam hidupnya dengan lapang dada dan mampu bersikap adaptif, tapi ada juga yang larut dalam keterpurukkan dalam waktu lama. Mengenai hal ini, Santrock (1995) menegaskan kembali bahwa semakin individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapinya maka hal tersebut akan semakin meningkatkan potensi (mental) individu dalam rangka melewati tahap perkembangan.

Menurut Erikson, krisis yang dihadapi dalam tahap perkembangan manusia ini bukanlah suatu bencana tapi merupakan suatu titik balik peningkatan kerentanan dan peningkatan potensi, yang mempunyai kutub positif dan negatif. Semakin berhasil individu mengatasi krisis, akan semakin sehat perkembangannya (Santrock, 1995 dalam Desmita, 2006)

Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah menghadapi kesulitan atau setelah mengalami tekanan yang berat itu bukanlah sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada diri individu yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi merupakan gambaran dari proses kemampuan atau kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang sangat menantang, terutama keadaan dengan tingkat stres yang tinggi atau kejadian-kejadian traumatis (Masten, Best,&Garmezy dalam Kumpfer 1999).

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki dunia kuliah merupakan suatu perubahan besar pada hidup seseorang (Santrock, 2006; Greenberg, 1999). Biasanya individu mengalami banyak perubahan di tahun pertamanya kuliah ketika memasuki perguruan tinggi. Hal ini terkait dengan penyesuaian yang merupakan masalah berat yang harus dihadapi individu ketika memasuki dunia kuliah (Dyson & Renk,2006). Penyesuaian diperlukan karena adanya perubahan pada kehidupan individu.

Perubahan yang dialami mahasiswa baru diantaranya pola hubungan pengajar dengan mahasiswanya. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2000), pola hubungan antara dosen dan mahasiswa sangat berbeda dibanding dengan hubungan antara guru dan siswa. Dialog langsung pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan di ruangan yang mana jumlah mahasiswa biasanya besar. Perhatian dosen terhadap mahasiswa juga lebih sedikit dibandingkan dengan perhatian guru ke siswanya. (Rahayu, 2013)

Mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan akademik dan lingkungan sosial semakin mendapat tekanan ketika mereka diwajibkan tinggal di asrama mahasiswa. Seperti yang terjadi di Akbid Ngudia Husada Bangkalan, di sini seluruh mahasiswa yang mengambil program kebidanan wajib tinggal diasrama selama masa studi. Di asrama mereka di hadapkan pada tugas-tugas baru, misalnya harus mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku, terpisah dengan keluarga, uang saku habis, jadwal kegiatan yang padat dan fasilitas yang kurang memadai. Bagi mahasiswa yang menganggap hal tersebut menjadi tekanan, dapat mempengaruhi kondisi mereka secara fisik ataupun psikologis.

Untuk mengatasi hal tersebut maka setiap manusia harus bisa menjadi individu yang resilien, yaitu mereka yang dapat bangkit, berdiri di atas penderitaan, dan memperbaiki kekecewaan yang dihadapinya. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian terkait dengan tingkat resiliensi mahasiswa baru yang tinggal diasrama.

Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai proses dinamis individu dalam mengembangkan kemampuan diri untuk menghadapi, mengatasi, memperkuat dan mentransformasikan pengalaman-pengalaman yang dialami pada situasi sulit menuju pencapaian adaptasi yang positif . Riley dan Masten juga mendefinisikan resiliensi sebagai pola adaptasi yang positif pada konteks keadaan yang menekan baik masa lalu maupun saat ini.

Resiliensi sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor dua, diantaranya efikasi diri dan dukungan sosial. Menurut Bandura (1994), individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena ia memiliki kepercayaan yang penuh

dengan kemampuan dirinya. Sehingga individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang ia alami.

METODE

Penelitian ini dilakukan terhadap 97 mahasiswa Akbid Ngudia Husada Bangkalan, melalui pengumpulan, pengolahan dan analisis data kuesioner dengan metode statistik anareg. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi menggunakan skala resiliensi yang dikembangkan dari faktor resiliensi Grotberg sebanyak 48 aitem, skala efikasi diri dikembangkan dari aspek efikasi diri bandura sebanyak 34 aitem, dan untuk dukungan sosial dikembangkan dari aspek dukungan sosial House sebanyak 3 aitem.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan analisis Regresi ditemukan koefisien korelasi F regresi = 94,877 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,000$). Hal ini berarti variable X1 dan X2 secara simultan/bersama berhubungan sangat signifikan dengan variabel Y. Artinya variabel X1 (Efikasi diri) bersama-sama variabel X2 (Dukungan sosial) dapat dijadikan dasar untuk memprediksi variabel Y (Resiliensi). Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa Efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan dengan Resiliensi, dapat diterima.

Selain itu, dari analisis regresi juga ditemukan nilai t regresi = 6,512, $p = 0,000$ ($p < 0,01$), dan korelasi parsial = 0,558, $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya bahwa efikasi diri (X1) sendiri tanpa adanya dukungan sosial (X2) ada hubungan sangat signifikandengan resiliensi. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan resiliensi, dapat diterima.

Temuan yang lain adalah, bahwa dukungan sosial (X2) sendiri tanpa efikasi diri (X1) berkorelasi dengan resiliensi (Y). Ini terbukti nilai t regresi = 2,135, $p = 0,035$ ($p < 0,05$), dan korelasi parsial = 0,215, $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya bahwa dukungan sosial berhubungan signiikan dengan resiliensi. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan bahwadukungan sosial berhubungan dengan resiliensi, dapat diterima.

Berdasarkan hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa R^2 (koefisien determinan) ditemukan sebesar 0,669. Ini berarti bahwa variabel X1 (efikasi diri) bersama-sama variabel X2 (dukungan sosial) berperan menentukan variabel Y (resiliensi) sebesar 66,9%. Sisanya 33,1% ditentukan oleh variabel-variabel lain yang tidak terprediksi dalam penelitian ini atau tidak diteliti pada penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara umum telah menjawab permasalahan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan resiliensi. Semakin tinggi tingkat keyakinan seseorang dalam menyelesaikan masalah dan semakin tinggi dukungan sosial yang diterimanya maka kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan semakin besar.

Output hasil analisa regresi menunjukkan R sebesar 0,669. Dengan skor determinasi 0,669 mengindikasikan bahwa bahwa 66,9 % efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berkontribusi pada resiliensi seseorang, sedangkan 33,1 % ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini bersesuaian dengan kajian teori dari resiliensi yang menyatakan bahwa banyak faktor yang berkontribusi pada resiliensi seseorang.

Dalam kajian resiliensi, selain dukungan sosial efikasi diri terdapat kualitas-kualitas individu lainnya yang berkontribusi pada resiliensi seseorang antara intelegensi, *selfesteem*, tujuan hidup (*meaning*), *internal locus of control*, selera humor, *problem solving*, kepercayaan diri, regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis kausal, empati, kemampuan untuk meraih apa yang

diinginkan dan kualitas individu lainnya (Schoon, 2006) Schoon menyimpulkannya dalam tiga perangkat faktor yang berkontribusi pada resiliensi yaitu atribut individu, karakteristik keluarga, dan hubungan sosial.

Atribut individu terkait dengan kualitas yang dimiliki individu dalam menghadapi kondisi yang sulit. Kualitas individu sangat menentukan apakah seseorang mampu beradaptasi secara positif terhadap tekanan atau tidak. Faktor individu merupakan faktor yang sangat penting dalam proses dinamika kepribadian seseorang. Piaget (dalam Santrock) menyatakan bahwa individu melalui kognitifnya melakukan proses pencocokkan informasi baru yang didapat dengan informasi dan keyakinan yang sudah ada. Selain itu Bandura (1997) menyatakan bahwa faktor individu merupakan aspek yang paling penting dalam menentukan perilaku seseorang. Dalam konsep *triadicreciprocal causation* (tiga faktor yang saling berhubungan) yaitu kognitif, lingkungan dan perilaku, kognisi merupakan faktor yang menentukan dalam dinamika kepribadian individu.

Dalam kajian resiliensi, efikasi diri termasuk salah satu dari kualitas-kualitas individu lainnya yang berkontribusi pada resiliensi seseorang selain intelegensi, *self-esteem*, tujuan hidup (*meaning*), *internal locus of control*, selera humor, *problem solving*, kepercayaan diri, regulasi emosi, pengendalian dorongan, optimisme, analisis kausal, empati, kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan dan kualitas individu lainnya.

Kedua faktor yang lain yaitu faktor keluarga dan lingkungan sosial merupakan aspek eksternal dari individu. Dalam konsep Bandura, kedua faktor ini merupakan faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial. Faktor-faktor ini antara lain: status ekonomi, pola asuh, persahabatan dan faktor lingkungan lainnya termasuk dukungan social

Efikasi diri berkontribusi terhadap kemampuan seseorang menghadapi atau beradaptasi terhadap tantangan dan tekanan hidup. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan tugas atau permasalahan. Dengan keyakinan seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, maka seseorang tersebut akan mampu untuk beradaptasi secara positif terhadap permasalahan atau sesuatu yang menjadi tekanan hidup.

Individu yang resilien dapat mampu pulih kembali (*bounce back*) setelah mengalami kondisi yang sulit. Setelah mengalami dan mampu untuk berhadapan kondisi yang sulit, individu akan mengalami peningkatan kualitas dan kemampuan diri. Hal ini sejalan dengan konsep efikasi diri bahwa salah satu sumber efikasi diri seseorang yaitu pengalaman sebelumnya. Seseorang yang berhasil menghadapi tugas atau masalah sebelumnya akan meningkatkan kepercayaan dirinya untuk menghadapi tugas-tugas dan permasalahan berikutnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, S. 2007 *Metode Penelitian*, Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bandura, A. 1977. *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral Changer*. Psychological review. Vol 84. No 22. Stanford University
- Bandura, A. 1994. *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Baron. R.A. & Byrne. D. 2003. *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta:Erlangga.
- Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Grotberg, E. 1995. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening. The Human Spirit*. from the Early Childhood Development: Practice and Reflections series Bernard Van Leer Foundation
- Hutapea E. 2006. *Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Perguruan Tinggi di Asrama UI*. Abstrak. Diunduh dari <http://repository.ui.ac.id/doc/abstrak/1>

- Masten & Gewirtz. 2006. *Resilience in Development: The Importance of Early Childhood*. Encyclopedia on Early Childhood Development 1 ©2006 Centre of Excellence for Early Childhood Development Masten AS, Gewirtz AH. University of Minnesota, USA.
- Kumpfer, L. K. 1999. *Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework*. Resilience and development: Positive life adaptation, edited by Glantz and Johnson. Kluwer Academic/Plenum Publisher, New York
- Manara, U. 2008. *Hubungan Efikasi Diri dan Resiliensi Mahasiswa*. Skripsi. Diunduh dari lib.uin-malang.ac.id/?mod=th_detail&id=04410054 tgl 5 April 2013
- Rahayu, S (2013). *Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Aspek Resiliensi Pada Mahasiswa Dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Skripsi. Didownload tanggal 5 April 2013 dari : http://ebook.unsoed.ac.id/index.php?mode=detail&id_doc=21223
- Rahmawati, D. (2009). *Gambaran resiliensi dan kemampuan remaja tunanetra ganda (Skripsi)*. Diambil dari resipatory www.digilib.ui.ac.id.
- Santrock, J. W. (1995). *Life Span Development* (terjemahan). Jakarta : Erlangga.
- Sarafino (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. USA : John Willey and sons
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience : Adaption in Changing Times*. Cambridge University Press, New York.
- Werner, Emmy, E. (2005). *Resilience and Research : Past, Present, and Future*. Dalam Petres dkk., *Resilience in Children, Families and Community: Linking Context to Practice and Policy*. Plenum Publisher, New York.