

**PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PENDIDIKAN
GURU MADRASAH IBTIDAIYAH UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

TESIS

Oleh

IFRAHUNNADA HALIMSYAH RAMBE

NPM. 221804017



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 15/1/25

Access From (repository.uma.ac.id)15/1/25

UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi
Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam
Negeri Sumatera Utara
Nama : Ifrahunnada Halimsyah Rambe
NPM : 221804017

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. Nuraini, M.S



Dr. Salamiah Sari Dewi, M.Psi

Ketua Program Studi
Magister Psikologi

Direktur



Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog



Prof. Dr. Retna Astuti K, MS

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan , September 2024



Ifrahunnada Halimsyah Rambe
221804017

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ifrahunnada Halimsyah Rambe

NPM : 221804017

Program Studi : Magister Psikologi

Fakultas : Pascasarjana

Jenis Karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 2024

Yang menyatakan



Ifrahunnada Halimsyah Rambe

NPM. 221804017

ABSTRACT

Ifrahunnada Halimsyah Rambe. *The Effect of Self Efficacy and Social Support on Resilience of Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education Students, State Islamic University of North Sumatra*. 2024

This research is an associative quantitative study that aims to determine the effect of self efficacy and social support on the resilience of students at the State Islamic University of North Sumatra. This study uses primary data, and the data collection uses questionnaires and interviews. Researcher used quantitative analysis, multiple linear regression analysis and coefficient of determination analysis with the help of SPSS 27. The population in this study were all students majoring in Madrasah Ibtidaiyah Teacher Education, totaling 177. The sample used was 123 people with the Slovin method. The test results show that simultaneously self efficacy and social support affect the resilience decisions of North Sumatra State Islamic University students. The test results were obtained from $F_{count} \geq F_{table}$ ($78.403 > 3.92$). Thus the results of hypothesis testing in the f test (simultaneously) show that there is an influence on the variables of self efficacy and social support together on resilience. Then partially there are differences in the influence of self efficacy and social support on the resilience of students of the State Islamic University of North Sumatra. Partial test results show that self efficacy (X1) has a regression coefficient of $t_{count} 10.695 > t_{table} 1.657$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. From the self efficacy variable has a significance value < 0.05 while the social support variable has a significance value > 0.05 . Thus the results of the t test (partial) show that there is a positive and significant influence of the self efficacy variable (X1) on resilience (Y) but there is no influence of the social support variable on resilience. In the coefficient of determination test, the data results obtained are 56.6% which can be explained by self efficacy and social support, while the remaining 44.4% can be explained by the influence of other variables that were not studied by the author.

Keywords: Self Efficacy, Social Support, Resilience.

ABSTRAK

Ifrahunnada Halimsyah Rambe. *Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. 2024

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat asosiatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan data primer yang pengumpulan datanya menggunakan kuisioner dan wawancara. Peneliti menggunakan analisis kuantitatif, analisis regresi linear berganda dan analisis koefisien determinasi dengan bantuan SPSS 27. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang berjumlah 177. Sampel yang digunakan sebanyak 123 orang dengan metode Slovin. Hasil pengujian menunjukkan bahwa secara simultan *self efficacy* dan dukungan sosial berpengaruh terhadap keputusan resiliensi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil pengujian tersebut diperoleh dari $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ ($78,403 > 3,92$). Dengan demikian hasil pengujian hipotesis pada uji f (simultan) menunjukkan adanya pengaruh pada variabel *self efficacy* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap resiliensi. Kemudian secara parsial ada perbedaan pengaruh *self efficacy* dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil pengujian secara parsial menunjukkan bahwa *self efficacy* (X1) memiliki koefisien regresi sebesar $t_{hitung} 10,695 > t_{tabel} 1,657$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dukungan Sosial (X2) memiliki koefisien regresi sebesar $t_{hitung} 0,388 < t_{tabel} 1,657$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dari variabel *self efficacy* mempunyai nilai signifikansi < 0.05 sedangkan variabel dukungan sosial mempunyai nilai signifikansi > 0.05 Dengan demikian hasil uji t (parsial) menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari variabel *self efficacy* (X1) terhadap resiliensi (Y) namun tidak ada pengaruh variabel dukungan sosial terhadap resiliensi. Dalam uji koefisien determinasi didapatkan hasil data sebesar 56,6% yang dapat dijelaskan oleh *self efficacy* dan dukungan sosial, sedangkan sisanya sebesar 44,4% dapat dijelaskan oleh pengaruh variabel lain yang tidak diteliti oleh penulis.

Kata Kunci : *Self Efficacy*, Dukungan Sosial, Resiliensi.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS

Ifrahunnada Halimsyah Rambe adalah penulis karya ilmiah tesis dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”. Penulis lahir di daerah Kabupaten Langkat tepatnya di Desa jati Sari, Kecamatan Padang Tualang pada 02 Juli 1999. Penulis merupakan anak dari Bapak Alm. Drs. H Abdul Halim Rambe dan Ibu Dra. Hj. Aisyah. Penulis merupakan putri kedua dari empat bersaudara.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di MIS Halimsyah Kabupaten Langkat pada tahun 2011, MTSN 3 Langkat pada tahun 2014, MAN 2 Langkat pada tahun 2017, dan tahun 2021 penulis lulus Pendidikan strata satu (S1) dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Langsa. Pada tahun 2022 penulis melanjutkan pendidikan strata dua (S2) di Program Studi Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area (UMA).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang dengan rahmat dan hidayah-Nya, tesis ini telah penulis selesaikan dengan baik. Sudah menjadi kewajiban bagi para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dalam menyelesaikan studinya diwajibkan membuat karya ilmiah bidang psikologi, guna untuk melengkapi syarat-syarat memperoleh gelar Magister Psikologi. Untuk itu penulis menyusun tesis yang berjudul : “PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA MAHASISWA PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA”

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang penulis sampaikan dalam tesis ini masih ada kekurangannya. Hal ini karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan ilmiah penulis, sehingga dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan tesis ini.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA, selaku Ketua Pengurus Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.S, selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
4. Ibu Dr. Suryani Hardjo, S.Psi, MA, Psikolog, selaku Ketua Program

Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.

5. Ibu Prof. Dr. Nuraini, MS, selaku pembimbing I, terima kasih atas ilmu dan wawasan yang telah diberikan selama proses bimbingan hingga selesainya tesis saya, dan terima kasih atas masukan dan dukungan yang Ibu berikan, waktu yang telah Ibu luangkan selama ini. Semoga kebaikan dan kesabaran Ibu mendapat berkah dari Allah SWT.
6. Ibu Dr Salamia Sari Dewi, S.Psi, M.Psi, selaku pembimbing II, terima kasih atas kesediaan waktu ibu dan semua masukan yang telah ibu berikan selama bimbingan dalam menyelesaikan tesis saya. Semoga kebaikan dan kesabaran Ibu mendapat berkah dari Allah SWT.
7. Dosen Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan dan membantu penulis, serta Pemimpin dan segenap Staf Program Pascasarjana Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan pelayanan terbaik pada saya.
8. Ibu Dr Nirwana Anas, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, serta Dosen dan Staf Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
9. Teristimewa kedua orang tua saya, Ayahanda saya tercinta abah Alm. Drs. H. Abdul Halim Rambe yang sudah lebih dahulu mendahului sejak saya masih menempuh pendidikan Madrasah Ibtidaiyah kelas III. Terimakasih karena telah menjadi abah yang sangat luar biasa disisa umur terakhirnya, hanya doa yang bisa saya berikan kepada almarhum

Semoga Allah SWT menempatkan beliau di tempat terbaik di alam sana. Kemudian ibunda saya tercinta mamak Dra. Hj. Aisyah yang sudah menjadi ibu sekaligus ayah di hidup saya selama ini, terimakasih karena sudah memberikan dukungan, doa dan cinta kasih yang selalu diberikan kepada saya, terimakasih juga atas segala pengorbanan, kerja keras dalam memberikan fasilitas pendidikan saya, semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, dilancarkan rezeki dan memudahkan jalan menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

10. Kakak saya Andina Halimsyah Rambe, M.Pd beserta suami Muhammad Fizardi Arismunandar, S.T, M.M yang selalu menjadi motivasi bagi saya dan telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan pendidikan, terimakasih untuk semua pengorbanan, bantuan dan dukungan, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan mereka. Kemudian terimakasih kepada keponakan saya Anindyan Nasywa Zhafira dan Izyan Athaya El-Shiraz yang telah menjadi penyemangat saya dalam menyelesaikan pendidikan ini.
11. Adik-adik saya Salsabila Halimsyah Rambe dan Abdul Fathan Halimsyah Rambe, terimakasih karena senantiasa mendoakan dan mendukung saya dalam penyelesaian pendidikan ini.
12. Sahabat saya tersayang yang sudah kebersamaan sejak tahun 2014 Khafifah Khairi dan Ahmad Syukran semoga Allah SWT senantiasa memberikan kebahagiaan kepada mereka.
13. Sahabat-sahabat seperjuangan saya dalam menyelesaikan pendidikan kakak Ririn Saudia Br Sinulingga, terimakasih karena sudah

membersamai di masa-masa perkuliahan semoga beliau diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat, kemudian terimakasih juga kepada kakak-kakak saya kakak Ika, Anda, Nesya, Emmi, Imelda, Devi, Iklil, juga abang-abang saya Waki dan Faisal, semoga segala kebaikan yang telah mereka lakukan kepada saya dibalas dengan kebaikan pula.

14. Teman-teman seperjuangan kelas A dan B Magister Psikologi angkatan 2022, semoga senantiasa sukses dan bahagia dimanapun berada.

15. Mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Angkatan 2022 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, terimakasih karena telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

16. Terakhir untuk semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian tesis ini yang tidak bisa disebut satu persatu. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan.

Semoga semua motivasi, semangat, ilmu yang selalu saya ingat serta do'a yang diberikan mendapat imbalan dari Allah SWT sebagai amal dan ibadah. Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan-perbaikan kedepan. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat.

Medan, 16 Juli 2024

Penulis

Ifrahunnada Halimsyah Rambe

DAFTAR ISI

ABSTRACT	
ABSTRAK	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalan	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	7
1.5 Hipotesis Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II PEMBAHASAN	
2.1 Resiliensi.....	11
2.1.1 Defenisi Resiliensi	11
2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi.....	13
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	18
2.2 <i>Self Efficacy</i>	22
2.2.1 Defenisi <i>Self Efficacy</i>	22
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	25
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	28
2.3 Dukungan Sosial	30
2.3.1 Defenisi Dukungan Sosial.....	30
2.3.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	32
2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	36
2.4 Penelitian Terdahulu.....	38
2.5 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap Resiliensi Mahasiswa	41
2.6 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa.....	43

2.7 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa.....	46
--	----

2.8 Kerangka Konseptual	48
-------------------------------	----

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
--------------------------------------	----

3.2 Bahan dan Alat	49
--------------------------	----

3.2.1 Skala Resiliensi	49
------------------------------	----

3.2.2 Skala <i>Self Efficacy</i>	50
--	----

3.2.3 Skala Dukungan Sosial	52
-----------------------------------	----

3.3 Metode Penelitian.....	52
----------------------------	----

3.3.1 Desain Penelitian.....	52
------------------------------	----

3.3.2 Identifikasi Variabel	53
-----------------------------------	----

3.3.3 Defenisi Operasional.....	54
---------------------------------	----

3.3.3.1 Resiliensi.....	54
-------------------------	----

3.3.3.2 <i>Self Efficacy</i>	54
------------------------------------	----

3.3.3.3 Dukungan Sosial	55
-------------------------------	----

3.3.4 Populasi dan Sampel	55
---------------------------------	----

3.3.4.1 Populasi.....	55
-----------------------	----

3.3.4.2 Sampel.....	55
---------------------	----

3.4 Prosedur Kerja.....	56
-------------------------	----

3.4.1 Tahap Persiapan.....	56
----------------------------	----

3.4.2 Tahap Pelaksanaan	56
-------------------------------	----

3.4.3 Pengelolaan Data.....	56
-----------------------------	----

3.5 Teknik Analisis Data	57
--------------------------------	----

3.5.1 Uji Normalitas.....	57
---------------------------	----

3.5.2 Uji Linier.....	57
-----------------------	----

3.5.3 Uji Hipotesis	58
---------------------------	----

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

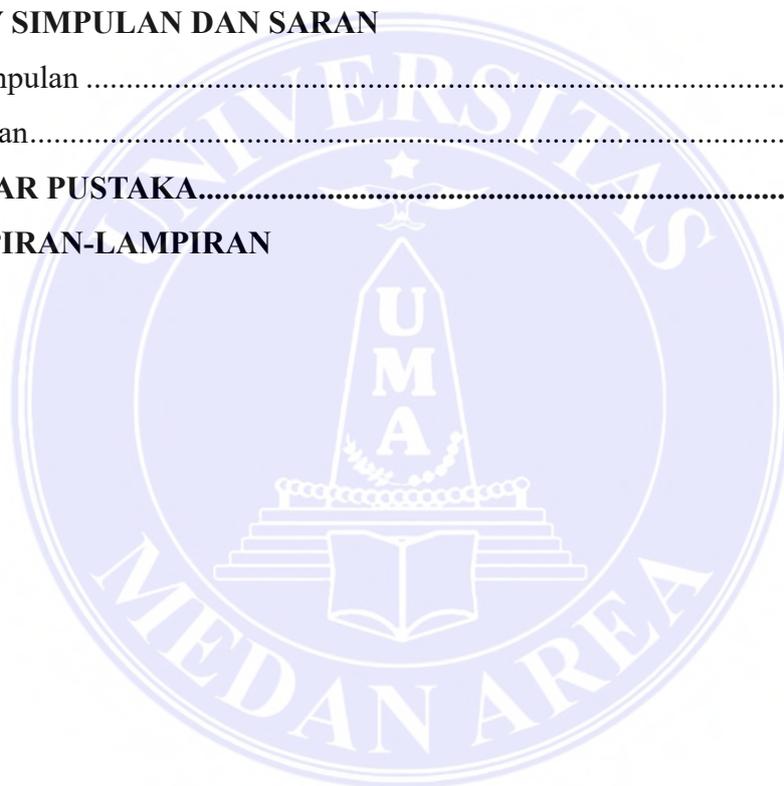
4.1 Analisis Statistik Deskriptif	59
---	----

4.2 Uji Hipotesis	66
-------------------------	----

4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	72
---	----

4.4 Uji Asumsi Klasik	77
-----------------------------	----

4.5 Kategorisasi Variabel	82
4.5.1 Mean Hipotetik	83
4.5.2 Mean Empirik	83
4.5.3 Kriteria Kategorisasi	84
4.6 Pembahasan.....	86
4.6.1 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap Resiliensi.....	86
4.6.2 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi	88
4.6.3 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi ..	90
4.7 Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	93
5.2 Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA.....	96
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual	48
Tabel 3.1 Blueprint Skala Resiliensi	49
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Self Efficacy</i>	51
Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Sosial	52
Tabel 4.1 Skala Likert Penelitian	66
Tabel 4.2 Hasil Regresi	66
Tabel 4.3 Hasil Uji Regresi <i>Self Efficacy</i> Terhadap Resiliensi.....	68
Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi	69
Tabel 4.5 Hasil Uji Simultan	70
Tabel 4.6 Hasil Uji Koefisien Determinan	73
Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas Resiliensi.....	73
Tabel 4.8 Hasil Uji Validitas <i>Self Efficacy</i>	74
Tabel 4.9 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	75
Tabel 4.10 Hasil Uji Realibilitas Variabel.....	76
Tabel 4.11 Hasil Uji Linieritas <i>Self Efficacy</i>	79
Tabel 4.12 Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial.....	80
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinieritas	81
Tabel 4.14 Deskriptif Statistik.....	83
Tabel 4.15 Kriteria Kategorisasi	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Rekapitulasi Data Jenis Kelamin	64
Gambar 4.2 Rekapitulasi Kelompok Umur.....	65
Gambar 4.3 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap Resiliensi	69
Gambar 4.4 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi.....	70
Gambar 4.5 Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi....	71
Gambar 4.6 Histogram Normalitas Data.....	77
Gambar 4.7 P-Plot Normalitas Data	78
Gambar 4.8 Hasil Scatter Plot Uji Heteroskedastisitas.....	82



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan pendidikan lanjutan yang dijalani oleh seorang siswa setelah menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas (SMA). Pendidikan tinggi juga sering disebut dalam masyarakat sebagai pendidikan perkuliahan. Pendidikan tinggi memberikan sebuah tantangan baru dimasa tidak ada masa pasti untuk menyelesaikan pendidikan. Perlu adanya tingkat ketahanan seorang mahasiswa untuk menghadapi tantangan baru.

Dalam menjalani sistem perkuliahan, seseorang akan memperoleh ilmu dan pengetahuan yang lebih mendalam tentang jurusan hal yang diminatinya. Namun, masih banyak di antara mahasiswa saat ini yang masih belum memahami pentingnya kuliah dan memilih jurusan perkuliahan yang akan dijalani.

Memilih jurusan kuliah bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan karena memerlukan pertimbangan sesuai minat, bakat dan keinginan mahasiswa tersebut. Beberapa kejadian saat ini, mahasiswa keliru dalam mengambil jurusan yang mengakibatkan mahasiswa menjalani perkuliahan dengan terpaksa, tertekan dan menjadi tidak ada semangat.

Telah dilakukan suatu survei yang dilakukan Indonesia *Career Center Network* (ICCN) di tahun 2017 berkenaan mahasiswa yang salah jurusan, dengan hasil 87% mahasiswa menyatakan mereka mengalami kesulitan memilih jurusan, atau dapat dikatakan salah dalam memilih jurusan. Menurut Intani dan Sujaningrum (2012) mereka berpendapat bahwa Mahasiswa yang memilih jurusan tanpa mempertimbangkan minat dan bakat mereka dan tetap melanjutkan kuliah meskipun tidak cocok, dianggap salah dalam memilih

jurusan atau salah jurusan. Dapat diartikan bahwa kesalahan dalam memilih jurusan merupakan suatu permasalahan di masa perkuliahan saat ini.

Salah satu yang menjadi alasan mahasiswa mengalami salah jurusan menurut (Dweck dan Goetz, 1999) mengemukakan bahwa sikap negatif orang tua terhadap kemampuan remaja bisa memengaruhi cara remaja melihat dirinya, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap kemampuan yang dimiliki (Damon & Lerner, 2008). Faktor-faktor yang berkontribusi pada kesalahan dalam memilih jurusan termasuk pengaruh dari lingkungan terdekat, standar kelulusan, kurangnya informasi tentang perguruan tinggi di kalangan siswa SMA, serta pertimbangan terhadap prospek karier (Ali, 2018).

Hal sama yang terjadi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). Banyak diantara mereka memilih jurusan ini karena terpaksa, terpaksa karena sudah terlanjur lulus di jurusan ini, terpaksa karena mengikuti teman, terpaksa karena keadaan, dan terpaksa karena tekanan dan arahan dari orang tua. Dan diantara mereka fenomena yang paling banyak ialah mengalami tekanan karena dipaksa orang tua. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa ketika mulai kuliah, mereka mungkin kecewa dan tidak puas karena tidak merasa terhubung dengan pelajaran. Selain itu, ketidaktahuan tentang jurusan yang mereka pilih juga dapat membuat mereka merasa tidak tepat, yang dapat menyebabkan mereka kecewa dan tidak puas.

Pada masa perkuliahan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan prestasi akademis mereka. Tantangan tersebut meliputi tuntutan akademik, tekanan sosial, serta

perubahan signifikan dalam kehidupan pribadi. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik, yang dikenal dengan resiliensi. Resiliensi adalah keterampilan individu untuk bangun kembali atau membiasakan diri dengan baik ketika menghadapi kesulitan, stres, atau trauma.

Dalam konteks pendidikan tinggi, resiliensi menjadi faktor penting yang mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya. Mahasiswa yang mempunyai tingkat resiliensi tinggi akan bisa menempuh dan mengatasi bermacam tekanan serta hambatan yang muncul selama masa studi. Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi rendah lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental, penurunan motivasi, dan kegagalan akademis.

Maka perlu sekali para mahasiswa memiliki Resiliensi yang tinggi untuk bisa bertahan dan mampu menghadapi tekanan dan kesulitan yang sedang dialami. Dengan adanya resiliensi yang tinggi diharapkan seorang mahasiswa dapat menyelesaikan sebuah tantangan besar yaitu menyelesaikan pendidikan sesuai waktu. Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan, memodifikasi, dan menang atas kesulitan (Reivich & Shatte dalam Hendriani, 2018).

Pada mahasiswa, resiliensi sangat penting untuk keberhasilan akademis dan kesejahteraan mental. Terdapat 2 faktor utama yang mempengaruhi resiliensi mahasiswa adalah *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial.

Self Efficacy adalah komponen yang dapat mempengaruhi resiliensi siswa. Menurut Bandura (1994), *self Efficacy* adalah pendapat seseorang tentang agensinya sendiri dalam membentuk aspek-aspek penting dalam kehidupannya, termasuk benar atau salahnya tindakannya dan kelayakan penyelesaian pekerjaannya (Bandura, 2010).

Self Efficacy adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai tujuan dan menyelesaikan pekerjaan. Pada mahasiswa, *Self Efficacy* berperan penting dalam motivasi belajar yaitu Mahasiswa yang memiliki *Self Efficacy* tinggi cenderung lebih termotivasi untuk belajar dan menghadapi tantangan akademis. Kemudian dalam pengelolaan stres yaitu keyakinan akan kemampuan diri membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademis dan stres pribadi. Dan juga keterampilan *Problem Solving* yaitu *Self Efficacy* meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mencari solusi kreatif untuk masalah yang dihadapi.

Mahasiswa dengan *Self Efficacy* yang tinggi akan terus berusaha untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi dan mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada sehingga akan semakin menambah kemampuannya dalam menyelesaikan pendidikan dengan baik dan dapat meningkatkan resiliensinya. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self Efficacy* yang rendah akan pasif, seperti tidak mau berusaha untuk menyelesaikan masalah dan akan terus menerus dalam zona masalah.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi ialah dukungan sosial. Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial ialah segala sesuatu yang diberikan kepada orang atau komunitas dalam bentuk hiburan, kepedulian, rasa syukur, atau bantuan. Masyarakat saling membutuhkan dan memberikan bantuan sosial karena kita adalah makhluk sosial yang berkembang dalam komunitas. Kehidupan yang layak sulit dicapai oleh mereka yang kekurangan dukungan sosial.

Dukungan Sosial adalah dukungan yang diperoleh masyarakat dari jejaring sosialnya, seperti keluarga, teman, dan orang-orang yang ditemuinya di kampus. Dukungan ini mungkin bersifat emosional, instrumental, atau informasional.

Dukungan Sosial berperan penting dalam memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta bantuan praktis yang dibutuhkan mahasiswa dalam mengatasi berbagai tantangan. Dukungan Sosial yang kuat telah terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan mendukung kesejahteraan akademis mahasiswa.

Mahasiswa bisa mendapatkan Dukungan Sosial dari mana saja, bisa teman, lingkungan sekitar, dan orang tua, dan yang paling berperan penting dalam hal ini ialah dukungan dari orang tua. Keluarga adalah sumber dukungan sosial yang paling penting karena orang tua, baik ayah maupun ibu, adalah keluarga pertama dan paling penting dalam kehidupan mereka. Karena orang tua memiliki kemampuan untuk membantu pendidikan mahasiswa, orang tua berperan sebagai fasilitator, motivator, dan pembimbing anaknya diluar dari tempat mereka menimba ilmu agar berjalan lebih efektif.

Seorang mahasiswa yang memiliki Dukungan Sosial tinggi akan membuat mereka lebih nyaman, bersemangat serta mendapatkan perhatian ketika menjalani sesuatu yang sedang diusahakannya seperti tetap bersemangat dan yakin dalam menyelesaikan pendidikannya. Hal ini dapat mengakibatkan tingginya resiliensi mahasiswa tersebut. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah akan mengakibatkan mahasiswa menjadi malas, dan tidak ada motivasi dalam dirinya yang dapat menganggap dirinya selalu kurang dalam menjalani pendidikannya.

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan mengenai Resiliensi, *Self Efficacy*, dan Dukungan Sosial secara terpisah, masih terbatas studi yang secara khusus mengeksplorasi interaksi antara *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial serta

pengaruhnya terhadap Resiliensi mahasiswa. Memahami interaksi ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan Resiliensi mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, dimana tekanan akademis dan sosial sering kali tinggi, studi ini menjadi sangat relevan untuk mendukung kesejahteraan dan kesuksesan akademis mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa. Dengan memahami bagaimana kedua faktor ini berinteraksi dan berkontribusi terhadap Resiliensi, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi praktis untuk meningkatkan dukungan terhadap mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademis dan personal mereka.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menganalisis bahwa variabel pada penelitian ini adalah Resiliensi, *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial yang diduga kuat pengaruhnya sehingga akan diperjelas melalui penelitian ini karena hasilnya dapat digunakan untuk mahasiswa dalam menyelesaikan tantangan perkuliahan yang sedang dijalani. Maka dari itu, peneliti terdorong untuk melaksanakan penelitian mengenai pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini adalah:

1. Resiliensi mahasiswa memungkinkan untuk mengambil peran tambahan sebuah tantangan ataupun pekerjaan yang membuat seorang mahasiswa

berada dalam posisi tidak nyaman untuk menyelesaikan sebuah tantangan pendidikan tinggi.

2. *Self Efficacy* pada diri mahasiswa untuk mengendalikan tingkat stres agar tidak meningkat dalam menyelesaikan tantangan dengan kondisi yang tidak nyaman atau tidak diinginkan.
3. Dukungan Sosial yang diterima dan dirasakan oleh mahasiswa sebagai bantuan untuk menyelesaikan tantangan perkuliahannya yang dapat Membuat siswa nyaman, termotivasi, dan merasa mendapatkan perhatian.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang terdapat di dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ?
2. Apakah ada pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ?
3. Apakah ada pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara ?

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan, yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mendapatkan data yang dapat digunakan dalam memperjelas fenomena pengaruh *Self Efficacy*

dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mencari :

- a. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Self Efficacy* terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- b. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- c. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan, uraian teoritis dari hasil-hasil penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *Self Efficacy* terhadap resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Ada pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

3. Ada pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a) Bidang psikologi pendidikan khususnya diharapkan dapat memperoleh manfaat dari penelitian ini.
- b) Penelitian ini bertujuan untuk menjadi sumber berharga bagi para sarjana pendidikan dan psikologi sosial, khususnya mereka yang mempelajari ketahanan, dukungan sosial, dan efikasi diri mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

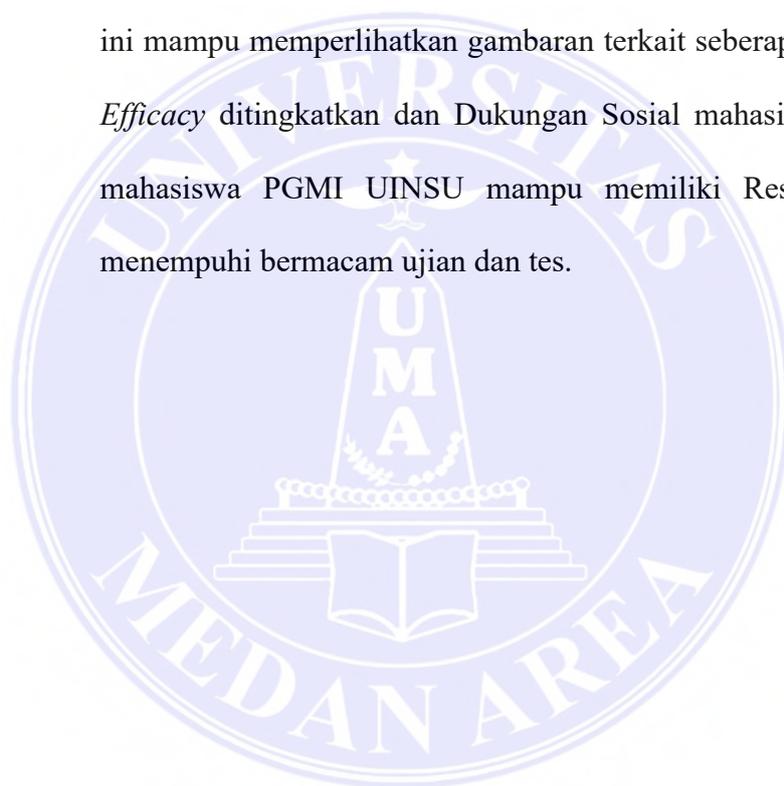
a) Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki potensi untuk mempengaruhi praktik pedagogi di seluruh kampus dengan memberikan data kepada para pendidik tentang pentingnya efikasi diri siswa dan sistem dukungan sosial dalam menumbuhkan ketahanan.

b) Bagi Mahasiswa PGMI

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman kepada mahasiswa atau pembaca berkenaan pentingnya *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa PGMI

UINSU. Dimana jika mereka memiliki *Self Efficacy* yang tinggi maka mereka akan semakin yakin dalam mencapai sebuah tujuan atau mereka akan dapat berfikir positif terhadap kehidupan yang dihadapi saat ini. Sama halnya dengan Dukungan Sosial, ketika mereka memiliki Dukungan Sosial yang tinggi, maka mereka akan selalu yakin akan kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi segala tekanan. Jika hipotesis pada penelitian ini terbukti, penelitian ini mampu memperlihatkan gambaran terkait seberapa penting *Self Efficacy* ditingkatkan dan Dukungan Sosial mahasiswa, sehingga mahasiswa PGMI UINSU mampu memiliki Resiliensi dalam menempuhi bermacam ujian dan tes.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Definisi Resiliensi

Kata Resiliensi berasal dari bahasa Latin yang berarti melompat atau melambung, sebagaimana dikemukakan oleh Resiliency Center pada tahun 2004. Menurut VanBreda (2013), resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dengan cepat dari kemunduran. Ketahanan juga diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan kembali lebih kuat dari sebelumnya.

Seseorang dikatakan tangguh jika mampu mengatasi kesulitan dengan memanfaatkan sumber daya dan kekuatan batinnya (Walsh, Lestari, 2016). Menjadi tangguh lebih dari sekedar mampu untuk tetap hidup dan juga mampu bangkit kembali dari keterpurukan, memikul tanggung jawab atas hidup seseorang, dan tetap mencintai dan peduli terhadap orang-orang di sekitar . (Lestari, 2016). Winarsih (Ekasari, 2013) menyatakan resiliensi membantu orang menangani tantangan hidup dan membangun kembali kehidupan mereka dengan mengubah masalah mereka secara positif.

Rojas (2015) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas individu untuk menghadapi dan menang atas kesulitan; ketahanan terwujud ketika seseorang bertahan menghadapi kesulitan atau memiliki kebijaksanaan dan sumber daya untuk beradaptasi dan menang atas kesulitan. Hal ini juga serupa dengan pernyataan oleh Reivich dan Shatte (Wiwin, 2018) yang menyatakan bahwa Kapasitas untuk bangkit kembali dari kesulitan dan terus menjalani kehidupan

yang memuaskan dikenal sebagai ketahanan. Beberapa ciri resiliensi termasuk kemampuan untuk menghadapi tantangan, menahan stres, dan bangkit dari trauma.

Resiliensi berperan penting pada diri individu dalam proses bertahan terhadap masalah ataupun mempertahankan optimisme ketika berhadapan dengan lingkungan yang berisiko (Gustiana, 2016). Individu yang memiliki Resiliensi baik dapat mencoba menyelesaikan masalah mereka hingga dapat pulih kembali dari suatu masalah yang dihadapi dalam hidupnya (Rivera & Kapucu, 2015). Resiliensi juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memperbaiki dan memperbaiki situasi yang menyedihkan dan menantang dalam kehidupan mereka dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi situasi baru agar tidak berdampak negatif di masa mendatang. (Keye & Pidgeon, 2013). Resiliensi menjadi suatu proses adaptasi yang efektif saat dihadirkan dengan keadaan yang penuh dengan tekanan, peristiwa, ataupun tragedi yang dapat menyebabkan stres lainnya (Iacoviello & Charney, 2014).

Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu kualitas personal yang membolehkan seseorang tetap berkembang saat berhadapan dengan kondisi yang sulit. Resiliensi dalam diri individu membantu individu tersebut dalam mengatasi serta menghadapi kondisi sulit, seperti tekanan yang sedang dihadapi. Dengan Resiliensi, seseorang mampu memberi reaksi yang baik terhadap masalah-masalah yang dihadapinya (Connor & Davidson, 2003).

Berdasarkan pemaparan tersebut, disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi tantangan, baik fisik,

mental, atau relasional, dan melakukannya dengan sikap positif dan tujuan, memungkinkan seseorang untuk menjalani setiap hari secara maksimal dan memetik manfaat dari pengalaman hidup.

2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi

Resiliensi memiliki beberapa elemen, Menurut penelitian (Martin & Marsh, 2003), ada empat (4) komponen ketahanan, yang meliputi:

- a. *Self Belief (Confidence)* yaitu (kepercayaan diri) merupakan suatu sikap percaya diri yang dibangun oleh orang-orang dalam melakukan pekerjaan, beradaptasi dengan tantangan, dan melakukan semua pekerjaan dengan sepenuh hati.
- b. *A Sense of Control* merupakan Kemampuan seseorang untuk mengatur setiap dorongan yang mereka miliki dapat membantu mereka dalam situasi yang mereka hadapi, membantu mereka memahami cara kerja segala sesuatu, meramalkan kejadian di masa depan, dan memecahkan masalah.
- c. *Low Anxiety (Composure)* merupakan Kemampuan seseorang untuk menekan emosi yang tidak menyenangkan dan melakukan aktivitas dengan nyaman dan terkendali berkorelasi langsung dengan tingkat kecemasannya. Kecemasan ditandai dengan rasa tidak nyaman yang dirasakan saat menerima tugas setelah memikirkannya dan mengamati, sedangkan kekhawatiran ditandai dengan rasa takut gagal melakukan suatu aktivitas dengan sukses.
- d. *Persistence (Commitment)* merupakan semacam upaya dan keterampilan yang ditunjukkan dalam memahami masalah dan mencari solusinya.

Seseorang yang memiliki komitmen tinggi, akan lebih mudah menyelesaikan masalah dan menghindari sikap menyerah atau putus asa dengan melakukan semaksimal mungkin dan mempertimbangkan setiap kekurangan.

Connor & Davidson (2003) memaparkan lima aspek dari resiliensi, yaitu diantaranya adalah :

- a. *Personal competence, high standart and tenacity* (Kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan) Aspek ini digambarkan dengan sikap individu yang pantang menyerah meskipun gagal, tetap gigih, menerima rintangan, dan berupaya menjadi yang terbaik dalam mencapai tujuan sekalipun terdapat berbagai rintangan yang sulit. Aspek ini mendukung individu untuk terus maju meskipun mendapatkan berbagai tekanan.
- b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, strengthening effect of stress* Kemampuan untuk berpikir rasional, mengendalikan emosi, dan bertahan dalam menghadapi kesulitan merupakan ciri-ciri dari sifat ini, yang mencakup keyakinan pada intuisi, toleransi terhadap pengaruh buruk, dan ketahanan terhadap stres. Orang-orang melewati masa-masa sulit dengan menjaga pandangan positif dan menggunakan humor.
- c. *Positive acceptance of change and secure relationship* (Menghargai hak pilihan sendiri, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan mengamankan hubungan antarpribadi) Individu dengan sifat ini mampu melihat tantangan dan perubahan sebagai peluang, dan mereka pandai beradaptasi terhadapnya. Alhasil, masyarakat lebih memilih

bersabar saat menghadapi kondisi yang penuh tantangan. Dengan melakukan hal ini, masyarakat akan lebih mampu menghadapi dan akhirnya menang atas kesulitan.

- d. *Self Control* (Kontrol diri) Aspek ini digambarkan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan situasi, dan di saat yang bersamaan mereka menyadari bahwa perjalanan hidup tidak akan berjalan sesuai dengan perencanaan. Individu dapat menghadapi peristiwa secara positif, serta mengarahkan kehidupannya karena adanya tujuan yang kuat.
- e. *Spiritual Influences* (Pengaruh spiritual) Aspek ini digambarkan dengan kepercayaan seseorang terhadap nilai-nilai dan takdir Tuhan yang dapat dilihat dalam perilaku sehari-hari, dapat meminimalisir kesulitan yang memperlihatkan sisi positif bagi kehidupan. Adanya aspek ini membuat individu meyakini bahwa terdapat arah yang lebih besar untuk segala hal yang mereka alami.

Menurut Reivich & Shatte, (2019) individu yang resiliensinya baik atau mampu menghadapi masalah memiliki 7 aspek yaitu, Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*), Optimisme (*Optimism*), Empati (*Empathy*), Efikasi Diri (*Self Efficacy*), Kontrol terhadap Impuls (*Impuls Control*), Kemampuan Menganalisis Masalah (*Causal Analysis*), Pencapaian (*reaching out*), dan penjelasannya sebagai berikut :

- a. *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi)

Didefinisikan sebagai Kemampuan untuk menjaga ketenangan dan mengatur emosi seseorang dalam menghadapi kesulitan atau kecemasan.

Dua kemampuan yang mungkin membantu pengaturan emosi dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2019): ketenangan dan konsentrasi.

b. *Optimism* (Optimisme)

Orang yang tangguh cenderung memiliki harapan. Mereka memiliki keyakinan bahwa segala sesuatunya akan membaik. Mereka optimis terhadap masa depan dan berpikir bahwa mereka mempunyai hak untuk menentukan bagaimana kehidupan mereka nantinya. Ketika seseorang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri dan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan, mereka akan lebih mungkin untuk menyelesaikan kesulitan dan berupaya mencapai pertumbuhan pribadi, yang semuanya penting untuk kehidupan yang bahagia dan sehat.

c. *Empathy* (Empati)

Empati adalah kemampuan untuk memahami dan berbagi keadaan emosi dan keadaan hidup orang lain. Kapasitas untuk memahami dan merespons isyarat emosional dan psikologis yang dikirimkan oleh orang lain didefinisikan sebagai empati dalam situasi ini. Beberapa individu memiliki kemampuan membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi vokal orang lain. Mereka memiliki kemampuan membaca pikiran dan merasakan apa yang dialami orang lain.

d. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Self Efficacy menggambarkan kepercayaan diri dan kemampuan seseorang untuk menangani tantangan untuk mencapai kesuksesan. *Self efficacy* ini sangat mendukung dalam nilai resiliensi seseorang. Dengan

self efficacy yang baik, maka menyokong resiliensi tiap individunya.

e. *Impuls Control* (Kontrol Terhadap Impuls)

Kapasitas individu untuk mengelola dorongan, keinginan, preferensi, dan tuntutan internalnya sendiri disebut kontrol impuls. Mereka yang tidak pandai mengendalikan emosi akan kesulitan mengendalikan pikiran dan tindakannya. Kemampuan mengatur pikiran dan tindakan sendiri sangat berkorelasi dengan keterampilan pengaturan emosi.

f. *Causal Analysis* (kemampuan menganalisis masalah)

Analisis kausal berarti seseorang dapat menentukan dengan tepat apa yang menyebabkan masalahnya. Untuk menjaga harga diri dan menghindari perasaan bersalah, orang yang tangguh tidak akan menyalahkan orang lain. Hal-hal di luar kendali mereka tidak akan menyita pikiran mereka terlalu lama. Sebaliknya, mereka mengarahkan perhatian dan energi mereka untuk mencari solusi, dan seiring berjalannya waktu, mereka mampu mengatasi kesulitan, mengubah arah hidup mereka, dan pada akhirnya berhasil.

g. *Reaching Out* (Pencapaian)

Mencirikan kapasitas individu untuk berprestasi. Kemampuan seseorang untuk melihat hambatan sebagai peluang, bukan bahaya, dan kemampuan seseorang untuk berhasil dalam hidup, keduanya ditunjukkan oleh hal ini. Karena mereka telah dilatih sejak usia muda untuk tidak bersikap bodoh atau terlihat bodoh, banyak orang tidak mampu menjangkau mereka. Mereka adalah orang-orang yang lebih

berani, menjalani kehidupan normal daripada mengejar kesuksesan, tetapi mereka harus menghadapi risiko kegagalan dan dipermalukan di depan umum.

Hal ini menunjukkan bagaimana orang mempunyai kecenderungan untuk berpikir bahwa skenario terburuk akan terjadi di masa depan.

Orang dengan rasa takut ini menghindari memaksakan diri hingga batas fisik dan mentalnya.

Berdasarkan teori yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi adalah *self confidence* (kepercayaan diri), *a sense of control* yaitu Memiliki dan menunjukkan kemampuan untuk bertahan dalam memahami dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi adalah keterampilan pribadi yang penting untuk mengelola semua dorongan hati secara efektif. Kecemasan, baik ringan maupun berat, terdiri dari dua bagian: khawatir dan perasaan cemas.

Kemudian aspek-aspek Resiliensi lain adalah kontrol diri, penerimaan diri, kompetensi pribadi, kepercayaan pada naluri, pengaruh spiritual, kapasitas untuk mengelola emosi, harapan, kasih sayang, keyakinan pada kemampuan diri sendiri, pengendalian tindakan impulsif, pemikiran analitis, dan kesuksesan.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Jowkar (et al) (2014) menjelaskan apabila Resiliensi mempunyai beberapa faktor yang berpengaruh, antara lain:

a. Faktor Protektif

Hartuti & Mangunsong (Goldstein & Book, 2009) menjelaskan Karakteristik individu, lingkungan, atau sosial yang berfungsi sebagai

penyangga terhadap dampak buruk, terutama dalam keadaan sulit, dikenal sebagai faktor protektif. Hasilnya, komponen ini melindungi seseorang dari efek berbahaya stres yang disebabkan oleh lingkungan yang tidak sehat. Faktor protektif ini juga merupakan faktor pendukung terbentuknya perkembangan Resiliensi pada mahasiswa.

b. Faktor *Internal*

Jowkar, Kojuri, Kohoulat, & Hayat (2014), Faktor internal ini mencakup sifat dan atribut yang dimiliki seseorang sebagai konsekuensi dari pertumbuhan yang sehat, termasuk sikap, nilai, keyakinan, dan kemampuannya. Yang membedakan ketahanan seseorang dengan orang lain adalah unsur pelindung bawaan tersebut. Di antara banyak komponen yang membentuk faktor pertahanan internal ini adalah:

1. Komunikasi & kerjasama.

Komunikasi & kerjasama merupakan keterampilan yang dimiliki setiap orang yang memungkinkan mereka terhubung dengan orang lain, berbagi pikiran dan emosi, dan mengekspresikan diri dengan cara yang positif. Untuk mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungannya, komunikasi dan kerjasama yang cukup baik dalam hubungan komunitas atau kelompok dapat membantu.

2. Empati

Empati merupakan kondisi dimana seseorang merasakan bagaimana rasanya berada di posisi orang lain memicu

kapasitas bawaan kita untuk mendahulukan kebutuhan orang lain di atas kebutuhan kita sendiri. Salah satu cara empati dapat membuat perbedaan adalah dengan membina interaksi yang harmonis antara manusia dan alam sekitarnya.

3. Kemampuan dalam menyelesaikan masalah (*problem solving skills*).

Kemampuan pemecahan masalah adalah kapasitas mental seseorang untuk menilai suatu situasi, memahaminya, dan kemudian menyusun rencana untuk memperbaikinya.

4. Efikasi diri (*self efficacy*).

Self efficacy mengacu pada keyakinan diri seseorang terhadap keterampilan atau kemampuannya untuk melakukan suatu tugas.

Resnick et al (2011) mengemukakan lima faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu, diantaranya adalah:

a. *Self esteem* (Harga diri)

Self esteem membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Individu dengan *self esteem* yang baik akan tetap tegar berhadapan dengan kesulitan, sehingga dapat melalui permasalahan dengan baik. *Self esteem* yang tinggi memberikan rasa percaya diri yang kuat, memungkinkan individu untuk tetap tenang dan positif ketika menghadapi kesulitan. Hal ini karena mereka merasa yakin akan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah. Dengan *self esteem* yang baik, seseorang

cenderung melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai hambatan yang tidak bisa diatasi. Ini membantu mereka mencari solusi dengan lebih efektif dan tetap termotivasi meskipun menghadapi rintangan berat.

b. *Social support* (Dukungan sosial)

Dukungan sosial berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menanggapi masalah yang muncul dalam hidupnya. Dukungan sosial dapat berasal dari orang tua, saudara, relasi sosial, pasangan, masyarakat atau bahkan dari peliharaan setia. Dukungan yang tepat dapat menjadikan seseorang lebih bersemangat sebagai pemenuhan kebutuhan ketika berhadapan pada suatu masalah, mampu mendapatkan cara efektif ketika untuk menyelesaikan masalah, meningkatkan kepercayaan diri, merasa bahwa ia berharga dan dicinta sekitarnya, serta mampu meningkatkan keyakinan dirinya untuk mengubah kehidupannya.

c. *Spirituality* (Spiritualitas)

Spiritualitas merupakan keyakinan seseorang bahwa kosmos diawasi oleh kekuatan yang lebih tinggi mewakili keadaan ini. Ketika menghadapi kesulitan, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan.

d. *Positive emotions* (Emosi positif)

Individu yang memiliki emosi positif akan mampu untuk bereaksi dengan damai saat mendapat permasalahan dan menghapus tanggapan yang tidak baik (negatif). Mereka juga bisa

dihadapkan dengan masalah dan mampu memberikan respon yang bervariasi dalam menyelesaikan masalah yang ada.

e. *Self regulation* (Regulasi diri)

Regulasi adalah cara seseorang mengontrol emosinya. Ini mempengaruhi perilaku dan pengalaman mereka. Perilaku yang ditingkatkan, dikurangi atau dihambat dapat menjadi hasilnya.

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor resiliensi di atas, disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi ialah ada faktor protektif dimana Faktor perlindungan ini melindungi seseorang dari tekanan yang ditimbulkan oleh keadaan dan kondisi yang tidak menyenangkan. Kemudian ada faktor internal, dimana faktor internal ini terbagi menjadi 4 yaitu komunikasi dan kerjasama, empati, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dan efikasi diri.

Terdapat beberapa faktor resiliensi yang lainnya yaitu *self esteem* (harga diri), *social support* (dukungan sosial), *spirituality* (spiritualitas), *positive emotions* (emosi positif), dan *self regulation* (regulasi diri).

2.2 *Self Efficacy*

2.2.1 Definisi *Self Efficacy*

Menurut Bandura, Efikasi diri (*Self Efficacy*) adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Namun, efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi kesulitan (Baron dan Byrne, 2004). Kapasitas untuk percaya

pada motivasi diri sendiri, kapasitas kognitif, dan perilaku yang diperlukan untuk bereaksi terhadap tuntutan saat ini adalah apa yang dimaksud Bandura dan Wood ketika mereka berbicara tentang efisiensi diri.

Bandura (Myers, 2012), *Self Efficacy* adalah perasaan yang dimiliki seseorang atas kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau tanggung jawab mereka. *Self Efficacy* secara efektif muncul sebagai hasil dari gratifikasi, jadi dapat dikatakan bahwa *Self Efficacy* adalah perasaan yang dimiliki seseorang atas kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas atau tanggung jawab mereka.

Bandura (Fatwikiningsih,2023) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai suatu tujuan. Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mencapai suatu tujuan, yang pada gilirannya mengarah pada hasil yang diantisipasi..

Efikasi diri atau efikasi ekspektasi (*Self Efficacy-Efficacy expectation*) adalah kapasitas Anda untuk tampil di lingkungan tertentu. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan dikenal dengan istilah *self-efficacy*. Perkiraan atau estimasi diri bahwa tindakan tertentu akan menghasilkan hasil tertentu dikenal sebagai ekspektasi hasil.

Efikasi diri adalah faktor pribadi yang penting yang, bersama dengan pemahaman tentang prestasi dan tujuan khusus, akan memengaruhi tingkah laku di masa depan. Efikasi diri tidak lengkap, berbeda dengan konsep diri yang umum yang disebutkan Rogers (2015). Bagaimana seseorang bertindak dalam situasi tertentu bergantung pada kemampuan yang dibutuhkan oleh

situasi itu, kehadiran orang lain, terutama saingan, dan kondisi fisik dan emosional, kelelahan, kecemasan, dan apatis.

Bandura (Alwisol 2009) menuturkan *Self Efficacy* adalah jaminan bahwa ia mempunyai dan dapat memberikan jawaban yang diharapkan. Kemampuan untuk berhasil melaksanakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan merupakan inti dari efikasi diri. Menurut Judge dan Bono (2001), efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat secara efektif melakukan evaluasi diri yang berharga untuk mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang diri sendiri. Karena hal ini mempengaruhi pengambilan keputusan seseorang tentang cara mencapai suatu tujuan, termasuk penilaian mereka terhadap tantangan yang akan mereka hadapi sepanjang perjalanan, efikasi diri merupakan komponen penting dari pengetahuan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti mencoba membuat kesimpulan tentang *self efficacy* dari teori yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh di atas. *Self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki tentang kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah dalam berbagai situasi yang berhasil secara maksimal. Keyakinan ini terkait dengan kemampuan untuk melakukan tindakan yang diperlukan, dan keyakinan yang kuat akan menjadi salah satu elemen penting dari *self efficacy*.

2.2.2 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Aspek adalah komponen penyusun sebuah variabel. Sebuah variabel tidak lengkap atau sempurna tanpa komponennya yang lengkap. Dalam teori kognitif sosial, kemandirian diri didefinisikan sebagai keyakinan diri. Menurut Bandura (2009), keyakinan diri merujuk pada keyakinan seseorang

atau siswa bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas spesifik tertentu serta keyakinan bahwa mereka akan mencapai hasil yang diinginkan.

Bandura mengemukakan ada beberapa aspek *Self Efficacy* yaitu:

- a. Optimis dalam situasi yang tidak menentu dan tekanan Faktor ini membantu orang menjadi lebih percaya diri saat menghadapi situasi yang penuh tekanan di masa depan. Keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas yang akan datang dengan baik akan memengaruhi bagaimana mereka bertindak. Seberapa banyak upaya yang dilakukan akan mempengaruhi hasil yang diharapkan.
- b. Memiliki keyakinan berarti Anda dapat mencapai tujuan Anda. Komponen ini menekankan pentingnya menetapkan tujuan dan tetap teguh dalam mencapai hasil yang memuaskan. Individu dengan tingkat keefektifan diri yang tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih tinggi juga dan tetap teguh untuk mencapainya setelah tujuan sebelumnya telah tercapai. Sebaliknya, individu dengan tingkat keefektifan diri yang rendah cenderung menetapkan tujuan yang lebih rendah juga dan membuat perkiraan untuk hasil yang lebih rendah.
- c. Keyakinan yang dapat meningkatkan motivasi. Untuk mendapatkan hasil terbaik, Anda harus memiliki motivasi tinggi, cerdas, dan proaktif. Ketika dihadapkan dengan tugas yang menantang, seseorang harus memiliki dorongan yang diperlukan, kemampuan kognitif, dan perilaku yang tepat untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

- d. Memiliki kepercayaan dapat membantu Anda mengatasi masalah. Aspek ini mencakup keyakinan seseorang dalam menangani hambatan atau kesulitan. Seseorang yang memiliki keyakinan tinggi dalam menghadapi masalah akan berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikannya, tetapi seseorang yang memiliki keyakinan rendah akan mengalami.

Menurut Bandura, ada tiga dimensi yang membentuk efikasi diri pada diri setiap orang. Dimensi-dimensi ini adalah:

a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi ini menunjukkan tingkat kesulitan suatu tugas berdasarkan seberapa yakin seseorang terhadap kemampuannya dalam mengerjakannya. Menyortir pekerjaan berdasarkan tingkat kesulitan akan mempersulit penyelesaiannya, tidak peduli seberapa mudah, sedang, atau sulitnya pekerjaan tersebut.

Sebaliknya, aspek ini mempengaruhi pilihan yang diambil individu mengenai tindakan yang mereka lakukan atau hindari. Ketika orang percaya pada kemampuan mereka sendiri, mereka cenderung mencoba hal-hal baru dan menghindari melakukan hal-hal yang mereka tahu tidak mereka kuasai.

b. Dimensi Kekuatan (*Strength*).

Dimensi ini menunjukkan seberapa kuat perasaan seseorang dan seberapa yakin mereka dengan bakatnya. Peristiwa negatif mempunyai cara untuk menghancurkan harapan yang lemah. Sebaliknya, harapan memotivasi seseorang untuk terus berusaha. Sekalipun mungkin

pengalaman yang lebih sedikit bermanfaat. Secara umum, dimensi ini berbanding terbalik dengan dimensi level; Artinya, orang cenderung kurang percaya diri terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas yang lebih menantang.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*).

Dimensi ini berkaitan dengan berbagai tindakan di mana seseorang memiliki keyakinan pada bakatnya sendiri. Orang bisa percaya pada diri mereka sendiri dan bakat mereka. Apakah ini berlaku hanya pada satu hal tertentu atau pada serangkaian hal yang berkaitan?

Beberapa teori tentang efikasi diri membuat para peneliti menyimpulkan bahwa menurut Bandura, rasa percaya diri dalam keadaan dan tekanan yang tidak pasti merupakan ciri-ciri efikasi diri., percaya dapat mencapai tujuan, dan percaya dapat meningkatkan motivasi, memiliki keyakinan dapat mengatasi masalah yang muncul. Kemudian Bandura juga menyebutkan ada beberapa aspek-aspek *Self Efficacy* yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strength*), dimensi generalisasi (*generality*).

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (Jess Feist 2010) *Self Efficacy* memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy* itu sendiri, antara lain:

a. Pengalaman dalam menguasai sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu, seperti hasil dari masa lalu. Kepercayaan diri individu cenderung meningkat sebagai respons terhadap kinerja yang kuat dan menurun sebagai respons terhadap kinerja

yang buruk. Saat Anda mencapai lebih banyak hal, rasa efikasi diri Anda akan tumbuh dan menguat. Akibatnya, dampak buruk dari kesalahan umum akan semakin berkurang. Seseorang dapat mengatasi kegagalan dengan meningkatkan motivasi dirinya jika ia terus berusaha bahkan ketika menghadapi tantangan yang paling menantang.

b. Modeling Sosial

Merasa lebih percaya diri ketika melihat orang lain mencapai kesuksesan dalam hal serupa adalah konsekuensi alami dari memiliki bakat serupa. Sebaliknya, jika Anda melihat orang lain gagal, Anda akan melihat penilaian Anda tentang kemampuan Anda menjadi lebih rendah dan Anda akan melakukan lebih sedikit usaha

c. Persuasi Sosial

Saran, nasihat dan arahan diberikan untuk membantu orang mencapai tujuan mereka. Orang-orang lebih cenderung melakukan hal yang lebih baik lagi ketika mereka mendengar dorongan vokal. Di sisi lain, persuasi tidak memberikan hasil yang nyata sehingga tidak terlalu berdampak. Saran akan kehilangan kemanjurannya dan bisa hilang sama sekali dalam lingkungan bertekanan tinggi dan mengalami kegagalan berulang kali.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang besar biasanya akan mempengaruhi penampilan seseorang. Orang lebih rentan untuk memiliki efikasi diri yang buruk ketika mereka berada dalam kondisi stres, cemas, atau ketakutan yang

ekstrem. Ada banyak orang yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dan rendah dalam melakukan tugas tertentu.

Menurut Greenberg dan Baron (Maryati, 2008), ada sejumlah variabel yang mempengaruhi *Self Efficacy*, dengan dua yang paling menonjol:

- a. Pengalaman langsung dari pekerjaan sebelumnya.
- b. Pengalaman tidak langsung, yang berasal dari melihat bagaimana orang lain melakukan tugas yang sama, seperti waktu dan cara mereka menerjemahkannya.

Selain faktor-faktor diatas, Atinkson (2019) mengatakan bahwa *Self Efficacy* dapat dipengaruhi sejumlah hal berikut:

- a. Keterlibatan ketika seseorang merasa bahwa Mereka mempunyai kemampuan yang sama, bahkan lebih dari orang kebanyakan, mereka hal ini menyebabkan individu tersebut lebih termotivasi untuk melakukan sesuatu menggapai hasil yang baik.
- b. Persuasi verbal dapat memberi orang lebih banyak keyakinan pada kemampuan mereka sendiri untuk membantu mereka mencapai tujuan mereka. Teknik ini sering digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* disertai dengan memberikan nasehat dan bimbingan yang nyata.

Situasi psikologis yang menunjukkan seseorang harus mampu memprediksi kemampuan, kekuatan, dan ketentraman mereka terhadap kekurangan atau kelebihan mereka. Jika seseorang berada dalam situasi tekanan yang lebih tinggi sebelumnya dan melakukan tugas dengan baik, mereka mungkin lebih berhasil.

Dari beberapa faktor diatas disimpulkan bahwasanya ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy* yaitu faktor-faktor seperti kesehatan fisik dan mental, paparan pengaruh sosial, dan tindakan menguasai suatu tugas. Kemudian ada juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu terlibatnya seseorang dalam hal-hal yang terjadi pada orang lain, persuasi verbal yang dialami seseorang yang mencakup saran dan arahan yang realistis, pengalaman langsung dan pengalaman tidak langsung.

2.3 Dukungan Sosial

2.3.1 Definisi Dukungan Sosial

Menurut Taylor (King, 2014) Dukungan Sosial dikenal sebagai komentar yang dibuat oleh orang lain yang menunjukkan betapa seseorang dihargai, diperhatikan, dihormati, dan dicintai; seberapa aktif mereka berpartisipasi dalam percakapan; dan bagaimana mereka melihat tingkat tanggung jawab yang adil. Menurut teorinya Taylor menyatakan bahwa orang yang dihargai dan dicintai dapat memberikan dukungan sosial. Sejalan dengan teorinya Wills (Sarafino, 2002) yang mengatakan Kepedulian, kenyamanan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang atau kelompok orang disebut dukungan sosial.

Menurut Uchino (Sarafino, 2011), Dukungan Sosial adalah memberikan kenyamanan pada seseorang atau kelompok disertai adanya saling peduli, memberi dan mendapatkan penghargaan atau bantuan lainnya yang mengakibatkan orang lain merasa disayangi, diperhatikan, dan dibantu. Jika seseorang memiliki dukungan sosial yang tersedia, mereka akan merasa berharga, dihargai, dan dihargai sebagai anggota kelompok.

Menurut Wills (Sarafino, 2002) Dukungan sosial juga dapat merujuk pada perasaan nyaman, kasih sayang, atau rasa hormat yang dimiliki seseorang terhadap orang lain atau sekelompok orang. Memiliki sistem dukungan sosial yang kuat memungkinkan seseorang merasa dicintai dan dihargai, dan juga memberi mereka kepercayaan diri untuk meminta bantuan orang lain saat mereka membutuhkannya. Sistem pendukung ini dapat mencakup keluarga, teman, kolega, dokter, dan kelompok masyarakat.

Dukungan sosial mengacu pada aliran sumber daya dua arah yang dipandang menguntungkan oleh satu orang (Shumaker & Brownell, dalam Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 2015). Membantu orang atau organisasi lain adalah cara lain untuk mendefinisikan dukungan sosial (Sarafino, dalam Mitchell, 2006). Gagasan tentang dukungan sosial dipecah oleh Cohen (Jalal, 2021) menjadi tiga bagian: perilaku suportif, jaringan sosial, dan dukungan sosial yang dirasakan. Jaringan sosial adalah representasi hierarkis dari semua koneksi dalam sistem sosial tertentu, termasuk jenis, jumlah, dan keberadaannya. Salah satu cara untuk melihat kekuatan suatu hubungan adalah melalui sudut pandang dukungan sosial. Yang terakhir, perilaku menolong adalah perilaku yang mendukung, yaitu saling membantu ketika kita berada dalam posisi stres.

Menurut Sarason (2015), dukungan sosial juga dapat digambarkan sebagai individu yang ada untuk Anda, menghargai Anda, menunjukkan cinta, dan menjaga Anda. Dukungan sosial didefinisikan sebagai hiburan, perhatian, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau sekelompok orang (Uchino, 2020; Mauna, 2020).

Keluarga, teman, profesional medis, dan anggota komunitas hanyalah beberapa contoh dari banyak tempat di mana seseorang bisa mendapatkan dukungan sosial (Sarafino, 2015). Bantuan dari individu-individu di lingkungan sosial seseorang, antara lain saudara, orang tua, guru, teman sekelas, dan kelompok masyarakat lainnya, dapat dicirikan sebagai dukungan sosial. Dukungan tersebut dapat berupa nasehat, arahan, sumber daya, dan hal lain yang berkaitan dengan kekhawatiran seseorang. Ketika masa-masa sulit, memiliki seseorang yang dapat Anda andalkan untuk memberikan dukungan sangatlah berharga. Keyakinan terhadap keputusan sendiri dapat dipupuk melalui dukungan sosial. Selain itu, cara orang lain merespons mungkin memengaruhi cara kita memandang sesuatu dan apa yang kita anggap mungkin.

Dari beberapa pengertian tersebut, disimpulkan bahwa dukungan sosial ialah dimana seorang baik itu keluarga, teman atau yang lainnya yang ada untuk memberikan semangat, baik berupa arahan ataupun mencari jalan keluar ketika individu berada di suatu kondisi tertekan ataupun terkena masalah.

2.3.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Zimet Dkk (Alwi, 2022) mengemukakan bahwa Dukungan Sosial memiliki tiga sumber yang dapat dipecah menjadi beberapa aspek, yaitu *family* (keluarga), *friends* (teman), dan *significant other* (orang terdekat) :

a. *Family* (keluarga)

Keluarga adalah kebutuhan emosional seseorang, kebutuhan pengambilan keputusan, dan kebutuhan materi semuanya dapat dipenuhi oleh keluarganya. Dukungan dari keluarga yang berusaha membantu individu menemukan solusi untuk masalah mereka.

b. *Friends* (teman/sahabat)

Teman adalah dukungan dari teman-teman. Teman dapat memberikan informasi bermanfaat, memberikan hiburan, dan membantu dalam kegiatan sehari-hari.

c. *Significant other* (orang terdekat/penting)

Orang penting lainnya adalah dorongan yang bersumber dari orang-orang yang dipandang penting dalam kehidupan seseorang. Orang-orang ini dapat memberikan kebersamaan yang nyaman untuk berbagi suka dan duka.

Zimet (Sarafino, E. P., dan Timothy W. Smith (2011) menyatakan bahwa untuk mendapatkan dukungan sosial yang kuat, beberapa persyaratan harus dipenuhi:

a. Dukungan emosional

Istilah "dukungan emosional" mengacu pada dukungan sosial yang membantu seseorang merasa menjadi bagian dari komunitas di mana mereka dapat terbuka tentang perjuangannya dan mendapatkan pengertian serta kasih sayang dari orang lain. Lingkungan sosial seseorang dan teman terdekat serta anggota keluarganya menjadi objek empati, perhatian, perhatian, dan dorongannya. Misalnya, mengucapkan bela sungkawa kepada seseorang yang kehilangan anggota keluarganya.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah sistem dukungan sosial seseorang dapat terdiri dari orang-orang terdekatnya, seperti keluarga dan orang

tua, serta orang-orang terdekatnya, seperti teman dan tetangga. Bisa juga dalam bentuk pujian, pujian, dan dorongan untuk bertindak berdasarkan ide atau perasaan orang lain, atau bahkan membandingkannya dengan orang lain. orang dengan benar. Bagi mereka yang berada dalam situasi yang lebih berbahaya, bantuan semacam ini dapat membuat mereka merasa dicintai dan diperhatikan, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri mereka (meningkatkan harga diri).

c. Dukungan instrumental.

Dukungan instrumental adalah semacam dukungan sosial yang diwujudkan dalam cara yang lebih konkrit, seperti meminjamkan uang atau menawarkan bantuan dalam pekerjaan rumah, dan memberikan kesan bahwa seseorang selalu hadir untuk mendukung penerimanya.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi merupakan dukungan yang lebih bersifat nasehat atau umpan balik, dukungan informasi dapat membantu seseorang mengendalikan stres, mengatasi masalah yang tidak dapat ia atasi sendiri, dan meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi diri..

Sarason (Ahyani & Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa Dukungan Sosial merupakan kehadiran, keinginan, dan perhatian dari individu-individu yang dapat dipercaya dan dicintai. Menurut Sarason, ada dua aspek yang selalu diperhatikan oleh dukungan sosial :

- a. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengandalkan orang lain pada saat dibutuhkan merupakan ukuran dukungan sosial yang mudah diakses.
- b. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memenuhi kebutuhannya berkorelasi dengan tingkat kepuasannya terhadap bantuan sosial.

Diterimanya dukungan dari orang-orang terdekat seseorang didefinisikan oleh Zimet sebagai Dukungan Sosial. Sebagai berikut:

- a. Bantuan yang datang dari keluarga atau menerima bantuan dalam menentukan pilihan atau memuaskan kebutuhan emosional merupakan contoh dukungan keluarga.
- b. Bantuan dari teman atau teman sebaya, baik dalam bentuk pekerjaan rumah atau hal lainnya, disebut dengan dukungan teman sebaya atau sekadar bantuan.
- c. Bantuan atau dukungan khusus yang diberikan kepada orang lain dalam segala aspek kehidupannya, misalnya untuk membuat mereka merasa nyaman dan dihargai.

Dari beberapa aspek-aspek dukungan sosial diatas dapat disimpulkan bahwa Dukungan emosional, dukungan apresiatif, bantuan instrumental, dan dukungan informasi merupakan komponen dukungan sosial. Selain itu, ada sejumlah faktor tambahan yang perlu dipertimbangkan, seperti dukungan dan bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang-orang spesial dalam kehidupan seseorang.

2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut (Sarafino & Smith, 2015) Orang-orang terdekat tidak selalu memberikan dukungan sosial. Beberapa variabel mempengaruhi kemungkinan seseorang menerima dukungan sosial; berikut adalah beberapa elemen tersebut dan cara kerjanya:

a. Penerima dukungan (*Recipients*)

Seseorang dapat memperoleh dukungan sosial jika ia melakukan tindakan yang menginspirasi orang lain untuk melakukan hal yang sama. Oleh karena itu, seseorang harus terlibat dalam sosialisasi lingkungan yang sehat dengan memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan dan, sebaliknya, dengan bersikap terbuka dan jujur tentang kebutuhan bantuannya sendiri bila diperlukan.

Tidak ada seorang pun yang bisa mendapatkan bantuan sosial jika mereka bersikap kasar, tidak pernah mau memberikan bantuan, dan tidak bersuara ketika membutuhkan bantuan. Interaksi antara manusia dan lingkungannya bersifat dua arah.

b. Penyedia Dukungan (*Providers*)

Providers yang tersebut menggambarkan orang-orang terdekat yang seharusnya memberikan dukungan kepada orang yang tidak mendapatkan dukungan. Ketika seseorang tidak mendapatkan bantuan, hal ini dapat menyebabkan situasi yang lebih buruk, misalnya penerima tidak menerima bantuan yang dibutuhkannya, pemberinya mengalami stres berat, atau keduanya.

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosia

Dalam hal ini, dikatakan sebagai jaringan sosial seseorang, yang mencakup keluarga dan teman-temannya serta orang-orang di sekitarnya. Keintiman mengacu pada sejauh mana dua individu dekat dan percaya satu sama lain, sedangkan ukuran mengacu pada jumlah orang yang sering berinteraksi dengan seseorang, komposisi sejauh mana interaksi tersebut mencakup kenalan, rekan kerja, atau kerabat, dan frekuensi seberapa sering pertemuan seperti itu terjadi.

Dukungan Sosial setiap orang berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Stanley (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial adalah sebagai berikut :

a. Kebutuhan fisik

Dukungan Sosial dipengaruhi oleh kebutuhan fisiologis. Pakaian, makanan, dan tempat tidur yang aman semuanya merupakan kebutuhan tubuh. Masyarakat cenderung tidak mendukung seseorang yang kebutuhan dasarnya tidak terpenuhi.

b. Kebutuhan sosial

Dibandingkan dengan introvert, mereka yang aktif mengaktualisasikan diri menjadi lebih terkenal di masyarakat. Apresiasi sangat penting karena orang dengan tingkat aktualisasi diri yang tinggi selalu mencari persetujuan sosial.

c. Kebutuhan psikis

Kebutuhan psikis, seperti iman, keamanan, dan keajaiban—memerlukan dukungan orang lain untuk berkembang. Baik itu masalah kecil atau besar, individu sering kali menghubungi orang lain

untuk mendapatkan dukungan sosial agar merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai.

Dari pembahasan mengenai berbagai komponen dukungan sosial, terlihat jelas bahwa banyak hal yang mempengaruhi jenis bantuan ini, termasuk pihak yang menerimanya, pihak yang memberikannya, serta susunan dan pengorganisasian jaringan sosial. Selanjutnya, terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi berbagai bentuk dukungan sosial, antara lain kebutuhan fisiologis, interpersonal, dan psikologis..

2.4 Penelitian Terdahulu

Resiliensi merupakan upaya seseorang untuk tetap bertahap di dalam kondisi yang tidak nyaman. Seorang mahasiswa diharapkan memiliki tingkat Resiliensi yang tinggi agar dapat menyelesaikan tantang akademis. Self-Efficacy merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi ketahanan siswa. Efikasi diri akademik merupakan salah satu kunci prediktor resiliensi siswa, menurut penelitian Muhammad Fakhurrozi dan Frensen Salim (2020). Penulis penelitian ini percaya bahwa temuan mereka akan mendorong siswa untuk menjaga ketahanan mereka dalam menghadapi tantangan dan kemunduran akademik.

“Pengaruh Self-Efficacy terhadap Resilience pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim” (Manara, Muhammad Untung, 2008) menemukan bahwa self-eficacy berpengaruh signifikan terhadap resiliensi. Menurut penelitian Tiara Prawitasari dan Eni Rindi Antika berjudul “Pengaruh Self-Efficacy terhadap Ketahanan Akademik Mahasiswa” (2022), variabel lain mempunyai pengaruh yang lebih kecil terhadap ketahanan akademik (54,9%).

Temuan penelitian sebelumnya memberikan dukungan untuk penelitian lebih lanjut yang meneliti fenomena ini pada demografi dan sampel lain dengan menunjukkan bahwa efikasi diri memengaruhi ketahanan.

Yang dimaksud dengan “dukungan sosial” adalah bantuan yang berwujud dan tidak berwujud yang diterima seseorang dari lingkungan terdekatnya. Ketahanan siswa dalam menghadapi kesulitan dapat dipengaruhi oleh ada tidaknya dukungan sosial. (Menurut Said dan rekan, 2021). Masukan dari sumber lain, misalnya orang lain, disebut dengan dukungan sosial.

Sarafino dan Smith (2017) mendalilkan bahwa memiliki dukungan sosial dapat membantu dalam beradaptasi dengan harapan akademis dan memiliki akses terhadap banyak pengetahuan yang diperlukan untuk menyelesaikan pendidikan seseorang. Studi ini memberikan kepercayaan pada ide mereka (Sarafino & Smith, 2017). Mahasiswa di tahun terakhir kuliahnya, misalnya, dapat memperoleh manfaat besar dari adanya dukungan sosial saat mereka menulis tesis. Kutipan: Syahrinnisa dkk., 2022.

Siswa yang mendapat dukungan sosial yang cukup mempunyai kemungkinan lebih besar untuk menjadi tangguh atau mampu pulih setelah menghadapi kesulitan akademik, menurut penelitian yang diterbitkan pada tahun 2024 oleh Nurul Hasanah, Zifriyanthi Minanda Putri, dan Dewi Murni dengan judul Studi Cross-sectional: Dukungan Sosial untuk Akademik ketahanan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsinya. Hal ini berbeda dengan anak yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya, termasuk guru, orang tua, dan kerabat.

Memiliki dukungan sosial adalah komponen kunci untuk menjadi tangguh ketika menghadapi kesulitan, menurut penelitian yang dikutip di atas. Semangat dan ketekunan siswa dalam menghadapi permasalahan akademik dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan sosial.

Berdasarkan temuan penelitian “Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Dengan Ketahanan Siswa SMK 1 Wonosegoro” yang dilakukan oleh Putri Cecylia Dewi Maharani dan Dra. Maria Theresia Sri Hartati pada tahun 2021, terdapat korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut. Demikian pula, terdapat korelasi substansial antara ketahanan dan dukungan sosial serta efikasi diri.

Hasil penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Ketahanan Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ” oleh Anggi Eka Putri, Widya Parimita, dan Cristian Wiradendi Wolor (2023) menunjukkan bahwa ketahanan akademik mahasiswa adalah dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh dukungan sosial, secara positif dan signifikan dipengaruhi oleh efikasi diri, dan secara positif dan signifikan dipengaruhi oleh dukungan sosial dan efikasi diri.

Dengan adanya beberapa hasil penelitian di atas, menguatkan penelitian ini untuk melanjutkan dan melihat pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial secara simultan terhadap Resiliensi mahasiswa.

2.5 Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Resiliensi Mahasiswa

Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Resiliensi Mahasiswa ini penting karena, mahasiswa dengan *Self Efficacy* yang tinggi akan merasa dirinya mampu melakukan sesuatu hal yang sulit yang terjadi dalam dirinya. Hal ini juga akan membuat Resiliensi mahasiswa juga tinggi. Dimana mahasiswa akan bangkit dari situasi yang mereka anggap penuh dengan tekanan dan ketakutan.

Dalam situasi sulit, beberapa mahasiswa ada yang mengatasinya dengan perilaku positif dan ada juga yang mengatasinya dengan perilaku negatif. Masa sulit yang dihadapi mahasiswa bermacam-macam seperti pada saat semester awal, ada beberapa mahasiswa harus bisa menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru, disini sering sekali terjadi masalah, dimana banyak mahasiswa masih membawa sifat-sifat buruk, seperti tidak yakin, tidak percaya pada dirinya sendiri dan selalu merasa kekurangan.

Dalam masa sulit ini, sebenarnya bisa dihadapi dengan sikap optimis yang harus ada dalam diri mahasiswa, mereka harus yakin dengan diri mereka dahulu agar ketika menjalani perkuliahan tidak ada lagi hal-hal yang mungkin bisa mengganggu perkuliahan mereka.

Selain itu dalam masa sulit sering sekali mahasiswa akan mengalami tantangan, tekanan, atau kesulitan yang signifikan. Kembali lagi kepada sikap optimis yang harus ada dalam diri seorang mahasiswa bahwa apapun yang sedang dijalani mereka harus yakin dengan dirinya bahwa akan sampai pada pencapaian hidup yang baik.

Dari masa-masa sulit, beberapa mahasiswa akan merasakan dimana mereka merasa yakin dengan perilaku nya yang luas atau disebut dengan yakin

dengan kemampuannya. Ini termasuk perilaku positif dimana mahasiswa bisa percaya diri dengan sesuatu yang dimilikinya, baik memiliki perilaku yang positif maupun sikap dan sopan santun yang baik. mahasiswa harus mempunyai perilaku yang baik, dimana perilaku yang baik ini dapat mempengaruhi kesuksesannya di masa yang akan datang.

Mahasiswa dengan perilaku yang baik akan terlihat dari dirinya bersikap, berbicara dan bertindak, mereka yang memiliki perilaku yang baik akan yakin dengan kemampuannya bahwa Attitude seseorang dapat mempengaruhi terhadap kesuksesannya nanti.

Dalam perilaku yang luas ini, mahasiswa juga hendaknya memiliki empati antar sesama teman, baik di dalam lingkup kampus ataupun diluar kampus. Sikap empati sendiri diartikan sebagai dimana kita bisa ikut turut merasakan apa yang sedang orang lain rasakan atau sering disebut menempatkan diri sendiri di posisi orang lain. seseorang yang empati akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi mereka sendiri. Mereka dapat membedakan emosi mereka sendiri dari emosi orang lain, sehingga mereka dapat memberikan respons yang tepat berdasarkan kondisi emosional orang lain.

Kemudian mahasiswa harus memiliki keyakinan dalam dirinya, dimana ketika mereka yakin pada dirinya sendiri maka apa-apa saja yang mereka anggap sulit akan mudah. Ketika ada kepercayaan dan keyakinan dalam diri seorang mahasiswa, Karena itu, mahasiswa cenderung akan menunjukkan kemampuan mereka dan mengambil resiko untuk menghadapi tantangan. Mereka akan tetap bertindak dan merasa termotivasi untuk mencapai tujuan mereka dengan kepercayaan diri dan dorongan yang kuat.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan yakin pada dirinya sendiri biasanya akan mendapatkan suatu pencapaian yang baik, dimana kemampuan ini masih belum semua orang memilikinya.

Mahasiswa juga harus memiliki kemampuan mengendalikan diri seperti kemampuan seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dan juga mampu untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas untuk dilakukan.

Beberapa sikap diatas termasuk kedalam aspek-aspek *Self Efficacy* dimana mahasiswa akan merasakan hal-hal sulit terlebih dahulu dalam perkuliahannya, kemudian dari hal sulit yang mereka jalani, mereka harus bisa bersikap atau berperilaku yang baik, artinya tidak bertindak yang dapat merugikan dirinya sendiri, dengan masa-masa sulit yang dijalani, mereka dapat mengontrol emosi juga bersikap optimis. Kemudian setelah itu mereka harus yakin akan kemampuannya sendiri, seperti yakin dengan dirinya untuk bisa mencapai tujuan yang diinginkannya. Hal ini akan membuat *Self Efficacy* mereka tinggi dan mengakibatkan banyak mahasiswa juga memiliki Resiliensi yang tinggi pula dan mereka akan mencapai tujuannya masing-masing.

2.6 Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa PGMI

Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa ini sangat penting, kerana ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka mahasiswa akan merasakan dirinya seperti dihargai, dicintai dan ini membuat mereka yakin dalam menjalani proses perkuliahan mereka. Dukungan sosial ini bisa mereka dapatkan dari keluarga, teman dan orang terdekat lainnya.

Keluarga menjadi peran yang penting dalam kehidupan mahasiswa, selain menjadi penyemangat, mereka juga bisa menjadi penguat ketika sedang menjalani masa-masa sulit perkuliahan. Masalah yang mungkin sering terjadi di dalam lingkungan perkuliahan, banyak dari mahasiswa masih belum mendapatkan dukungan dari keluarga mereka, bisa jadi dikarenakan kurang harmonisnya hubungan antar sesama di keluarganya.

Dukungan dari Keluarga juga dapat membantu siswa membangun mental yang kuat dan tangguh untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Dengan peran aktif dan dukungan penuh dari keluarga, lebih mudah bagi siswa untuk mencapai kesuksesan akademik dan mencapai cita-cita mereka. Dukungan dari keluarga ini akan membuat seorang mahasiswa bisa mengendalikan dirinya dari beberapa hal seperti mengendalikan tekanan yang sedang dialaminya. Ketika keluarga mendukungnya, maka mahasiswa akan mengingat bagaimana keluarga sudah berupaya selalu ada untuk dirinya dan ini akan membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam perkuliahan.

Selain keluarga, dukungan dari teman juga sangat penting, karena teman atau sahabat adalah orang yang bisa dikatakan dekat dengan kita, untuk beberapa mahasiswa yang tidak begitu dekat dengan keluarga, dukungan dari teman atau sahabatnya adalah hal yang penting. Dengan adanya dukungan dari teman atau sahabat ini akan membuat mahasiswa berbagi cerita terkait masalah dan perasaan sehingga mereka merasa nyaman, lebih memahami diri mereka sendiri, dan lebih tenang saat menghadapi masalah.

Seorang mahasiswa yang mendapat dukungan dari teman maupun sahabatnya akan lebih yakin dengan dirinya dalam menjalani perkuliahan, ketika

sahabatnya memberikan semangat dengan penuh maka ini akan menimbulkan banyak sikap-sikap positif atau sikap optimis yang nampak pada diri mahasiswa dan inilah yang mengakibatkan mahasiswa bisa mencapai tujuannya dengan sangat baik.

Ada juga orang terdekat lainnya, bisa seperti orang terkasih ataupun seseorang yang dianggap penting baginya. Bagi sebagian mahasiswa yang sudah menikah, dukungan dari orang terkasih termasuk penting dalam menjalani pendidikan di perkuliahan, karena tanpa dukungan dari orang tersebut banyak mahasiswa akan merasakan tidak dihargai.

Merasa tidak dihargai dapat membuat seseorang mempertanyakan nilai dirinya. Dalam hubungan, hal ini dapat membuat orang bertanya-tanya apakah pasangannya benar-benar peduli. Hal ini dapat melemahkan harga diri dan berkontribusi terhadap konflik. Di tempat kerja, hal ini dapat mengganggu motivasi, komitmen, dan produktivitas. Selain itu ini akan menimbulkan sikap seperti tidak dapat mengontrol emosi ketika berada di luar dan dapat menghambat tercapainya suatu tujuan, mahasiswa yang kurang dalam dukungan orang terkasihnya akan merasa kurang dalam hal apapun dan ini menghambat dalam hal proses perkuliahan mereka.

Beberapa dukungan diatas termasuk ke dalam aspek-aspek Dukungan Sosial. Mahasiswa dengan Dukungan Sosial yang tinggi akan merasakan dirinya selalu dihargai, merasa dicintai dan akan selalu bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Mahasiswa yang memiliki Dukungan Sosial yang tinggi juga akan memiliki Resiliensi yang tinggi juga dikarenakan ketika mereka mendapatkan Dukungan, baik dari keluarga, teman, sahabat ataupun orang terkasih nya ini akan menimbulkan banyak sikap positif di

diri mahasiswa dan akan menyebabkan seorang mahasiswa bisa mencapai tujuannya dengan baik.

2.7 Pengaruh *Self Efficacy* Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa PGMI

Self efficacy dan Dukungan Sosial sangat berpengaruh terhadap Resiliensi, contoh sikap yang terdapat dalam aspek-aspek *Self Efficacy* ialah seperti dimana seorang mahasiswa yang ketika menghadapi sesuatu kesulitan, mereka akan tetap berperilaku baik, kemudian akan tetap yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk bisa tetap bersikap optimis, empati, tidak mudah emosi, yakin dengan dirinya, bisa mengendalikan segala sesuatu yang dianggap menekan dan ini akan menyebabkan mahasiswa mampu mencapai tujuannya dengan baik.

Kemudian dalam aspek-aspek Dukungan Sosial, mahasiswa yang sedang mengalami suatu masalah, atau tekanan dalam perkuliahan dan mereka mendapatkan dukungan dari keluarga, teman atau sahabat juga orang terkasihnya, maka mereka akan lebih merasa dirinya sangat berharga. Mereka akan selalu merasa dirinya bisa mencapai tujuannya dengan selalu bersikap optimis.

Berbeda dengan mahasiswa yang mungkin kurang mendapatkan dukungan tersebut ini akan mengakibatkan proses perkuliahan yang terbilang tidak akan berjalan lancar dimana banyak mahasiswa yang merasa perkuliahannya penuh dengan tekanan. Tetapi sebagian dari mahasiswa mungkin juga tidak akan menjadikan itu sebagai masalah, walaupun tidak mendapatkan dukungan penuh, mereka akan tetap optimis dalam menjalani perkuliahannya.

Dalam Pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi, kalau dilihat dari pengaruhnya, keduanya sangat berpengaruh terhadap Resiliensi Mahasiswa, hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023) Mengenai Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Ketahanan Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ. Analisis mengungkapkan bahwa ketahanan akademik siswa dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh dukungan sosial, efikasi diri, dan kedua faktor yang bertindak bersama-sama.

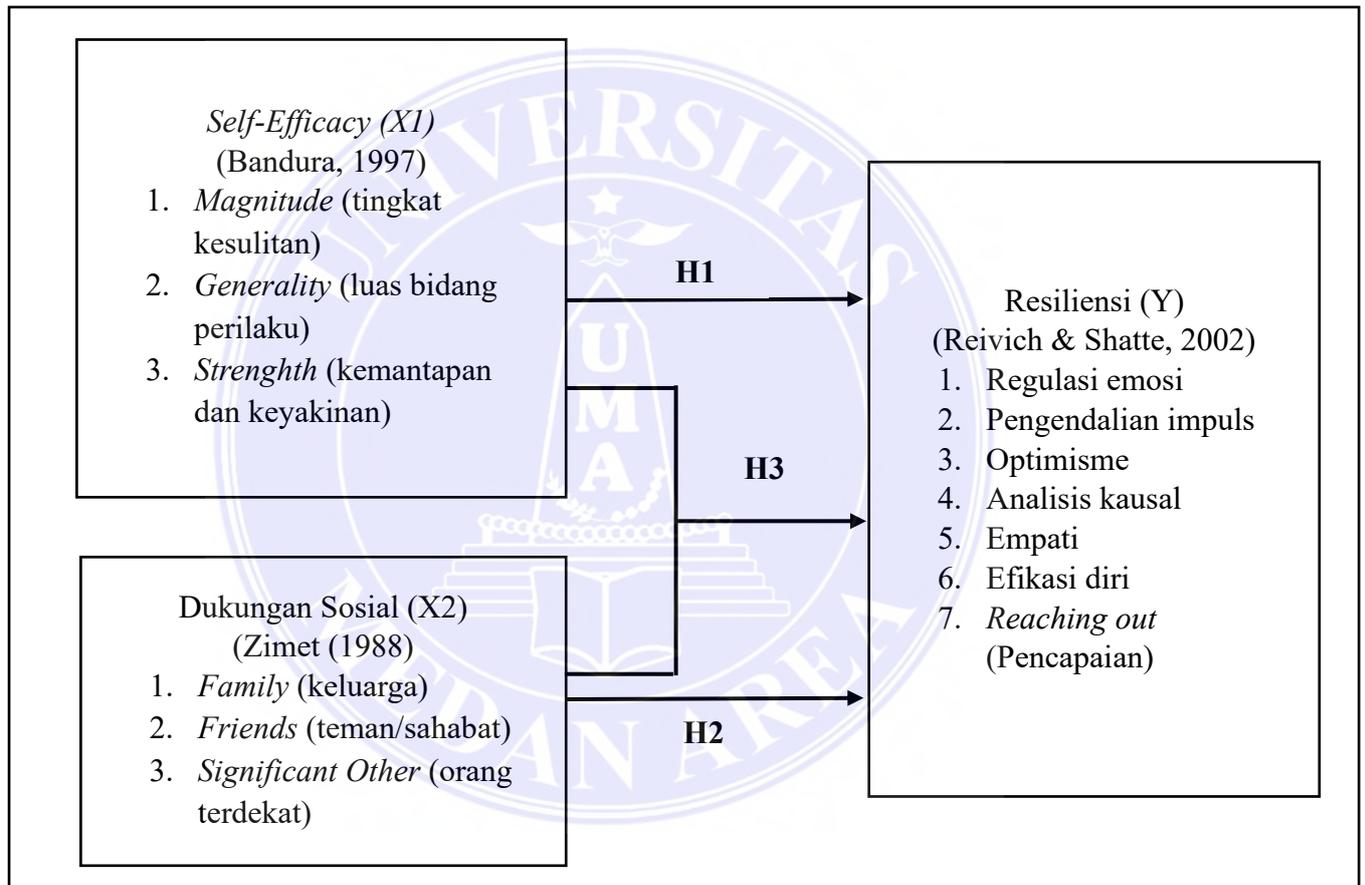
Selain itu, Lianasari dan Widiastuti (2022) melakukan penelitian terhadap efikasi diri, harga diri, dukungan sosial, ketahanan, dan optimisme pelaku usaha sebagai variabel intervening (Mumkm). Koefisien korelasi sebesar 0,18 dan p-value sebesar 0,04 (0,44) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap resiliensi. Optimisme memodulasi pengaruh harga diri, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap resiliensi, namun dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap resiliensi ($P>0,34$).

Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2021) menguji hubungan antara resiliensi siswa, dukungan sosial, dan efikasi diri pada tahun ajaran 2020/21 di SMK Negeri 1 Wonosegoro Kabupaten Boyolali. Ketahanan, efikasi diri, dan dukungan sosial semuanya berada dalam kisaran sedang menurut analisis deskriptif kuantitatif. Statistik inferensial menunjukkan korelasi yang kuat ($R=0.819$, $p=1.969$) antara efikasi diri dan ketahanan. Selain itu, terdapat hubungan yang substansial antara dukungan sosial dan ketahanan ($R=0.435$, $p=1.969$), seperti halnya antara efikasi diri dan ketahanan ($R^2=0.698$, $p<0.05$) dan $F=302.598$). Temuan ini menunjukkan bahwa ketahanan siswa

meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat efikasi diri dan dukungan sosial. Oleh karena itu, diharapkan instruktur BK dapat memberikan layanan konseling dan bimbingan terkait resiliensi, efikasi diri, dan dukungan sosial, sehingga peserta didik dapat meningkatkan kapasitas resiliensinya.

2.8 Kerangka Konseptual

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang berada di Kota Medan dan penelitian ini juga dilakukan secara daring dengan menyebarkan skala penelitian yang dibuat dengan google form, sedangkan waktu penelitian dilakukan mulai dari bulan Februari 2024 sampai dengan selesai.

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Skala Resiliensi

Resiliensi diukur dengan menggunakan Skala Resiliensi dari Amiroh Untsal Asad (2023) yang tersusun berdasarkan dimensi-dimensi resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002). Skala ini mengacu pada tujuh aspek diantaranya, Regulasi emosi (*emotional regulation*), Pengendalian impuls (*impulse control*), Optimis (*optimism*), Analisis penyebab masalah (*causal analysis*), Empati (*empathy*), Efikasi diri (*self efficacy*), Pencapaian (*reaching out*). Respon skala ini menggunakan skala Likert 7 poin dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Skala resiliensi ini berjumlah 44 item.

Tabel 3.1 Blueprint Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Fav	Unfav	
Regulasi emosi	Mengelola emosi positif	1,2	24,25	4
	Fokus pada pikiran positif	3,4	26,27	4
Kontrol impuls	Pengendalian dorongan hati	5,6	28,29	4

	Pengendalian situasi	7	30	2
Optimisme	Keyakinan pada kemampuan diri	8,9	31,32	4
	Fokus pada keyakinan diri	10	33	2
Analisis kausal	Mengenali masalah yang terjadi pada diri sendiri	11	34	2
	Kemampuan untuk mengenali secara akurat apa saja penyebab dari persoalan yang ditemui.	12,13	35	3
	Kemampuan menemukan solusi	14,15	36	3
Empati	Mengenali tentang perasaan orang lain	16	37	2
	Memiliki perhatian lebih	17,18	38,39	4
Efikasi diri	Yakin dalam mencapai tujuan	19,20	40,41	4
	Komitmen ketika berusaha	21	42	2
Reaching out	Kemampuan untuk menjangkau	22	43	2
	Dapat menemukan nilai positif dari kehidupan	23	44	2
Jumlah		23	21	44

3.2.2 Skala *Self Efficacy*

Skala Efikasi Diri Akademik, yang didasarkan pada aspek efikasi diri yang diajukan Bandura (1997), yaitu besaran (tingkat kesulitan), keumuman (bidang perilaku yang luas), dan kekuatan (kemantapan dan kepercayaan diri) digunakan untuk mengukur efikasi diri akademis. *Self Efficacy* diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* dari Frensen Salim (2020) dan menggunakan teknik skala Likert. Di sini kita memiliki skala Likert 7 poin,

dimana 1 menunjukkan Sangat Tidak Setuju dan 7 menunjukkan Sangat Setuju, untuk pertimbangan Anda. Sebanyak 29 item membentuk Skala Efikasi Diri Akademik.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Magnitude/ Level (tingkat kesulitan)	Percaya pada kemampuan mereka dan ketahuilah bahwa mereka dapat melakukan pekerjaan dengan baik	1,2	17,18	4
	Berpikir dia dapat melakukan pekerjaan yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan dengan benar.	3	19	2
	Percayalah bahwa dia bisa melakukan tugasnya dengan baik.	4	20	2
	Yakinlah bahwa dia bisa belajar dan menciptakan sesuatu yang baru, dan yakinlah bahwa dia bisa mengatasi segala rintangan yang mungkin timbul.	5,6	21,22	4
	Percaya diri pada kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas yang dapat ditangani orang lain	7,8	23	3
Generality (luas bidang perilaku)	Manifestasi kognitif, emosi, dan perilakunya semuanya menunjukkan kompetensinya dalam pekerjaan yang ada.	9,10	24,25	4
	Yakin dengan kemampuannya dan mengetahui bahwa ia mampu mengelola masalah sesuai dengan kepribadiannya	11,12	26	3
	Meski mengalami kemunduran, ia tetap teguh dalam manajemen perusahaannya.	13	27	2
Strength (keyakinan)	Yakinlah bahwa tugas yang ada akan berhasil diselesaikan.	14	28	2
	Percaya pada kemampuan mereka dan ketahuilah bahwa mereka dapat melakukan pekerjaan dengan baik	15,16	29	4
Jumlah		16	13	29

3.2.3 Skala Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial yaitu Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) berdasarkan teori Zimet skala dukungan sosial diukur menggunakan skala dukungan sosial dari M. Ahkam Alwi (2022). Skala ini mengacu pada 3 aspek yakni yakni *family*, *friends*, dan *significant other*. Respon skala ini menggunakan skala Likert dengan 7 poin dimulai 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Total item pada alat ukur dukungan sosial terdiri dari 12 item.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah
		Fav	Unfav	
<i>Family</i> (keluarga)	Penerimaan terhadap anggota Keluarga	1,2	9	3
	merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai oleh keluarga	3		1
<i>Friends</i> (teman/sahabat)	Selalu memberikan dukungan	4,5	10	3
	Pendengar yang baik	6		1
<i>Significant other</i> (orang terdekat)	Memberikan banyak motivasi	7	11	2
	Membuat diri merasa lebih baik	8	12	2
Jumlah		8	4	12

3.3 Metode Penelitian

3.3.1 Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penyelidikan ini. Sugiyono (2022) menyatakan bahwa merupakan suatu cara untuk mengetahui seberapa besar nilai satu atau lebih variabel (independen) dalam suatu penelitian tanpa membandingkannya atau melihat keterkaitannya satu sama lain. Yang juga

didasarkan pada positivisme adalah jalur penyelidikan ini, yang menggunakan peralatan penelitian, analisis data kuantitatif atau statistik, dan studi terhadap populasi atau sampel tertentu untuk memverifikasi atau menyangkal teori. Strategi kuantitatif untuk penjelasan digunakan dalam penelitian ini. Tujuan dari metode penjelasan ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan variabel terikat dengan variabel bebas (atau variabel).

Kedua digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana variabel sebab-akibat mempengaruhi antara variabel (X1) *Self Efficacy*, (X2) Dukungan sosial dan Resiliensi (Y).

3.3.2 Identifikasi Variabel

Menurut Roflin (2021), variabel adalah sifat dari subjek yang diteliti atau diukur yang dapat dikategorikan ke dalam setidaknya dua kategori atau memberikan setidaknya dua hasil pengukuran yang berbeda. Variabel adalah kualitas yang digunakan peneliti untuk memeriksa dan mengambil kesimpulan tentang seseorang, benda, atau aktivitas; kualitas ini mungkin dicirikan oleh variasi tertentu. (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini ditetapkan tiga variabel yaitu:

3.3.2.1. Variabel Terikat

Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel bebas. Variabel (Y) resiliensi merupakan variabel dependen dalam penelitian ini.

3.3.2.2. Variabel Bebas

Variabel bebas (*independen*) adalah faktor yang mempengaruhi atau menjadi sumber perubahan atau perkembangan variabel terikat. Variabel

efikasi diri (X1) dan dukungan sosial (X2) merupakan variabel independen dalam penelitian ini.

3.3.3 Defenisi Operasional

Definisi operasional merupakan uraian penjelasan secara terperinci dan jelas yang berkaitan dengan variabel penelitian yang biasanya dirumuskan berdasarkan pada ciri ataupun karakteristik dari variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

3.3.3.1 Resiliensi

Resiliensi ialah kapasitas seseorang untuk menghadapi kesulitan dan menjadi lebih kuat di sisi lain; ketahanan terwujud ketika seseorang menghadapi kesulitan namun memiliki kebijaksanaan dan sumber daya untuk beradaptasi dan menang. menunjukkan kapasitas seseorang untuk pulih dari tragedi atau kesulitan dengan cara yang positif dan efektif. Karakteristik yang sering dikaitkan dengan ketahanan mencakup menghadapi hambatan secara langsung, menjaga ketenangan di bawah tekanan, dan pulih dengan cepat dari peristiwa stres atau traumatis.

3.3.3.2 *Self Efficacy*

Self Efficacy sebagai anggapan menghormati kemampuan diri sendiri dan sejauh mana kemampuan tersebut dapat dimanfaatkan dengan baik dalam konteks tertentu. Rasa efikasi diri seseorang dapat didefinisikan sebagai keyakinan mereka terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang ditetapkan atau mewujudkan hasil yang diinginkan. Sederhananya, efikasi

diri adalah sejauh mana seseorang percaya pada kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas tertentu.

3.3.3.3 Dukungan Sosial

Dukungan Sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti anggota keluarga sendiri, pasangan romantis, dokter, atau kelompok atau organisasi seseorang. Sistem dukungan sosial seseorang terdiri dari individu-individu di sekitar mereka yang memberikan nasihat, arahan, dorongan, sumber daya, dan hal lain yang dapat membantu mengatasi kesulitan mereka. Orang dapat mengatasi hambatan dengan bantuan dukungan sosial.

3.3.4 Populasi dan Sampel

3.3.4.1 Populasi

Sugiyono (2022) menyatakan bahwa populasi merupakan Kategori luas yang mencakup semua hal atau topik yang dipilih peneliti untuk diteliti guna menarik kesimpulan. Siswa yang berpartisipasi berjumlah 177 orang dan semuanya sedang menjalani semester empat program Pendidikan Guru di Madrasah Ibtidaiyah yang merupakan bagian dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

3.3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2022). Untuk mendapatkan hasil yang efektif dan dapat dipertanggungjawabkan, pengambilan sampel harus dilakukan dengan metode tertentu. Penentuan berapa banyak sampel menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1+N(e)}$$

Dimana :

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah Populasi

e = Tingkat Signifikansi

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 123 siswa, jumlah ini didapat berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%.

3.4. Prosedur Kerja

3.4.1 Tahap Persiapan

Pada tahap ini, terdapat beberapa hal yang dilakukan peneliti yaitu :

3.4.1.1. Mengumpulkan teori dan data mengenai resiliensi, *Self Efficacy* dan dukungan sosial dari jurnal maupun *text book*.

3.4.1.2. Menentukan alat ukur yang sesuai untuk menilai mengenai resiliensi, *Self Efficacy*, dukungan sosial pada siswa.

3.4.1.3. Menentukan partisipan yang sesuai dengan kriteria.

3.4.2 Tahap Pelaksanaan

Setelah selesai melakukan tahap persiapan, peneliti mulai melakukan pengambilan data pada bulan juni-juli 2024. Pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti menyebar skala pada sampel yang telah dijelaskan sebelumnya.

3.4.3 Pengelolaan Data

Setelah semua data yang diperlukan terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data. Data diolah dengan menggunakan program SPSS for windows versi 27. Sebelum mengolah data, ada beberapa hal yang harus dilakukan yaitu:

3.4.3.1. Memberikan kode atau nomor urut pada hasil kerja subjek.

3.4.3.2. Menskoring jawaban yang diberikan subjek dalam alat ukur.

3.4.3.3. Input jawaban subjek ke program microsoft excel.

3.4.3.4. Kemudian hasilnya menjadi data induk penelitian, dimana yang menjadi variabel bebas (X1) adalah *Self Efficacy*, dukungan sosial sebagai (X2) dan resiliensi sebagai variabel terikat (Y).

3.4.3.5. Melakukan uji reliabilitas dan validitas ke dalam SPSS for windows versi 27.

3.5 Teknik Analisis Data

Setelah proses pengambilan data dari skala resiliensi, *Self Efficacy* dan dukungan sosial, Selanjutnya, data diproses dan diproses menggunakan program SPSS versi 27 untuk Windows. Sebelum analisis data dilakukan, uji asumsi dilakukan. Ini mencakup uji normalitas dan linearitas, sebelum uji hipotesis dilakukan.

3.5.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan menentukan apakah data pada setiap variabel mengikuti distribusi normal (Field, 2009). Kami menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov di SPSS 27 for Windows untuk memeriksa apakah variabel skala resiliensi efikasi diri dan dukungan sosial terdistribusi normal. Pada tingkat signifikansi 0,05, Aysmp.sig (2-tailed) menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Ketika Sig. Atau probabilitasnya lebih dari 0,05, namun hal ini menunjukkan bahwa sampel tidak mengikuti distribusi normal (Ghozali, 2018).

3.5.2 Uji Linier

Uji linieritas bertujuan untuk menentukan apakah hubungan kedua variabel tersebut linier atau tidak (Field, 2009). Dengan menggunakan teknik ANOVA, kami memeriksa linearitasnya. Linearitas dan Deviasi Dari Linearitas

Nilai-nilai signifikan adalah yang harus diperhatikan, menurut aturan. Adanya nilai Sig Linearity kurang dari 0,05 dan nilai Sig Deviation From Linearity lebih dari 0,05 pada analisis menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel.

3.5.3 Uji Hipotesis

Penelitian ini akan menggunakan tiga faktor untuk analisisnya: resiliensi, efikasi diri, dan dukungan sosial, yang dua faktor tersebut merupakan variabel independen. Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan teknik analisis data regresi berganda yang didasarkan pada variabel-variabel tersebut. Paket Statistik untuk Ilmu Sosial, versi 27, digunakan untuk semua analisis data. Dalam penelitian ini koefisien determinan (R Square) dari analisis regresi linier digunakan untuk uji hipotesis. R^2 , singkatan dari koefisien determinasi, mengukur sejauh mana pengaruh variabel independen X1 dan X2 terhadap variabel dependen Y.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi mahasiswa PGMI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil pengujian parsial menunjukkan bahwa *Self Efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Resiliensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan *self efficacy* (X1) memiliki koefisien regresi sebesar $t_{hitung} 10,695 > t_{tabel} 1,657$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, kemudian variabel *Self Efficacy* mempunyai nilai signifikansi $< 0,05$.
2. Hasil pengujian parsial menunjukkan bahwa Dukungan Sosial tidak berpengaruh terhadap variabel Resiliensi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan Dukungan Sosial (X2) memiliki koefisien regresi sebesar $t_{hitung} 0,388 < t_{tabel} 1,657$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, kemudian variabel Dukungan Sosial mempunyai nilai signifikansi $> 0,05$.
3. *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial Berpengaruh terhadap Variabel Resiliensi, hal ini berdasarkan hasil pengujian menunjukkan bahwa secara simultan *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Resiliensi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil pengujian tersebut diperoleh dari $F_{hitung} \geq F_{tabel} (78,403 > 3,92)$.

Dengan demikian hasil pengujian hipotesis pada uji f (simultan) menunjukkan adanya pengaruh pada variabel *Self Efficacy* dan Dukungan Sosial secara bersama-sama terhadap Resiliensi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dalam hal ini penulis dapat menyarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa:
 - a. Mahasiswa dapat memahami pentingnya keyakinan diri dan dukungan dari lingkungan sosial dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional, sehingga mereka dapat lebih tangguh dan sukses dalam studi mereka.
 - b. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi panduan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas belajar dan kesejahteraan mereka selama menjalani masa perkuliahan seperti pengelolaan waktu dan tugas dengan membuat rencana belajar terstruktur
2. Bagi Institusi Pendidikan/Kampus:
 - a. Kampus dapat mengembangkan program atau kebijakan yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa, seperti penyediaan layanan konseling, pelatihan peningkatan *self efficacy*, serta penguatan sistem dukungan sosial. Hal ini tidak hanya akan membantu dalam meningkatkan kualitas pendidikan, tetapi juga dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif dan inklusif.

- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pengembangan kurikulum dan kebijakan yang lebih pro-mahasiswa, yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan mahasiswa. contohnya modul khusus tentang strategi pembelajaran efektif, manajemen waktu, dan pengelolaan stres bisa dimasukkan ke dalam mata kuliah dasar atau sebagai bagian dari program orientasi mahasiswa baru, serta program mentoring antara mahasiswa senior dan junior.



DAFTAR PUSTAKA

- A. King, Laura. 2014. Psikologi Umum. Jakarta : Salemba Humanika.
- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara, 2009. Manajemen sumber daya manusia. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Agustin, M., Saripah, I., & Gustiana, A. D. (2016). Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku Dengan Teknik Latihan Asertif Untuk Mengatasi Tindakan Kekerasan Pada Anak. *Jurnal Ilmiah VISI PPTK PAUDNI*,11(2), 121–129
- Ahyani, L. N. & Kumalasari. F (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Ali, M., & Asrori, M. (2018). Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwisol, 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Amiruddin, I. A., Ahkam Alwi, M., & Fakhri, N. (2022). Prokrastinasi dan kecurangan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(4), 183–195
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelaja
- Bandura, A, 2010. *Self Efficacy Mechanism in Psikological and Health Promoting Behavior*, Prentice Hall, New Jersey.
- Bandura, A. (1994). Self Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, 77-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron & Byrne. (1991). *Social Psychology*. sixth edition : Understanding human interaction. United States of America : Allyn and Bacon
- Benard, Bonnie. (2004). *Resiliency What We Have Learned*. Edisi pertama. San Francisco: West Ed.

- Benard, Bonnie. 1991. *Fostering Resilience in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.
- Cohen Bruce J. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Rineka Cita 1992.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Damon, Lerner & Eisenberg, (2006). *Handbook of Psychology Child. USA*: John Wiley & Sons, Inc.
- Dweck, C.S., Goetz, Theresa E. and Strauss, Nan L. *Sex differences in learned helplessness: IV. An experimental and naturalistic study of failure generalization and its mediators*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(3)(1980): 441-452.
- Ekasari, A & Andriani, Z. 2013. Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem terhadap Resiliensi pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Journal Soul* 6 (1).
- F.S Intan, & E.R Surjaningrum. (2010). *Coping Strategy Pada Mahasiswa Salah Jurusan Fakultas Psikologi Unair*. *Jurnal Kesehatan Psikologi*, vol 1 no.3(02), 119–127.
- Fatwikiningsih, N. (2023). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Andi.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory.2010. *Teori Kepribadian*. Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Field, Andy. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publication Ltd.
- Ghozali, Imam. 2011. “Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hartuti, & Mangunsong, F. M. (2009). *Pengaruh Faktor-Faktor Protektif Internal Dan Eksternal Pada Resiliensi Akademis Siswa Penerima Bantuan Khusus Murid Miskin (Bkmm) Di Sma Negeri Di Depok*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6, 107– 119.
- Hendriani, W 2018, *Resiliensi psikologis sebuah pengantar* (1st ed.), Kencana, Jakarta.
- Hendriani, Wiwin. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Hendriksen, E.S & Van Breda, M. . (2013). Accounting Theory, 5th Edition. In Jurnal Akuntansi.
- Holtom, B. C., Mitchell, T. R., & Lee, T. W. (2006). Increasing human and social capital by applying job embeddedness theory. *Organizational Dynamics*, 35(4), 316-331.
- Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: Implications for preventing posttrauma psychopathology, treating, trauma survivors, and enhancing community resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(23970), 1-10
- Jowkar, B., Kojuri, J., Kohoulat, N., & Hayat, A. A. (2014). Academic resilience in education: the role of achievement goal orientations. *Journal of Advances in Medical Education and Professionalism*, Vol 2 No 1 hal. 33-38.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. 2001. Relationship of Core Self-Evaluation Traits--Self-Esteem, Generalized Self-Efficacy, Locus of Control, and Emotional Stability--with Job Satisfaction and Job Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, vol. 86, 80-92.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Lestari, S. (2016). Psikologi keluarga, penanaman nilai, dan penanganan konflik dalam keluarga (ed.1). Jakarta: Prenadamedia Group.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *Self-Concept 68 Enhancement and Learning Facilitation Research Centre*.
- Maryati. 2008. Manajemen Perkantoran Efektif. Yogyakarta: Unit Penerbit dan Percetakan Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN.
- Myers, David G. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pressman, Roger. S. 1992. Software Engineering. A Practitioners's Approach. United State of America: McGraw-Hill.
- Resnick, Geyther & Roberto. (2011). Resilience in Aging; Concepts, Research, and Outcomes. London: Springer Science + Business Media, Inc.
- Rivera, F. I., & Kapucu, N. (2015). Disaster vulnerability, hazards and resilience. Springer, New York, New York, USA. [http://dx. doi. org/10.1007/978-3-319-16453-3](http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-16453-3).

- Roflin, Eddy dkk. 2021. *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management
- Rojas, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist: Education and Learning Research Journal*. (11), 63-7
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology : biopsychosocial interactions*.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P. (2002). "Health Psychology: Biopsychosocial Interactions", Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley.
- Sarason, I. G. 1983. Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol 44 No. 1. h. 127-139
- Setyoso, Thomas. A. (2013). *Bukan Arek Mbeling*. Yogyakarta: Indie Book Corner.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Uchino, B. N. (2004). *Current perspectives in psychology. Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. (1988). the multidimensional scale of percieve social support. *Journal of Personality Assesment*, 52(1), 30-41.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment* , 52 (1), 30-41.