

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN HARGA DIRI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU

Supriyati*

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar Lampung

Abstrak

Resiliensi merupakan proses menyesuaikan diri yang dialami oleh individu baik dalam situasi yang tidak menyenangkan seperti petaka, ataupun peristiwa lain yang kemungkinan menyebabkan tekanan psikologis. Kemampuan ini penting dimiliki bagi mahasiswa terutama mahasiswa perantau untuk dapat menyesuaikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan alat ukur skala dukungan sosial, skala harga diri dan skala resiliensi. Sampel pada penelitian ini mahasiswa perantau Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 berjumlah 90 orang. Data dianalisis menggunakan metode analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan harga diri dengan resiliensi, dimana variabel harga diri memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dengan variabel dukungan sosial. Perlu dilakukan upaya meningkatkan harga diri dengan melakukan refleksi diri. Selain itu, perguruan tinggi dapat melakukan kegiatan pelatihan peningkatan harga diri untuk lebih meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Mahasiswa Perantau, Resiliensi, Self Esteem

Abstract

Resilience is a process of adjustment that is experienced by individuals both in unpleasant situations such as disasters, or other events that are likely to cause psychological distress. This ability is important in college students especially overseas students to improve adaptation. This study aims to determine the relationship between social support and self-esteem with resilience in overseas students. This type of quantitative research uses social support scales, self-esteem scales and resilience scales. The sample in this study was 90 overseas students from the Malahayati University Medical Study Program batch of 2019. The data were analyzed using the regression analysis method. The results obtained show that there is a relationship between social support and self-esteem with resilience, where the self-esteem variable has a greater influence than the social support variable. Efforts need to be made to increase self-esteem by doing self-reflection. Moreover, universities may carry out training activities to increase self-esteem to further increase the resilience of overseas students.

Keywords: Social Support, Overseas Student, Resilience, Self Esteem

*Corresponding Author:

Supriyati
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati, Bandar
Lampung
Email: zada.azzam@gmail.com

Article History

Submitted: 6 Januari 2023
Accepted: 1 Maret 2023
Available online: 15 Maret 2023

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi aspek terpenting dalam menentukan masa depan kehidupan manusia, sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan menjadikan manusia lebih baik lagi dimasa akan yang datang. Salah satu bentuk pendidikan formal di Indonesia keberadaan perguruan tinggi yang tidak semua daerah memiliki perguruan tinggi yang diidamkan mahasiswa dimana individu tinggal. Bertitik tolak dari hal tersebut mahasiswa memilih kuliah keluar kota untuk melanjutkan pendidikan perguruan tinggi yang berkualitas. Akhirnya membuat seorang individu menerima konsekuensi dari hal tersebut, bahwasanya harus tetap menjalani pendidikan diluar kota sesuai dengan program studi yang telah diinginkan. Demi mengejar pendidikan yang lebih tinggi, tidak jarang banyak mahasiswa yang rela untuk meninggalkan kampung halaman kemudian tinggal diluar kota atau bahkan diluar pulau (Seswita, 2013)

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyebutkan bahwa, Mahasiswa perantau yakni orang yang mencari ilmu di pendidikan tinggi yang berada diluar kota asalnya, sehingga dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan masa studinya para mahasiswa rantau harus tinggal diluar rumahnya (BPS, 2015). Konsekuensi yang muncul pada mahasiswa perantau yakni antara lain kurangnya dukungan sosial dari orang terdekat, kesulitan dalam finansial, penyesuaian dengan suasana yang baru, adaptasi dengan materi kuliah yang sulit (Brandan, 2017), serta *culture shock* (Mitasari & Istikomayanti, 2017). Beberapa fenomena tersebut terkadang menimbulkan

permasalahan sendiri pada mahasiswa perantau sehingga dibutuhkan resiliensi yang baik pada mahasiswa perantau.

Resiliensi adalah suatu proses yang dialami individu yang mengaitkan kedudukan bermacam aspek individual ataupun sosial ataupun lingkungan, yang menggambarkan kekuatan serta ketangguhan seorang untuk bangkit dari pengalaman emosional buruk dikala mengalami suasana sulit yang menekan ataupun memiliki hambatan yang signifikan (Hendriani, 2018). Resiliensi disini merupakan sebuah istilah psikologi yang digunakan mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatasi dan mencari makna dalam peristiwa yang berat dalam proses kehidupan individu.

Wawancara yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa perantau Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 menyatakan, beberapa masalah atau kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa selama menjadi mahasiswa perantau 8 dari 20 mahasiswa menyatakan sering merasakan kerinduan situasi dirumah, kesulitan menyelesaikan masalah yang dihadapi dan merasa kesepian, 6 (enam) mahasiswa menyatakan merasa asing dan sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, 3 (tiga) mahasiswa menyatakan merasa sulit dalam mengatur keuangan, sisanya kesulitan dalam proses perkuliahan. Fenomena yang dialami mahasiswa tersebut membutuhkan resiliensi yang tinggi dalam menghadapi permasalahan selama menjadi mahasiswa perantau.

Reivich dan Shatte (2003) yang ditulis dalam bukunya "*The Resilience Factor*" juga menjelaskan

bahwa resiliensi merupakan kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Aspek-aspek resiliensi yang dimiliki individu terdiri dari : Kompetensi Diri, Standar yang Tinggi dan Kegigihan, Percaya akan Insting, Toleransi terhadap Afek Negatif dan Memperkuat diri dari Dampak Stres, Penerimaan Positif terhadap Perubahan serta Memiliki Hubungan yang Aman, Kontrol diri, Pengaruh Spiritual.

Menurut (Resnick et al., 2011) ada empat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, yaitu harga diri, pemeliharaan harga diri kekehidupan selanjutnya dapat menopang individu terhadap kesulitan, dukungan sosial, resiliensi dan dukungan emosional menghasilkan kualitas hidup yang lebih tinggi untuk orang dewasa, spiritualitas dalam menghadapi tekanan mental dan kesulitan adalah ketabahan dan religiusitas serta spiritualitas, dan emosi positif dapat menjadi cara yang efektif dalam mengatasi respon terhadap stres.

Sarafino dan Smith (2012) dukungan sosial merupakan suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari oranglain maupun kelompok dukungan social (Sarafino, 2008) mengacu pada pemberian kenyamanan, kepedulian dan penghargaan serta bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain atau kelompok dengan merawat, menerima dan menghargainya, lebih lanjut individu yang mendapatkan dukungan sosial akan memiliki keyakinan bahwa dirinya dicintai, dirawat, dihargai,

berharga dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian yang berarti dari lingkungannya. Menurut Zimet *et al* (1988) dukungan sosial memiliki tiga sumber, yaitu dari keluarga, teman dan orang penting seperti rekan kerja, konselor dukungan teman sebaya, dan guru/pendidik.

Faktor lain yang mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa perantau adalah harga diri. Individu yang resilien memiliki tujuan, harapan, dan perencanaan terhadap masa depan, yang didukung oleh ketekunan dalam mencapai hasil yang diperoleh (Hanani, 2019). Hal penting yang perlu diketahui kemampuan resiliensi pada individu akan terjadi apabila seorang individu mampu mengevaluasi dirinya secara positif. Memberikan evaluasi terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif dan negative disebut dengan *self-esteem* (Pratiwi, 2015). Harga diri didefinisikan sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, sekaligus mampu mengenali diri, menerima setiap perubahan yang ada, dan memiliki motivasi untuk mengembangkan perubahan kearah positif. Bagi mahasiswa baru yang merantau akan dihadapi permasalahan ketika dia berada diperantauan (Hanani, 2019). Aspek-aspek harga diri terdiri dari penerimaan diri dan penghormatan diri. Rosenberg dalam (Rahmania & Yuniar, 2012)

Ketika individu berada dalam keadaan tertekan ataupun masa-masa sulit dalam hidupnya peran resiliensi sangat dibutuhkan untuk dapat bangkit dari keterpurukan dan dapat beradaptasi dengan situasi yang terjadi. Selanjutnya, bagaimana dukungan sosial mempengaruhi resiliensi didasar

pada kegigihan yang dimiliki individu. Kegigihan merupakan suatu keadaan dimana individu memberikan usaha terbaiknya dan percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk mencapai satu tujuan meskipun sulit.

Selain faktor dukungan sosial untuk mencapai resiliensi yang tinggi, dibutuhkan kekuatan yang berasal dari dalam diri kekuatan yang dimaksud yaitu dengan memiliki harga diri yang tinggi. (Ghufron, 2016) menyatakan harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. Apabila individu mampu beradaptasi dengan situasi yang memberi tekanan kepada individu tersebut maka dikatakan bahwa individu tersebut memiliki resiliensi. Untuk mencapai resiliensi, dibutuhkan kekuatan yang berasal dari dalam diri kekuatan yang dimaksud yaitu dengan memiliki harga diri yang tinggi.

Berdasarkan pemaparan tersebut pentingnya mahasiswa perantau memiliki resiliensi yang tinggi agar dapat menyelesaikan proses perkuliahan dengan baik. Penelitian ini dilakukan didasari oleh temuan dari penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Narayanan dan Onn (2016) melakukan penelitian terhadap 377 siswa, hasilnya secara substansial bahwa dukungan sosial dan *self efficacy* dapat mempengaruhi dari kekuatan resiliensi individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Paracantika, (2020) yang berjudul pengaruh *self esteem*, dukungan sosial dan religiusitas terhadap resiliensi mahasiswa perantau bidikmisi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan hasil terdapat pengaruh yang signifikan *self esteem*, dukungan sosial dan religiusitas terhadap resiliensi,

dimana variabel *self esteem* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,333 dengan signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Aryono, dan Leylasari (2020) meneliti tentang hubungan *self esteem* dan resiliensi pada mahasiswa perantauan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan resiliensi dengan nilai korelasi 0,674 signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa pernah mengalami proses pembelajaran secara daring karena pandemi covid-19. Mahasiswa yang mengalami proses pembelajaran secara daring selama kurang lebih empat semester, diawal pembelajaran telah kembali dilaksanakan secara luring dan mahasiswa harus berada dikampus menjadi tantangan sendiri bagi mahasiswa khususnya mahasiswa perantau. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan dukungan sosial dan harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau.

METODE

Subjek Penelitian

Populasi adalah keadaan secara global dari subjek maupun objek yang mempunyai kapasitas serta keistimewaan spesifik lalu dipilih oleh peneliti kemudian diamati nantinya akan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2011).

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa perantau Program Studi Kedokteran Umum angkatan 2019 dengan karakteristik: mahasiswa aktif angkatan 2019, mahasiswa perantau dari luar Provinsi Lampung, laki-laki dan perempuan. Populasi mahasiswa perantau program studi

Kedokteran Umum angkatan 2019 sebanyak 90 orang. Dalam pengambilan sampel teknik yang digunakan adalah teknik *total sampling* yaitu sampel menggunakan seluruh anggota populasi (Azwar, 2011). Dengan demikian sample pada penelitian ini berjumlah 90 orang yang sebagian besar berusia 19-20 tahun (76%) dan berjenis kelamin perempuan (67%).

Instrumen Pengukuran

Jenis penelitian ini memakai pendekatan secara kuantitatif didalamnya terdapat tiga skala psikologi diantaranya skala dukungan sosial, skala harga diri dan skala resiliensi. Penelitian berlangsung pada bulan Oktober-Desember 2021 dilaksanakan di Universitas Malahayati. Alat ukur pada penelitian ini adalah *Multidimensional Scale Of Perceived Social Support* milik Zimet (1988) untuk mengukur variabel dukungan sosial dan *Rosenberg Self-esteem Scale* untuk mengukur harga diri. Selanjutnya *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (2003) adalah skala yang dipakai pada variabel resiliensi.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi yang dipakai pada penelitian ini adaptasi dari skala resiliensi yang disusun oleh (Herenda, 2021) yang didasarkan pada konsep skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) (2003) kemudian diartikan serta dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) dengan 25 pilihan *favorable* dengan pilihan jawaban bergerak dari tidak pernah sama sekali, jarang, kadang-kadang, sering, dan hamper selalu. Hasil uji validitas serta reliabilitas baik, hasilnya 0,912.

Multidimensional Scale Of Perceived Social

Support milik Zimet (1988) digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial pada mahasiswa perantau didasarkan pada aspek dukungan dari Keluarga (*family*), teman (*friends*) dan orang penting lainnya (*significant others*) merupakan tiga aspek yang diungkapkan oleh Zimet (1988). Alat ukur yang dipakai menggunakan skala likert yang terdiri dari 12 item dimana pilihan jawaban bergerak dari tidak pernah sama sekali, jarang, kadang-kadang, sering, dan hampir selalu dengan skor bergerak dari 1-5. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas diperoleh skor dengan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,871.

Pengukuran pada variabel harga diri menggunakan *Rosenberg Self-esteem Scale*. Skala *self-esteem* dari Rosenberg (1965) menggunakan dari hasil adaptasi dan modifikasi dari Azwar (2012) yang didasari dua aspek, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Validitas dan reliabilitas alat ukur telah teruji, dengan koefisien korelasi item total yang berada antara 0,415 sampai 0,703 dengan 10 item.

Analisis Data

Analisis yang digunakan adalah analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari masing-masing variabel-variabel yang diteliti, dan uji hipotesis yang digunakan analisis regresi berganda.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh data kategorisasi tingkat resiliensi, dukungan sosial dan harga diri pada mahasiswa perantau dapat dilihat pada tabel 2.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-ESTEEM WITH THE RESILIENCE OF OVERSEAS STUDENTS

Supriyati

Tabel 2
Distribusi Subjek Penelitian

Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial			
Kategori	Skor	F	%
Tinggi	≥ 45	45	50
Sedang	29 – 44	39	43
Rendah	≤ 28	6	7
Total		90	100

Distribusi Frekuensi Harga Diri			
Kategori	Skor	F	%
Tinggi	≥ 31	85	94
Sedang	21 – 30	5	6
Rendah	≤ 20	0	0
Total		90	100

Distribusi Frekuensi Resiliensi			
Kategori	Skor	F	%
Tinggi	≥ 68	69	77
Sedang	34 – 67	21	33
Rendah	≤ 34	0	0

Berdasarkan data pada table 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari masing-masing variabel mayoritas berada pada kategori tinggi. Pada variabel dukungan sosial mayoritas subjek memiliki dukungan sosial yang tinggi dengan prosentase 50%, namun masih banyak juga yang berada pada kategori sedang

dengan prosentase 43%. Artinya disini masih banyak mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang belum maksimal. Pada variabel harga diri mayoritas berada pada kategori tinggi dengan prosentase sebanyak 94% dan variabel resiliensi mayoritas pada kategori tinggi sebanyak 77% dan sisanya 33% pada kategori sedang.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

Model Summary			
Model	R	R ²	Sig
H ₁	0.846	0.715	<0.000

Berdasarkan data pada table 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan harga diri yang dimiliki mahasiswa maka mahasiswa perantau akan semakin resiliens. Selanjutnya, untuk mengetahui seberapa besar variable bebas mempengaruhi

variabel terikat bisa dilihat dari skor *R-Square*, dari data pada tabel. 3 nilai *R-Square* sebesar 0.715 atau 71.5%, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan harga diri mempengaruhi resiliensi pada mahasiswa perantau sebanyak 71.5%, sisanya sebesar 28.5% resiliensi mahasiswa perantau dipengaruhi variabel lain diluar variabel yang diteliti.

Tabel 4
Hasil Uji Masing-Masing Variabel

Variabel	r-xy	sig	Ket
X1 – Y	0,546	0,000	Positif-signifikan
X2 – Y	0,834	0,000	Positif-signifikan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-ESTEEM WITH THE RESILIENCE OF OVERSEAS STUDENTS

Supriyati

Hasil dari data pada tabel 4 pada variabel dukungan sosial (X1) diperoleh nilai korelasi sebesar 0,546 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, dimana $p < 0,000$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa perantau. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh pada mahasiswa perantau maka akan semakin resiliens. Pada

variabel harga diri (X2) diperoleh nilai korelasi sebesar 0,834 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana $p < 0,000$, sama seperti pada variabel dukungan sosial menunjukkan hubungan yang signifikan antara harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau, artinya semakin tinggi harga diri maka mahasiswa perantau akan semakin resiliens.

Tabel 5
Sumbangan Efektif Variabel Bebas

Variabel	Beta	Rxy	R ²	SE
Dukungan Sosial	0,162	0,546	0,715	8,8%
Harga Diri	0,752	0,834		62,7%

Berdasarkan data pada tabel 5 menunjukkan besaran sumbangan efektif masing-masing variabel, untuk variabel dukungan sosial sebesar 8,8% dan variabel harga diri sebesar 62,7%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variabel harga diri memiliki pengaruh yang cukup besar pada perkembangan resiliensi pada mahasiswa perantau.

Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial mayoritas berada pada kategori tinggi dengan jumlah 45 mahasiswa dengan prosentase 50% dari total 90 mahasiswa perantau sebagai subjek penelitian. Menurut Zimet (1988) dukungan sosial dapat berasal dari tiga sumber antara lain dukungan dari keluarga adalah sumber dukungan sosial yang terpenting, dukungan teman juga bersumber dari teman dekat teman dikampus, rekan-rekan kerja, dan teman sebaya yang berada di lingkungan sekitar kita. Kemudian sumber dukungan yang ketiga adalah dukungan dari orang penting (*significant others*) yaitu dukungan diluar dari dukungan keluarga dan teman meliputi rekan kerja, dosen, dan konselor KDS (kelompok dukungan sebaya). Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwasanya dukungan sosial yang bersumber dari keluarga adalah aspek yang tertinggi yaitu dengan pernyataan "keluarga saya benar-benar berusaha membantu saya" dengan responden 52 orang (57,8%). Hal ini berarti bahwa mayoritas mahasiswa perantau Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati

DISKUSI

Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau program studi kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 diperoleh nilai korelasi regresi sebesar 0,846 signifikansi ($p < 0,005$). Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan harga diri yang dimiliki mahasiswa maka mahasiswa perantau akan semakin resiliens. Variabel dukungan sosial dan harga diri memiliki pengaruh sebesar 71,5 %, dimana harga diri memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan dukungan sosial.

angkatan 2019 memiliki dukungan sosial yang cukup baik dari keluarganya.

Variabel harga diri mayoritas berada pada kategori tinggi dengan jumlah subjek 85 mahasiswa dengan prosentase sebesar 94%. Menurut Rosenberg (Rahmania & Yuniar, 2012) harga diri memiliki dua spek penting, yaitu penerimaan diri dimana aspek ini merupakan kemampuan individu untuk melakukan penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu, memiliki potensi, efektif, dan dapat dikontrol serta diandalkan. Aspek berikutnya adalah penghormatan diri, merupakan perasaan berharga yang dirasakan individu akan dirinya sendiri saat seseorang berada dalam lingkungan sosial, yang akan menunjukkan apakah dirinya merupakan seorang yang baik atau seorang yang buruk.

Tingkat resiliensi mahasiswa perantau program studi kedokteran Universitas Malahayati menunjukkan mayoritas berada pada kategori tinggi sebanyak 69 orang dengan persentase 76,7% kemudian 21 orang dengan persentase 23,3% memiliki tingkat resiliensi yang sedang, dan tidak didapatkan adanya tingkat resiliensi yang rendah. Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek penting dari resiliensi yaitu: Kompetensi diri, standar yang tinggi dan kegigihan. Percaya akan insting, toleransi terhadap afek negatif dan memperkuat diri dari dampak stres. Penerimaan positif terhadap perubahan serta memiliki hubungan yang aman. Kontrol diri dan faktor. Pengaruh spiritual, hal ini menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa perantau Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati memiliki kekuatan resiliensi yang baik berdasarkan kelima aspek tersebut.

Secara teori terdapat empat kegunaan dasar seseorang memiliki resiliensi yang baik, yaitu: Mengatasi (*Overcoming*) Individu membutuhkan resiliensi agar mampu menghadapi hambatan-hambatan yang dialami, digunakan saat terjadi peristiwa yang buruk dimasa periode perkembangan manusia. Melalui (*Steering Through*), resiliensi sangat penting dan dibutuhkan agar individu dapat melalui permasalahan sehari-hari, dan dapat menghadapi lingkungan dan mengatasi masalah secara efektif. Bangkit Kembali (*Bouncing Back*) Kehilangan pekerjaan, perpisahan akibat kematian orang yang disayangi dapat memberikan kondisi yang buruk pada individu. Individu yang resilien akan mampu bangkit kembali dan menemukan cara untuk menghadapi kondisi kritis yang dialami. Terakhir manfaat dari resiliensi adalah Pencapaian (*Reaching Out*) resiliensi selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stress atau penyembuhan diri dari traum, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Resiliensi membantu individu menemukan makna dan tujuan baru dalam hidup dan dapat mengembangkan kemampuan karena lebih terbuka terhadap pengalaman dan tantangan baru (Reivich & Shatte, 2003).

Dukungan sosial merupakan faktor yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang, karena jika seseorang mendapat banyak dukungan sosial maka individu akan lebih mudah mengatasi kesulitan yang dihadapinya serta mampu menghadapi tantangan atau tekanan di masa depan, dengan demikian kedepannya seseorang akan

menyesuaikan diri dengan lebih baik (Li, dkk, dalam Febriyanti, 2019). Menurut Sarafino dan Smith (2012), dukungan sosial yang diterima individu akan membuat individu tersebut merasa tenang, diperhatikan, dan dihargai. Selain itu, dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat meningkatkan perasaan diterima (*sense of acceptance*). Dukungan sosial secara signifikan dapat mengurangi efek merugikan dari kondistres untuk mencegah masalah mental bagi seseorang. Sebuah literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial dikaitkan secara negative dengan tekanan psikologis, dan sebaliknya apabila seseorang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah maka akan memiliki tingkat tekanan psikologis dan stres yang lebih tinggi (Xiao et al., 2020)

Hasil penelitian yang diperoleh didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syarifah dan Suprpti (2019) bahwa dukungan sosial berpengaruh positif bagi resiliensi seseorang, semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi seseorang yang dapat berperan mengatasi masalah serta membantu seseorang untuk keluar dari tekanan masalah yang sedang dialaminya. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil temuan penelitian ini dilakukan oleh Laksana dan Viria (2019) dengan hasil yang sama, menyatakan bahwa dukungan sosial berdampak pada resiliensi, yaitu dukungan sosial dapat membuat individu merasa diperhatikan, memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk diterima kembali, dan memiliki orang lain yang membantu mengatasi stress.

Harga diri sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi, untuk mencapai resiliensi, dibutuhkan kekuatan yang berasal dari dalam diri kekuatan yang dimaksud yaitu dengan memiliki harga diri yang tinggi. Harga diri menurut (Ghufron, 2016) penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain. Harga diri merupakan status kehidupan dari kompetensi seseorang yang berkaitan dengan tantangan hidup secara layak atau harga diri waktu kewaktu (Murk, 2006)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Iqbal, 2011) mengenai hubungan antara *self-esteem* dan religiusitas terhadap resiliensi pada remaja di Yayasan Himmata. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan religiusitas dengan resiliensi pada remaja. Penelitian lain berkaitan dengan harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Semakin tinggi tingkat *self-esteem* maupun tingkat dukungan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh mantan pecandu narkoba tersebut (Smestha, 2015)

Sumbangan efektif dari kedua variabel yang diteliti sebesar 71,5% dimana variabel dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 8,8% dan harga diri memberikan pengaruh sebesar 62,7%. Meskipun secara teori dukungan sosial memberikan pengaruh pada resiliensi

namun dari hasil yang diperoleh variabel harga diri menjadi faktor yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswa perantau. Harga diri sebagai faktor internal dari resiliensi menjadi hal yang penting, dimana harga diri sebagai sebuah proses evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, sekaligus mampu mengenali diri, menerima setiap perubahan yang ada, dan memiliki motivasi untuk mengembangkan perubahan kearah positif. Harga diri merupakan aspek psikologis yang dapat berkontribusi terhadap keberhasilan mahasiswa, dimana terkadang mahasiswa baru yang merantau akan dihadapi permasalahan-permasalahan ketika berada diperantauan (Hanani, 2019). Hasil yang diperoleh pada penelitian berkaitan dengan harga diri yang lebih besar pengaruhnya terhadap resiliensi mahasiswa perantau ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aryono dan Leylary (2020), meneliti tentang hubungan *self esteem* dan resiliensi pada mahasiswa perantauan dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan resiliensi dengan nilai korelasi 0,674 signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian masih memiliki keterbatasan berkaitan dengan subjek yang digunakan, karena hanya menggunakan subjek dari satu angkatan saja, sebaiknya dengan subjek yang berasal dari beberapa angkatan diharapkan akan diperoleh hasil dan pembahasan yang lebih luas dan lebih dalam. Karena setiap angkatan mahasiswa memiliki karakteristik yang

kompleksitas permasalahan yang berbeda.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan harga diri dengan resiliensi pada mahasiswa perantau program studi kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019. Harga diri mempengaruhi resiliensi lebih besar dibandingkan dengan dukungan sosial dengan presentase sumbangan sebesar 62,7%.

Salah satu langkah untuk meningkatkan resiliensi yaitu dengan mengikuti kegiatan yang mengandung pengetahuan tentang resiliensi mahasiswa perantau Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2019 diharapkan menjadi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialami selama masa pendidikan.

Harga diri sebagai variabel yang memiliki sumbangan besar terhadap resiliensi maka mahasiswa perantau dapat melakukan refleksi diri dan senantiasa berpikir positif. Bagi perguruan tinggi dapat menjadi dasar untuk bisa dilakukan kegiatan pelatihan peningkatan harga diri pada mahasiswa perantau. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada kelompok sampel yang lebih luas sehingga diperoleh gambaran resiliensi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, M. M., & Leylasari, H. T. (2020). Hubungan antara self-esteem dan resiliensi pada mahasiswa perantauan di universitas katolik widya mandala surabaya kampus kota madiun. *Widya Warta*, 186–194.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Brandan, Y. D. . (2017). *Studi deskriptif kuantitatif: Resiliensi pada mahasiswa perantau tahun pertama*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. . (2003). Development of anew resilience scale:The Connor- Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression Anxiety*, 18(2), 76–82. doi:10.1002/da.10113
- Febriyanti, F. (2019). *Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi dimoderasi oleh kebersyukuran pada penyintas gempa bumi di lombok*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ghufron, M. N. (2016). Peran kecerdasan emosi dalam meningkatkan toleransi beragama. *Fikrah*, 4(1), 138. doi:10.21043/fikrah.v4i1.1664
- Hanani, C. A. (2019). *Pengaruh self- esteem terhadap resiliensi pada mahasiswa tahun pertama programstudi kedokteran*.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Kencana.
- Herenda, N. (2021). *Kontribusi self-disclosure terhadap resiliensi karyawan kantor di masa pandemi covid-19* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/74084/>
- Iqbal, M. (2011). *Hubungan antara self esteem dan religiusitas terhadap resiliensi pada remaja di yayasan himmata*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Laksana, S. O., & Virlia, S. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada mantan pecandu narkoba. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i2>
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar jawa di Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang. *SenasPro*, 0341, 796–803.
- Murk, C. J. (2006). *Self-Esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Narayana, S. S., & Onn, A. C. W. (2016). The influence of perceived social support and selfefficacy on resilience among first year malaysian students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1–23. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21315/km2016.34.2.1>
- Paracantika, R. (2020). *Pengaruh self-esteem, dukungan sosial, dan religiusitas terhadap resiliensi mahasiswa perantau bidikmisi uin syarif hidayatullah jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Pratiwi, W. E. (2015). Pengaruh budaya jawa dan harga diri terhadap asertivitas pada remaja siswa kelas X di SMA Negeri 3 Ponorogo. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 164–169. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3658>
- Rahmania, P. ., & Yuniar, C. I. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 110–117.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony/Rodale.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SELF-ESTEEM WITH THE RESILIENCE OF OVERSEAS STUDENTS

Supriyati

- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging concepts, research, and outcomes*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-Esteem Scale (RSE). In *Process measures of potential relevance to ACT*.
- Santoso, A. (2010). *Statistik untuk psikologi dari blog menjadi buku*. Universitas Sanata Dharma.
- Sarafino. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (6th ed.). United States : John Willey & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology biopsychosocial interactions* (7th ed.). New Jersey : John Wiley & Sons.
- Seswita, P. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat resiliensi dalam menghadapi stress akademik pada mahasiswa Upi perantau*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Siregar, S. (2013). *Statistika parametrik untuk penelitian kuantitatif: dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi17*. PT Bumi Aksara.
- Smestha, B. R. (2015). *Pengaruh self esteem dan dukungansosial terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga edukatif (negeri dan swasta)di bawah kementrian pendidikan dan kebudayaan menurut provinsi 2013/2014*. BPS. http://www.bps.go.id/linkTabelS_tatis/vi_ew/id/1839
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (1st ed.). Alfabeta.
- Syarifah, A., & Veronika, S. (2019). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi pada penderita epilepsi remaja dan dewasa awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 7(4), 31–40. <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). *The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with corona virus disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China*. 1–8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923549>
- 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.