

Social Support And Self-Efficacy

Dukungan Sosial dan Efikasi Diri

Eka Heriyani¹, Haning Tri Widiastuti², Syafiq Muhammad Althaf³

¹University Of Muhammadiyah Prof DR HAMKA, Indonesia, ²University Of Muhammadiyah Prof DR HAMKA, Indonesia, ³University Of Muhammadiyah Prof DR HAMKA, Indonesia.

✉ e-mail: ekaheriyani@uhamka.ac.id

Received:

05 Desember 2021

Accepted:

08 Desember 2021

Published:

20 Januari 2022

Abstract

This research was motivated by a preliminary field study of Counseling Guidance students in the first year entering the lecture period feeling less support from the campus environment and self-confidence when entering private universities. The purpose of the study was to find out and describe the level of social support and self-efficacy of UHAMKA BK students in 2019 and to see whether there was a relationship between social support and self-efficacy. The research methodology used a quantitative correlation method. The research population was the Guidance and Counseling Study Program students of FKIP UHAMKA, who were enrolled in the 2019/2020 batch year as many as 162 students. The sample of this study was 115 students. The result of the hypothesis refers to the correlation of the product of the moment which gets the following results. r_{count} of 0.984 and r_{table} of 0.05 so that $r_{count} > r_{table}$, this means that there is a very strong relationship between social support and self-efficacy and a p-value of $0.000 < 0.05$ which indicates a positive relationship. It can be concluded that there is a strong and positive relationship between social support and self-efficacy.

Keywords: social support, self efficacy.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh studi pendahuluan lapangan mahasiswa Bimbingan Konseling pada tahun pertama memasuki masa perkuliahan merasa kurang mendapat dukungan dari lingkungan kampus serta keyakinan diri pada saat memasuki perguruan tinggi swasta. Tujuan penelitian untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana tingkat dukungan sosial dan efikasi diri mahasiswa BK UHAMKA tahun 2019 serta melihat apakah adanya hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Metodologi penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasi. Populasi penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA, yang terdaftar pada tahun angkatan 2019/2020 sebanyak 162 mahasiswa. Sampel penelitian ini sebanyak 115 mahasiswa. Hasil hipotesis mengacu pada korelasi produk momen yang mendapatkan hasil sebagai berikut. r_{hitung} sebesar 0,984 dan r_{tabel} sebesar 0,05 sehingga $r_{hitung} > r_{tabel}$, hal ini bermakna adanya hubungan yang sangat kuat antara dukungan social dengan efikasi diri Dan nilai p sebesar $0,000 < 0,05$ yang menyatakan adanya hubungan yang positif. Dapat disimpulkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara dukungan sosial dengan efikasi diri.

Kata Kunci: hubungan sosial, efikasi diri.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama merupakan fase transisi dari SMA – Perguruan Tinggi. Fase transisi ini merupakan tahap perkembangan masa remaja akhir. Transisi dari SMA – Perguruan Tinggi seringkali menimbulkan perubahan (Santroc 2007). Permasalahan yang timbul sebagai akibat dari masa transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi lebih banyak dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa yang berada pada tahun pertama perkuliahan.

Mahasiswa tahun pertama dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang berasal dari lingkungannya. Permasalahan yang dialami sangat berbeda dengan permasalahan yang mereka alami sebelum memasuki dunia perguruan tinggi, misalnya dalam hal memilih mata kuliah pilihan yang akan diambil yang dapat menimbulkan stres sehingga menghambat proses belajar mahasiswa (Pramestuti, 2014).

Untuk memudahkan masa transisi dari SMA – Perguruan Tinggi mahasiswa tahun pertama membutuhkan dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu kepada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino 2008). Menurut Taylor (dalam King, 2010; Rima & Raudatussalimah, 2012) dukungan sosial adalah informasi, dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi. Jadi berdasarkan pengertian diatas dukungan sosial adalah umpan balik dalam berkomunikasi yang menunjukkan kenyamanan, penghargaan dan bantuan.

Mahasiswa tahun pertama penting mendapatkan dukungan sosial dari sekitarnya. Hal ini didukung oleh penelitian Johnson & Johnson(1991) dukungan sosial berasal dari orang-orang penting yang dekat

(*significant others*) bagi individu yang membutuhkan bantuan misalnya di sekolah seperti gurudan teman-temannya. Penulis menekankan pada dukungan sosial teman sebaya yang mempengaruhi *efikasi diri* mahasiswa tahun pertama. Menurut Johnson & Johnson (1991) ada empat dukungan sosial, yaitu dukungansosial dihubungkan dengan pekerjaan akan meningkatkan produktivitas, meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri serta mengurangi stres, meningkat-kan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.

Memasuki jenjang Perguruan Tinggi mahasiswa tahun pertama harus mempunyai keyakinan untuk menjalaninya sampai hasil yang diinginkan dan tuntas. Keyakinan untuk menapai hasil yang diinginkan dan tuntas disebut *efikasi diri*. Menurut Bandura(Ghufro, M. N, & Risnawati, 2010) *efikasi diri* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Efikasi diri tidak langsung muncul begitu saja. Namun ada perkembangan dalam timbulnya *efikasi diri*. *Efikasi diri* merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan individu terhadap akibat tindakanya dalam situasi tersebut. Kemampuan mempersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki mamunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang digunakan sebagai landasan individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan. Mahasiswa dapat menumbuhkan *efikasi diri* dari pengalaman. Hal ini didukung oleh pernyataan Bandura bahwa *efikasi diri* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi

utama, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis.

Efikasi diri setiap individu berbeda beda. Menurut bandura efikasi pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan ini berdasarkan 3 dimensi, yaitu dimensi tingkat (*level*), dimensi kekuatan (*strenght*), dan dimensi generalisasi (*generality*). Dimensi tingkat berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas atau tujuan yang dicapai, dimensi kekuatan berkaitan dengan kuat atau lemahnya keyakinan seseorang, dan dimensi generalisasi berkaitan dengan bidang tugas seberapa luas individu mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas.

Berdasarkan penelitian Nur Muti'ah dari Univeristas Ahmad Dahlan dengan judul Peran Belajar Regulasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga, dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik mendapatkan kesimpulan sebagai berikut. Ada peran yang signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap efikasi diri, artinya jika semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima siswa maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin rendah juga efikasi diri yang dimiliki.

Tambahan penelitian mengenai efikasi diri mahasiswa tahun pertama oleh Ida Ayu Gede Hutri Dhara Sasmita dan I Made Rustika dari Universitas Udayana dengan judul Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan sebagai berikut. Mahasiswa tahun pertama memiliki efikasi diri yang tinggi hal ini dikarenakan keberhasilan mahasiswa memasuki Pendidikan Dokter Universitas Udayana yang merupakan fakultas terfavorit. Mahasiswa yang memasuki fakultas tersebut khususnya

mahasiswa tahun pertama mempunyai rasa percaya terhadap kemampuan diri sehingga mampu untuk meraih keinginannya (Sasmita & Rustika, 2015).

Namun kenyataan dalam fenomena dilapangan adalah masih banyak mahasiswa tahun pertama yang minder. Penyebab mindernya mahasiswa tahun pertama adalah masuk ke Perguruan Tinggi swasta dengan prodi yang masih asing ditelinga masyarakat yaitu Bimbingan dan Konseling. Lalu kurangnya dukungan sosial baik dari keluarga ataupun masyarakat luas tentang menjadi guru BK. Stigma yang ada dimasyarakat adalah jika guru konvensional seperti Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, IPA, IPS, Dll apabila tidak diterima disekolah menjadi seorang guru bisa membuka jasa les privat. Namun jika menjadi guru BK pekerjaan apa yang dilakukan apabila tidak menjadi seorang guru

METODE

Penelitian ini menggunakan dukungan sosial sebagai variabel independen dan efikasi diri sebagai variabel dependen. Menurut Sarafino (Rokhimah, dalam Meilianawati 2015) dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang – orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial dapat merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Menurut Bandura (M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S 2012:75) efikasi diri adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian

yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lain A Muri Yusuf (2013:63). Peneliti memberikan kuesioner secara online kepada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA angkatan 2019.

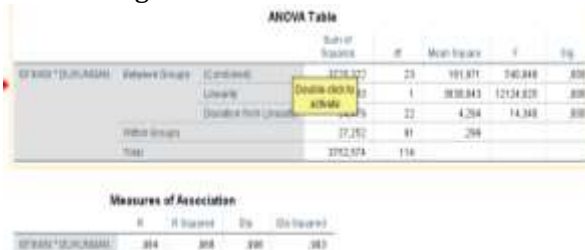
Pengukuran variabel dukungan sosial dibuat dengan sendiri melalui proses tiga kali validasi bahasa, validasi teoritik dan satu kali uji validitas yang dilakukan di Universitas Atmajaya. Berdasarkan 30 butir angket yang divalidasi didapatkan 29 yang valid dan hasil realibilitas sebesar 0,767 masuk kedalam kategori tinggi.

Pengukuran variabel efikasi diri dibuat dengan sendiri melalui proses tiga kali validasi bahasa, validasi teoritik dan satu kali uji validitas yang dilakukan di Universitas Atmajaya. Berdasarkan 25 butir angket yang divalidasi didapatkan 23 yang valid dan hasil realibilitas sebesar 0,658 masuk kedalam kategori sedang.

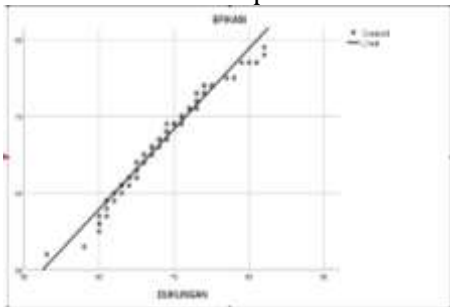
HASIL TEMUAN

Setelah peneliti melakukan uji normalitas dan linieritas, data penelitian memenuhi asumsi normal peneliti menghitung uji linieritas menggunakan 3 cara yaitur perbandingan Eta & R kuadrat, Anova, dan Estimasi kurva dengan menggunakan aplikasi IMB SPSS Statistic 26 dan didapat hasil linieritas regresi sebagai berikut.

Gambar 1. Output Hasil Linieritas Anova dan Perbandingan Eta R Kuadrat



Gambar 2. Hasil Output Skala Linieritas



Berdasarkan hasil yang diolah melalui IBM SPSS Statistic 26 mendapatkan hasil sebagai berikut. Adanya tingkat kelinieritas yang tinggi antara dukungan sosial dengan efikasi diri ditandai dengan adanya F linearity 0,00 dimana apabila (p<0,05) maka dinyatakan linier. Lalu F deviation 0,00 dimana apabila (p<0,05) maka deviasi tidak signifikan akan adanya pergelombang.

Maka dari itu peneliti mencantumkan langkah lain dalam mencari linieritas. Menurut Wahyu Widhiarso (2010) ada 6 cara uji linieritas yaitu; scatterplot, analisis grafik residual, perbandingan R- Kuadrat, metode estimasi kurva, perbandingan eta dan r kadrat, dan anova.

Kasus yang sedang dialami saat ini menunjukkan ununtuk F linearity dan f deviation from linearty berada diangka yang sama. Padahal idelanya f linearity haru <0,05 dan f deviation harus >0,05 apabila memiliki jumlah signifikan yang sama maka akan ada pergembungan data.

Untuk melihat data yang dihasilkan menggembung atau tidak maka dilakukan pengecekan kurva. Berdasarkan hasil kurva menunjukkan data tidak terlalu menggembung dan masih dalam garis F linearity. Untuk lebih meyakinkan data linier maka dilakukan uji perbandingan Eta & R Kuadrat lalu didapatkan hasil yan tidak jauh berbeda menandakan data linear

PEMBAHASAN

Untuk melakukan analisa data mengenai hubungan antara variabel X dengan Y pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik statistik analisa korelasi. Bilamana kenaikan nilai variabel X akan menaikkan juga nilai variabel Y, dan sebaliknya maka hubungan itu disebut hubungan positif. Namun apabila variabel X yang tinggi selalu disertai variabel Y yang rendah, dan sebaliknya maka hubungan ini berbentuk negatif (Sutrisno Hadi: 2004 : 233).

Correlations			
		DUKUNGAN	EFIKASI
DUKUNGAN	Pearson Correlation	1	,984**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	115	115
EFIKASI	Pearson Correlation	,984**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	115	115

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 3. Hasil Korelasi

Berdasarkan hasil output di atas menunjukkan antara dukungan sosial dengan efikasi diri terdapat koefisien korelasi (r) sebesar 0,984 dengan signifikasnsi 0,000. Hal tersebut menandakan bahwa ada korelasi yang positif

antara dukungan sosial dengan efikasi diri dengan tingkat hubungan yang sangat tinggi yaitu $0,984 > 0,05$, dan korelasi tersebut signifikan karena $p < 0,05$.

Besarnya sumbangan efektif variabel dukungan sosial dengan efikasi diri adalah sebesar 96% yang diperoleh dari $r^2 \times 100$, sedangkan sisanya 4% adalah sumbangan dari variabel lain diluar dukungan sosial.

Pada tabel 1 dibawah terlihat bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling tahun 2019 memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari 115 sampel menunjukkan 94 orang (81%) mempunyai tingkat dukungan sosial sedang dan 21 orang (19%) memiliki tingkat dukungan sosial tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Dukungan Sosial

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
96	Sangat Tinggi	0	0
74-95	Tinggi	21	19
52-73	Sedang	94	81
30-51	Rendah	0	0
≤ 29	Sangat Rendah	0	0
Total		115	100

Table 2 Kategorisasi Efikasi Diri

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	%
75	Sangat Tinggi	8	7
59-74	Tinggi	101	87
42-58	Sedang	6	5
24-41	Rendah	0	0
≤ 23	Sangat Rendah	0	0
Total		115	100

Table with permission ©Pohan, R. A. 2020.

Berdasarkan tabel 2 dinyatakan bahwa mahasiswa bimbingan dan konseling FKIP UHAMKA tahun 2019 memiliki tingkat efikasi yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari 115 sampel menunjukkan 2 orang (5%) mempunyai tingkat efikasi sedang dan 101 orang (87%) memiliki tingkat efikasi tinggi dan 8 orang (7%) memiliki tingkat efikasi sangat tinggi.

Hasil yang diperoleh setelah melakukan analisis produk moment adalah, r hitung berjumlah 0,984 dimana jika berdasarkan

pedoman interpretasi koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Adapun jika semakin tinggi dukungan sosialnya semakin tinggi juga efikasi diri yang dipunya. Sehubungan dengan korelasi yang positif signifikan antar dukungan sosial dengan efikasi diri apabila dukungan sosialnya tinggi maka tinggi juga efikasinya, dan sebaliknya

Pendapat ini juga dikuatkan oleh Feist J dan Gregory J. F. (2011:213) yang menyatakan

bahwa perkembangan efikasi diri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh sosialnya. Lalu diperkuat lagi oleh penelitian dari Iis Purwati :2005 yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki dukungan sosial rendah akan merasa tidak diperhatikan, tidak mendapatkan kasih sayang dan tidak percaya diri dalam lingkungannya. Sehingga membuat remaja merasa tidak berguna dan kehilangan tingkat keefikasian.

Tambahan tentang hubungan dukungan sosial dengan efikasi diri dari penelitian Nur Muti'ah yang menyatakan adanya peran yang signifikan antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Adapun berdasarkan penelitian Ida Ayu Gede Hutri Dhara Sasmita dan I Made Rustika dari Universitas Udayana dengan judul Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menyatakan sebagai berikut. Bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya berperan bersama sama terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru (Sasmita & Rustika, 2015).

Hubungan dukungan sosial dan efikasi diri juga dikuatkan lagi oleh faktor faktor yang mempengaruhi perkembangan efikasi diri salah satunya *verbal persuasion dan emotional condition*. Hal ini selaras dengan jenis jenis dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman yang berisikan *apparsial support* (nasihat), *tangible support* (bantuan berupa tindakan), dan *self esteem support* (dukungan terkait perasaan).

Maka dari itu hubungan dukungan sosial dengan efikasi diri bisa signifikan dikarenakan adanya indikator dari satu variable dengan variabel yang bersangkutan. Sepertihalnya faktor faktor yang mempegaruhi efikasi diri ada dalam jenis jenis dukungan sosial

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan efikasi diri. Hal ini dibuktikan dengan perhitungan menggunakan analisis

korelasi produk momen dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,984 dengan signifikansi 0,000 yang menandakan hubungan kearah positif. Besanya sumbangan efektif variabel dukungan sosial dengan efikasi diri adalah sebesar 96% yang diperoleh berdasarkan $r^2 \times 100$, sedangkan sisanya sebanyak 4% adalah sumbangan dari variabel lain diluar dukungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Eka Heriyani dan Haning Tri Widiastuti yang mengiri serta memberikan support dalam penelitian ini. Selain itu tidak lupa kepada narasumber rujukan dalam meberikan hasil penelitiannya sebagai pengembang penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Acharya J. P., Acharya I., & Waghrey Alwisol, P. K., 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT.Asdi Mahasatya.Jakarta.

Erez, A., & Judge, T. A. 2001. Relationship of core self-evaluations to goal setting, motivation, and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86(6), 1270-1279.

Feist, J & Gregory, J. 2010. *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.

Ghufron, M. N, & Risnawati, R. 2010. *Teori Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Isnawati, D., & Suhariadi, P. H. F. 2012. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk kaltim. *Psikologi Industri Dan Organisasi*, 1(3), 2-7. <https://doi.org/10.1002/ejoc.201200111>.

Isnawati, D., & Suhariadi, F. 2013. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT pupuk kaltim. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(1), 1-6.

Bragazzi, Nicola Luigi., & Giovanni Del Puente. 2014. A Proposal for Including *Nomophobia*

in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7: 155–160.

Judge, T. A., & Bono, J. E. 2001. Relationship of core self-evaluations 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*, 86(1), 80–92. <https://doi.org/10.1037/00219010.86.1.80>.

Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. 2012. Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.

Muti'ah, N. Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*.

Rima Melati, & Raudatussalamah. 2012. Hubungan Dukungan Sosial Suami Dengan Motivasi Dalam Menjaga Kesehatan Selama Kehamilan. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember), 111–118.

Restiani, A. 2011. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Masa Depan Anak Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Retardasi Mental Di Slb C Yakut Purwokerto* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. 2015. Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.

Sugiono, 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Yusuf, A Muri, 2014 *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Penelitian gabungan*, Jakarta: Prenadamedia Group.