

## ***Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa***

**Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A<sup>1)</sup>, Andi Nadira Paulana<sup>2)</sup>, Putri Fitriya<sup>3)</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik

ima.fitri.s@mail.ugm.ac.id, Andinadira23@gmail.com, Putrifayaa@gmail.com

### **Abstrak**

Mahasiswa bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dalam menentukan masa depannya, sedangkan pada masa ini masih membutuhkan orang lain dalam menghadapi permasalahan yang berkaitan dengan proses perkembangannya. Resiliensi dibutuhkan pada mahasiswa agar mampu keluar dari keadaan yang membuatnya tertekan. Salah satu faktor yang dapat membentuk resiliensi adalah *self-esteem*. Studi ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan *self-esteem* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menganalisis sebanyak 53 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Self-Esteem* dan Skala Resiliensi Akademik. Metode analisis statistik yang digunakan yaitu analisis korelasi product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan resiliensi akademik ( $R=0.52$ ,  $p<0,05$ ).

**Kata kunci:** *Self-esteem*, Resiliensi akademik, Mahasiswa

### **Abstract**

*Students are responsible for their own life in determining their future, while in this time still need others in dealing with problems related to the development process. Resilience is needed to students from being circulating from circumstances that make it depressed. One factor that can form resilience is self-esteem. Self-esteem. The study aims to empirically test the relationship of self-esteem with academic resilience in students. This study analyzed as many as 53 people. The measuring tool used is a scale of the self-esteem and academic scale. The statistical analysis method used is analysis of the force of correlation. This result indicates a positive relationship between self-esteem with academic resilience, ( $R = 0.52$ ,  $p < 0,05$ ).*

**Keyword:** *Self-esteem, academic resilience, student*

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa menurut Hartaji (2012:5) adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Tahap perkembangan mahasiswa masuk dalam kategori sebagai remaja akhir dan dewasa awal yang usianya 18-25 tahun. Santrok (2002) menyatakan bahwa ada dua kriteria pada kategori remaja akhir dan dewasa awal yaitu memiliki kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan.

Dalam perguruan tinggi, mahasiswa harus memiliki tanggung jawab dalam membangun bangsa berdasar pada Tridharma Perguruan Tinggi dengan bekal akademiknya. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya mampu melaksanakan tugas akademiknya dengan baik berkaitan mengenai masa depannya. Namun nyatanya, pada saat ini tidak sedikit dari mahasiswa yang masih bergantung pada orang lain dalam perkembangannya. Permasalahan dan kesulitan yang terkait dalam bidang akademik adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap permasalahan serta kesulitan dalam bidang akademik. Mahasiswa yang mengalami permasalahan dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah, mudah memiliki emosi negatif dan cenderung berfikir pendek sehingga kondisi yang menekan tersebut akan lebih mudah memicu stres. Sehingga penting bagi mahasiswa memahami kapasitas dalam dirinya dan menemukan cara untuk menyelesaikan permasalahan dalam menyikapi tanggung jawab akademiknya serta dapat memikul tanggung jawab pribadinya. Hal ini dibutuhkan resiliensi akademik untuk pertahanan yang harus dimiliki bagi mahasiswa.

Menurut Corsini (2002) resiliensi akademik ialah ketanggungan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi secara umum merujuk pada faktor-faktor yang membatasi perilaku negatif yang dihubungkan dengan stres dan hasil yang adaptif meskipun dihadapkan dengan kemalangan dan kesengsaraan (Waxman, 2003). Seorang pelajar yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Hal tersebut akan menjadikan mahasiswa yang optimis dan berpikir positif, meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan akademik sehingga memiliki rasa percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan akademik (Amalia, 2017).

Menurut Martin dan Marsh (2003) ada empat faktor yang menentukan resiliensi akademik, yaitu 1) *self-belief*, keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan mereka untuk memahami, 2) *control*, kemampuan saat mereka yakin mengenai cara melakukan pekerjaan dengan baik, 3) *Composure (Low-anxiety)*, kecemasan, dan 4) *Commitment* atau *persistence* adalah kemampuan untuk terus berusaha menyelesaikan jawaban. Faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor eksternal (*social support*), faktor internal yaitu kekuatan personal yang berkembang dalam diri seseorang (*self-esteem*, spiritual, dan *altruism*), dan kemampuan sosial (mengatasi konflik dan kemampuan berkomunikasi).

Resiliensi dibutuhkan untuk mahasiswa agar ia mampu bertahan dalam keadaan tertekan. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self-esteem*. Menurut Grotberg (1995) mengemukakan faktor-faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda, untuk kekuatan individu yang berasal dari dalam diri pribadi digunakan istilah *I am*. Dukungan eksternal

dan sumber sumbernya menggunakan istilah *I have* sedangkan untuk kemampuan interpersonal digunakan istilah *I can*.

Baron dan Bryne (2000) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi diri yang merujuk pada sikap seseorang terhadap dirinya, mulai dari sangat negatif sampai sangat positif. Coopersmith (1981) menyatakan bahwa *self-esteem* mengarah pada evaluasi diri yang dirancang dan dilakukan individu yang sebagian berasal dari interaksinya dengan lingkungan, penerimaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Hal ini membuat setiap interaksi yang dilakukan individu dengan lingkungan akan memberikan pengaruh terhadap kualitas *self-esteem*. Lingkungan berfungsi sebagai sarana yang harus dievaluasi oleh individu.

Rosenberg (1979) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan menghormati dirinya dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna, sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah ia tidak dapat menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berguna dan serba kekurangan. Rosenberg mengungkapkan bahwa *self-esteem* seseorang tersusun atas *self-acceptance* yaitu menggambarkan bagaimana seseorang dapat menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya dan *self-respect* yaitu menggambarkan bagaimana seseorang bisa menghargai dan menghormati keberadaan dirinya (Stets & Burke, 2014).

Setelah berbagai tinjauan di atas mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi kemungkinan memiliki resiliensi akademik yang tinggi pula atau bisa dikatakan kedua variabel tersebut saling berhubungan. Untuk pembahasan lebih lanjut mengenai hubungan *self-esteem* dan resiliensi akademik maka diperlukannya sebuah penelitian, agar dapat diketahui secara benar hubungan kedua variabel tersebut secara empiris dan sesuai dengan teori.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berusaha menguji hipotesis dan membangun hubungan atau pengaruh antara variabel yang secara metodologis bersifat deduktif di mana teori-teori yang dijadikan acuan merupakan proposisi yang dapat diuji keterkaitannya (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui metode survei, yaitu pengisian skala oleh subjek penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (variabel dependen) dan resiliensi akademik (variabel independen). Subjek penelitian berjumlah 53 mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik dengan usia 18-22 tahun. Instrumen yang digunakan yaitu Skala *Self-esteem* diadaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dan Skala Resiliensi Akademik diadaptasi dari Amalia (2017) berdasarkan Martin dan Marsh (2003). Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson dengan

bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package For The Social Sciences*) 21.

### 3. HASIL PENELITIAN

#### *Reliabilitas Data Penelitian*

Skala *Self-Esteem* menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,819. Sedangkan Skala Resiliensi Akademik menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,819. Berdasarkan hasil koefisien reliabilitas, reliabilitas data Skala *Self-Esteem* dan data Skala Resiliensi Akademik dapat dikatakan baik (Hinton, Brownlow, McMurray, & Cozens, 2004).

#### *Deskripsi Data Penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada 53 mahasiswa dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu mahasiswa jurusan psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik dengan usia 18-22 tahun. Pengambilan data penelitian berlangsung dari bulan Agustus 2018.

#### *Uji Hipotesis*

Hasil analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil analisis korelasi *product moment*

Variabel	R	Signifikan
<i>Self-Esteem</i> dan Resiliensi akademik	0.52	P<0,05

Hasil uji hipotesis berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai korelasi yaitu 0.52 dengan taraf signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$ , artinya hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-esteem* dengan resiliensi akademik diterima ( $R=0.52, p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan juga apabila *self-esteem* mahasiswa tinggi maka resiliensi akademik mahasiswa tinggi pula, begitu juga sebaliknya apabila *self-esteem* mahasiswa rendah maka resiliensi akademik mahasiswa rendah.

### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara *self-esteem* dengan resiliensi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa apabila *self-esteem* dari individu tersebut tinggi maka resiliensi akademik juga tinggi, dan begitu sebaliknya. Individu yang

memiliki *self-esteem* yang baik membantu individu tersebut dalam menghadapi keterpurukan (Resnick, Lisa & Karen, 2011). Individu dengan *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang menerima dirinya secara penuh tanpa syarat, ia juga mampu menghargai dirinya sebagai seorang manusia yang memiliki nilai (Michinton dalam Luthfi et al., 2009). Penerimaan tanpa syarat berarti penerimaan dan penghargaan pada diri sendiri yang tidak tergantung pada apapun, menerima secara penuh diri sendiri apa adanya, merasa nyaman dengan apa yang dilakukan.

Mahasiswa memiliki berbagai aktivitas dalam perkuliahannya. Mulai dari tugas yang diberikan dosen maupun tugas lain yang tercantum dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi. Banyak mahasiswa yang tidak memahami tugasnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa banyak yang kehilangan pertahanan, mulai dari mengeluh karena banyak tugas hingga waktu istirahat yang tersita. Padahal semua itu sudah menjadi garis besar dalam lingkup perguruan tinggi. Untuk itu penting sekali bagi mahasiswa untuk memiliki pertahanan atau resiliensi dalam bidang akademik. *Self-esteem* yang rendah dapat memainkan peran penting dalam pengembangan berbagai gangguan mental dan masalah-masalah sosial, seperti depresi, kecemasan, kekerasan, perilaku berisiko tinggi dan penggunaan narkoba. Masalah-masalah tersebut dapat dialami oleh individu karena memiliki resiliensi yang rendah (Mann, et.al, 2004). Hal tersebut terjadi apabila mahasiswa tidak mampu menerima kenyataan mengenai permasalahan akademik yang dihadapi.

Banyak mahasiswa yang menghindari tugas-tugas akademik dengan cara menunda dalam mengerjakannya karena adanya perasaan takut dan bingung, sehingga hal tersebut menimbulkan stres. Stres pada mahasiswa lebih bersumber dari bidang akademik dibandingkan non akademik (Amelia, Asni & Chairilisyah, 2014). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan lebih optimis dan percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, sehingga stres yang dialami berdasarkan tekanan akademik yang dialami dapat diminimalkan (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi akan memiliki empati yang tinggi. empati merupakan kemampuan untuk membaca tanda-tanda terhadap keadaan psikologis dan emosional yang dirasakan oleh orang lain. Hal ini individu dapat memahami orang lain sehingga mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan tugas akademik yang harus dikerjakan bukan terperuk dengan tekanan. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan memiliki kontrol terhadap impuls rendah. Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan bahwa individu dengan kontrol terhadap impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran. Hal ini mengakibatkan individu mudah kehilangan

kesabaran, mudah marah, impulsif dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting. Hal ini dapat menyebabkan munculnya permasalahan dalam lingkungan sosial.

## **5. KESIMPULAN**

Mahasiswa memiliki peran dalam Perguruan Tinggi sehingga perlunya mahasiswa memiliki bekal dalam menangani permasalahan-permasalahan dalam bidang akademik. *Self-esteem* dan resiliensi akademik yang baik diperlukan mahasiswa guna mempersiapkan mahasiswa dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa *self-esteem* memberikan kontribusi terhadap resiliensi akademik sehingga nampak bahwa *self-esteem* memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia, R. (2017) *Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Student Engagement Pada Santri Mukim Pondok Pesantren Nurul Islam Karangcempaka Sumenep*. Tesis. Universitas Airlangga.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran ketanggungan diri (Resiliensi akademik) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 1(2), 1-9.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2000). *Social Psychology* (9th Ed.). USA: Allyn & Bacon.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman.
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. London: Brunner/Mazel
- Creswell, J., W., (2012). *Research design Pendekatan kualitatif, Kuantitatif dan Mixed* (Cetakan ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Grotberg, E. H. (1995). The international resilience project: Research, application, and policy. *Paper presented at Symposio International Stress e Violencia. Lisbon, Portugal*, September 27-30
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in abroad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research* 19, 357–372.

- Reivich K & Shatte A. (2002). *The resilience factor; 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacle. 1st ed.* New York: Broadway Books.
- Resnick, B., Lisa P. G., & Karen A. R. (2011). Resilience in aging; concepts, research, and outcomes. London: Springer Science + Business Media, Inc.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1(1), 29-37.*
- Rosenberg, M., (1979), *Conceiving the Self*. New York, Basic Books.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta: Erlangga
- Stets, J. E. & Burke, P. J. (2014). Self Esteem and Identities. *Sociological Perspectives, 57(4), 409 - 433.*
- Waxman, S.G. (2003). *Clinical Neuroanatomy*. International ed. McGraw Hill.